

ZABITA MEMURU ADAYI KONDİSYON PARKURU

4. ETAP SAĞLIK TOPUNA DOKUNMA ETABI

Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar, iki nokta arasında mesafesi erkek adaylar için 9 metre, kadın adaylar için 8 metre olan ve yerde duran sağlık toplarından önce koşu istikametinde ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunuş yapacaktır. Sağlık toplarına dokunma etabında eller sağlık topuna mutlaka dokunacaktır.



3. ETAP AĞIRLIK TAŞIMA

Ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar için 30 Kg (15x2) ağırlığındaki, kadın adaylar 20 Kg (10x2) ağırlığındaki iki kum torbasını, erkek adaylar için aralarında 16 metre, kadın adaylar için aralarında 15 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya herhangi bir mesafeden atmayacak, aldığı noktaya bırakacaktır.



2. ETAP LASTİK GEÇME

Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir. Lastiklerin ebadı 205*55*16 inch olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.



1. ETAP SIÇRAMA TAHTASI

İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 6 kez sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır. (Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilecektir.) Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır.



PARKUR BAŞLANGICI

5. ETAP TAKLA ATMA ETABI

Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru 1 (bir) defa takla atacaktır.



6. ETAP SLALOM KOŞU ETABI

Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu dışından dolaşarak tamamlanır. Çubuklar 1.5 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır.

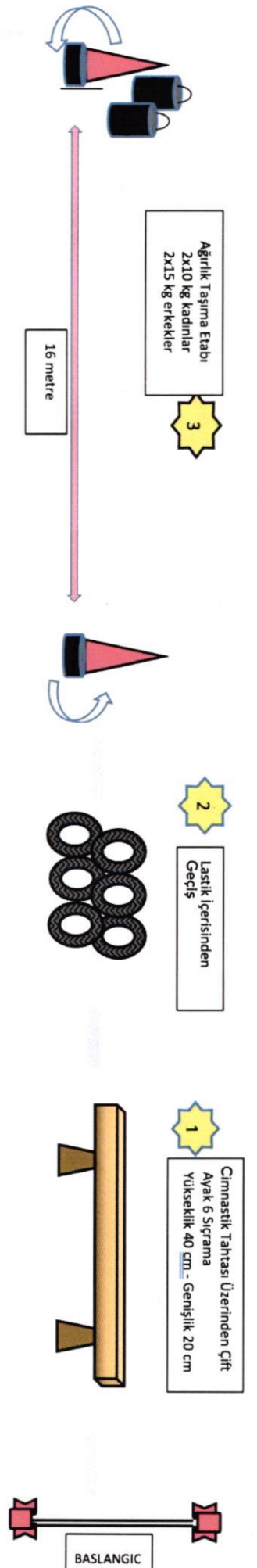


7. ETAP ENGEL ETABI

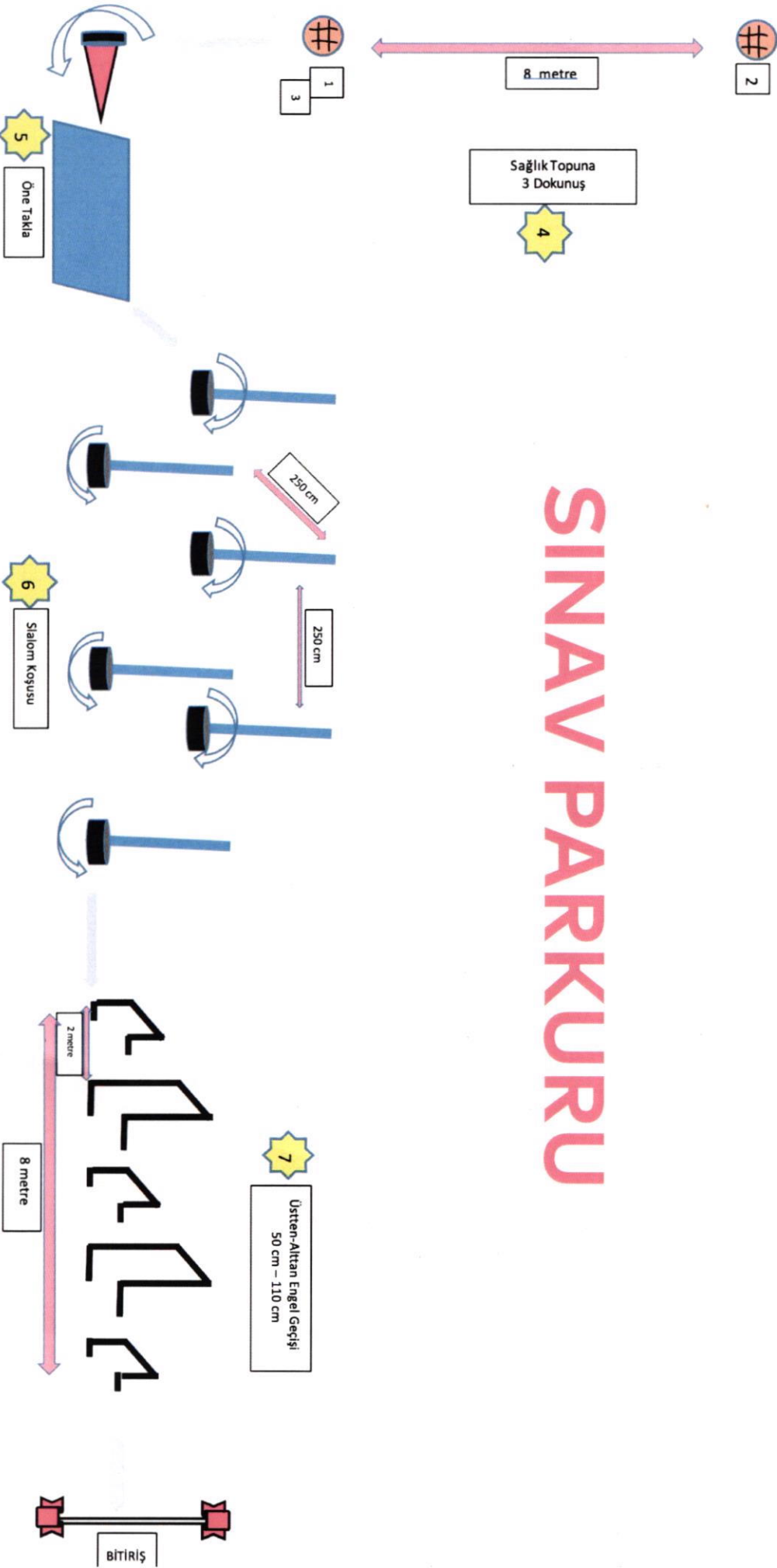
Engel etabında 5 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği çitanın üstünden 50 cm., alttan geçilecek engel yüksekliği çitanın altından 120 cm. ve iki çita arasındaki mesafe içten içe 138 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan, üstten olmak üzere geçer ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur.



PARKUR BİTİŞİ



SINAV PARKURU



PARKUR PUANLAMA

KADIN

ZAMAN /sn (KADIN)	PUAN
42	100
43	95
44	90
45	85
46	80
47	75
48	70
49	65
50	60
51	55
52	50
53	45
54	40
55	25
56 ve üstü	20

ERKEK

ZAMAN /sn (KADIN)	PUAN
40	100
41	95
42	90
43	85
44	80
45	75
46	70
47	65
48	60
49	55
50	50
51	45
52	40
53	25
54 ve üstü	20

PARKUR PUANLAMA TALİMATI

1. ETAP SIÇRAMA TAHTASI: Jimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramasının ceza karşılığı olarak bitiş süresine (2) iki saniye ilave edilecektir. Tek ayakla yapılan sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacaktır. Bu istasyonu geçebilmek için 6 sıçrama hareketinin en az bir tanesi nizami olarak yapılması gerekmektedir. (Nizami sıçrama hareketi; çift ayakla sıçramak suretiyle her iki ayağın sıçrama tahtasının diğer tarafına geçmesidir.) Aday sıçrama hareketlerinin hiç birini nizami olarak yapmaması durumunda diskalifiye edilerek elenecektir.

2. ETAP LASTİK GEÇME: Her bir lastik için, içerisine basmadan geçmesinin ceza karşılığı olarak bitiş süresine (2) iki saniye ilave edilecektir.

Adayın bu istasyonu geçebilmesi için lastiklerin en az bir tanesinin içerisine nizami olarak basması gerekmektedir. Hiçbir lastiğin içerisine basmadan geçen aday diskalifiye edilerek elenir.

3. ETAP AĞIRLIK TAŞIMA: İki duba arasındaki mesafeyi tamamlamadan eksik bırakan, herhangi bir mesafede ağırlığı bırakan veya atan aday diskalifiye edilerek elenir. Dubaların etrafından dolaşmayan adayın her bir duba için ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir. Ayrıca aralarında, erkek adaylar için 16 metre kadın adaylar için 15 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak etabı tamamlamayan, herhangi bir mesafeden dönerek etabı eksik bırakan aday bu istasyonu tamamlamamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir. Belirlenen mesafeyi tamamlayarak ağırlıkları aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Dubalardan herhangi birini deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Aday ağırlıklarla dubaların arkasından dönerken ağırlıkların her ikisi de dubanın dışından olmak kaydıyla dönecek, ağırlıkların bir tanesini dubanın içinden döndürmek kaydıyla dönmesi halinde bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Ağırlık torbaları, ikinci dubanın sağ tarafına 20 cm mesafeden sonra torbaların arasında içten içe 50 cm mesafe olacak ve torbaların tutma kısımları birbirine paralel olacak ve iç kısımdaki boşluklar birbirine bakacak şekilde yerleştirilir.

4. ETAP SAĞLIK TOPUNA DOKUNMA ETABI: Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir. Aday koşu istikametinde en uzaktaki ikinci topa ilk dokunuşunu yaptıktan sonra geriye dönüş yapmadan, diğer etaba geçmesi durumunda, iki sağlık topu arasındaki gidiş-dönüş-gidiş mesafesini katetmeyerek kendisine avantaj sağlamasından dolayı 4 (dört) saniye ve iki eksik dokunmasından dolayı 4 (dört) saniye olmak üzere adaya toplam 4+4=8 (sekiz) saniye ceza olarak verilir ve bitiş süresine eklenir. Adayın topa dokunmasından dolayı topların top haznesinden çıkması durumunda aday, topun peşinden değil topun bulunması gereken hazneye dokunacaktır. Aday koşu istikametindeki ilk topa dokunup veya hiçbir topa dokunmadan diğer etaba geçmesi durumunda diskalifiye edilerek elenecektir.

5. ETAP TAKLA ATMA ETABI: Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan veya dubayı deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapamayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.

6. ETAP SLALOM KOŞU ETABI: Her bir eksik geçiş veya çubuk deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir. Slalom etabında, ilk iki çubuğun etrafından dolaşmadan üçüncü slalom çubuğundan başlayarak etabı tamamlayan adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 4 (dört) saniye ilave edilecektir. Slalom etabında, ilk dört slalom çubuğunun arkasından dolaştıktan sonra son iki slalom çubuğunun arkasından dolaşmadan diğer etaba geçen adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 4 (dört) saniye ilave edilecektir. Slalom çubuklarının bulunduğu parkuru hiç yapmadan geçmesi halinde aday, diskalifiye edilerek elenecektir.

7. ETAP ENGEL ETABI: Bu etap sırasında engel çubuğunu düşürmesi yerinden çıkarması (engel çubuğunun bir tarafının bile yerinden çıkması) ceza süresi alma nedenidir. Engel çubuklarının bir birlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri devirme ve düşürme için ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir. Bu istasyonu geçebilmek için adayın engellerden en az bir tanesini nizami olarak geçmesi gerekmektedir. Aday engellerin hiçbirini nizami geçmemesi durumunda diskalifiye edilerek

elenecektir. Adayın parkuru tamamladıktan sonra engel etabındaki çitalardan herhangi birinin devrilmesi veya yerinden çıkması durumunda adaya ceza verilmez.

GENEL TALİMATLAR

1- Başlangıçta komuttan önce çıkış yapılırsa +5 saniye eklenir.

2- Adayın başlangıç çizgisinden geçmesiyle birlikte skorboardda çalışmaya başlayan kronometre, adayın bitiş çizgini geçmesiyle durur.

Adayın sensörlerin algılayamayacağı şekilde altından geçmesi veya üstünden sıçrayarak geçmesi ya da herhangi bir nedenle dijital fotoselli kronometrenin durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilir. Herhangi bir tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.

3- Adayın bitiş çizgisine kendini atarak veya düşerek kronometreyi durdurması halinde adayın vücudunun herhangi bir kısmının parkurun bitiş çizgisinin içerisinde durağan kalması durumunda adayın bitiş süresine ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilir. Eğer adayın hareketi devam eder ve vücudunun tamamı bitiş çizgisini geçerse ceza verilmez.

Adayın bitiş çizgisine düşerek veya kendini atması durumunda kronometre hala çalışıyorsa aday kendisi kalkıp bitiş çizgisini geçene kadar kronometre çalışmaya devam eder ve adaya komisyonca kesinlikle müdahale edilmez.

4- Fiziki Yeterlilik Parkuru içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenecektir. Parkurda bilerek atlanan veya yarım bırakılan etap olursa aday diskalifiye edilir. Fiziki Yeterlilik Parkurunda sayılı istasyonlarda sıçrama tahtası, lastik engeli, sağlık toplarına dokunmalar, slalom çubuğu geçişleri gibi engelli geçiş istasyonlarından adayların bu istasyonları geçebilmeleri için her istasyonda en az bir hareketi nizami yapma zorunluluğu vardır. Her istasyonda en az o istasyon hareketinden bir tanesini nizami yapamayan aday bir sonraki istasyona geçemez ve diskalifiye edilerek elenir.

5- Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziki yeterlilik parkuru sınavını tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

6- Fiziki yeterlilik sınavı parkurunda sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sorunda sınav komisyonu başkanı ve üyeleri komisyonda görevli parkur sorumlusunun görüşünü alarak karara bağlayacaktır.

7- Adayların parkuru bitirme sürelerinde saliseler göz önüne alınmayacak yalnızca saniyeler baz alınarak bitirme süresi olarak yazılacaktır.

8- Bakırköy Belediye Başkanlığı Zabıta Memuru aday değerlendirme ve seçme işlemlerinin bir aşaması olan fiziki yeterlilik aşamasında; Zabıta Memuru mesleğini icra edecek adayların, denge, kondisyon, çeviklik, çabukluk, kuvvet ve esneklik açısından, Zabıta Memuru mesleğine uygunluklarını ölçecek parkur, yukarıda belirtilen ebat ve etaplardan oluşturulmuştur. Bakırköy Belediye Başkanlığı Zabıta Memuru aday değerlendirme fiziki yeterlilik parkuru ve zaman/puan cetveli oluşturulmuş ve ekte sunulan şablonda belirtilmiştir.

Not: Fiziki Yeterlilik Sınavına girecek adaylar spor kıyafetlerini yanlarında getireceklerdir.