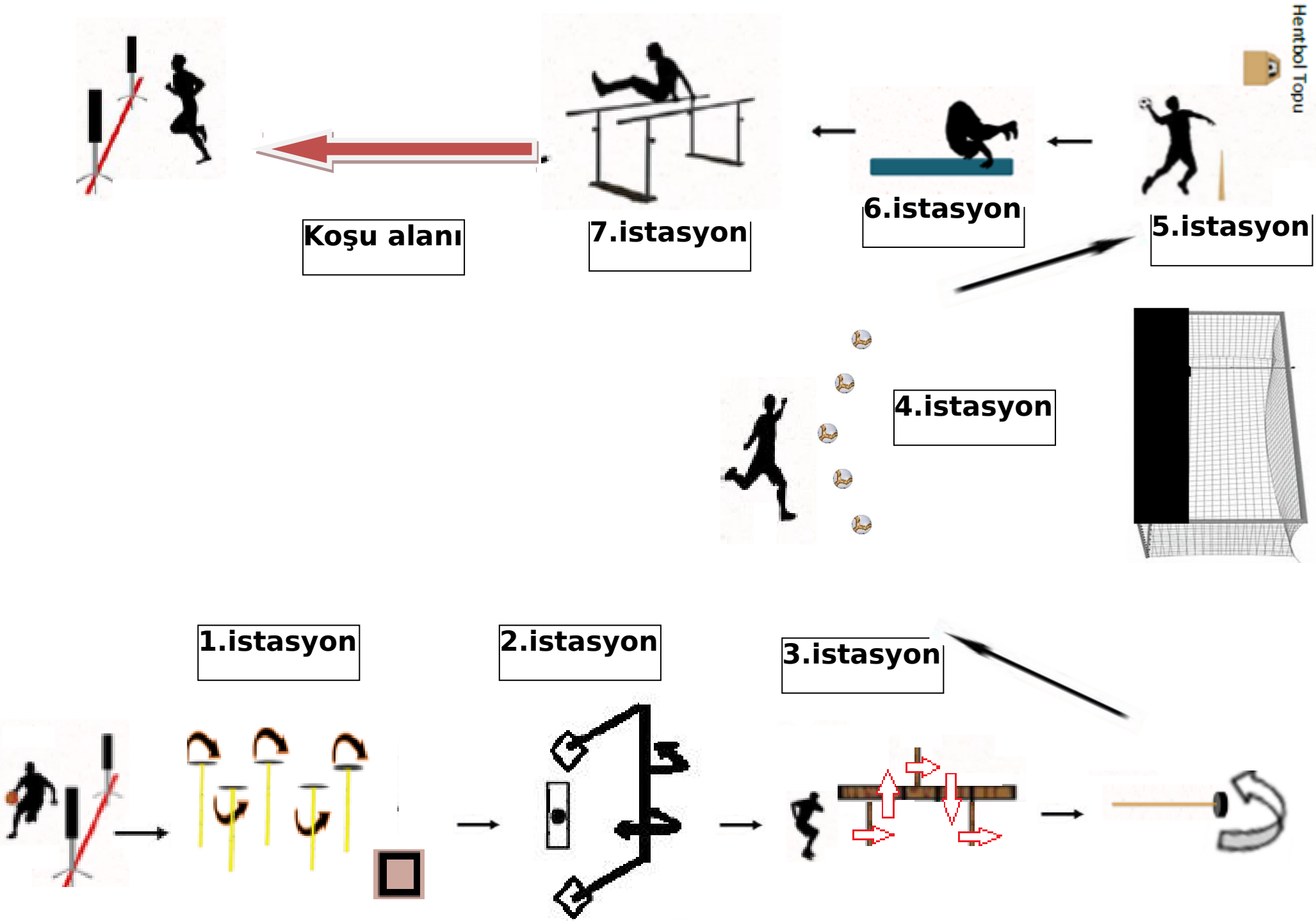
Koşu alanı
7.istasyon
6.istasyon
5.istasyon
Hentbol Topu
4.istasyon
1.istasyon
2.istasyon
3.istasyon

1.İSTASYON: Aday elinde basketbol topuyla fotoselin önünde hazır olduğu anda başlar, çapraz halde dizilmiş 5 adet slalom çubuğundan belirtilen yönlerden slalomlar arasından geçerek istasyon sonunda bulunan kasaya topu koyarak istasyonu tamamlamış olur ve bir sonraki istasyona geçer. (Erkek adaylar için 7 numaralı top, kadın adaylar için 6 numaralı top kullanılacaktır.)

HATA: Topu taşımak, slalomları devirmek, slalomları atlamak, topu kasaya koymamak.

2.İSTASYON: Kasada bulunan sağlık topunu alarak 2,5 metre yükseklikte bulunan file/ip üzerinden topu diğer tarafa atar ve diğer taraftan tekrar üsten geri atarak topu yakalar ve kasaya bırakır. Aday bir sağa ve bir sola topu üstten atıp tuttuktan sonra sağlık topunu tekrar aldığı kasaya geri bırakıp istasyonu tamamlamış olur ve bir sonraki istasyona geçer.(Erkek adaylar içn 3 kg lık top, kadın adaylar için 1 kg lık top kullanılacaktır.)

HATA: Topu file/ip üzerinden geçirmemek,topu kasaya bırakmamak veya bıraktıktan sonra topun kasadan çıkması.

3.İSTASYON: Aday ok yönünde belirtilen yönlerde engel üzerinden olmak şartıyla toplamda 5 adet çift ayak sıçrama yaparak istasyonu tamamlamış olur ve bir sonraki istasyona geçmek için ok ile belirtilen yönlerden koşu yapar.

HATA: Çift ayak sıçrama yapmamak, engel devirmek, tek ayakla geçmek, ok yönüne uymadan atlamak.

4.İSTASYON: Aday yay şeklinde dizilmiş 5 adet futbol topuyla aşağı kısmı 40 cm kadar kapalı olan Hentbol kalesine belirtilen mesafede (Erkek ve Kadın adaylar için mesafe farklı olacaktır) şut atar.Toplardan 2 adet gol oluncaya kadar aday şut atmaya devam eder.2 gol atamayan adaylar 5 topuda attıktan sonra istasyonu tamamlamış sayılırlar.(örneğin; ilk 2 topu gol olan aday bir sonraki istasyona geçme hakkı olur veya 3.'üncü topta 2 gol atan aday istasyonu tamamlamış sayılır ve diğer istasyona geçer.Aday şutları belirtilen doğrultuya doğru atmak zorundadır. İstayonu tamamlayan aday ok yönünde koşarak bir sonraki istasyona geçer.

HATA: 2 gol olmadan ve 5 top tamamlanmadan istasyonu geçmek, topları rastgele sağa-sola sut atmak.

5.İSTASYON: Aday kasada bulunan Hentbol topunu alarak Erkek adaylar için 4 metre, Kadın adaylar için 3 metre mesafeden duvarda belirtilen yükseklikte olmak şartıyla 3 adet temel pas yapar ve topu kasaya geri bırakarak istasyonu tamamlamış olur.(Erkek adaylar için 3 numaralı top, Kadın adaylar için 2 numaralı top kullanılacaktır.)

HATA: Topun yerden sekerek gelmesi,bitirdikten sonra topu kasaya bırakmaması veya topun kasadan çıkması.

6.İSTASYON: Aday cimnastik minderinde kurallara uygun olarak öne doğru düz takla atar ve istasyonu tamamlayarak bir sonraki istasyona geçer.

HATA: Yandan takla atmak, minderin dışında yuvarlanmak veya minderde yuvarlanmak.

7.İSTASYON: Aday Asimetrik barın içine girip barın arasından karşı tarafa geçiş yapar. (Erkek adaylar için 140 cm Kadın adaylar için 120 cm)
İstasyonu tamamlayan aday belirtilen mesafeden sprint koşusu yaparak koordinasyonu tamamlamış olur.

******HERHANGİ BİR İSTASYONU TAMAMLADAN FOTOSELDEN ÇIKAN ADAY DİSKALİFİYE OLMUŞ SAYILACAKTIR*****

NOT: ADAYLAR BELİRTİLEN SINAV KURALLARINA VE İSTASYON GÖREVLİLERİNİN UYARILARINA DİKKAT ETMEK ZORUNDADIR. UYARILARI DİKKATE ALMAYAN VE SPORTMENLİK DIŞI DAVRANIŞLARDA BULUNAN ADAYLAR SINAVDAN DİSKALİFİYE EDİLECEKTİR.

*****TEKNİK SORUNLAR DIŞINDA YAŞANAN TÜM OLUMSUZLUKLARDAN ADAYIN KENDİSİ SORUMLUDUR*****

******* SINAV KOMİSYONU OLARAK SINAVA GİREN TÜM ADAYLARA BAŞARILAR DİLERİZ*******