

20. BOY VE AĞIRLIK SINIRLARI TABLOSU :**TABLO-1****17 ve Üzeri Yaş İçin Boy ve Ağırlık Sınırları Tablosu**

Satır Numarası	Boy (cm)	Ağırlık Alt Sınırı (kg)	Ağırlık Üst Sınırı (kg)
1	162	49,8	68
2	163	50,4	69
3	164	51	72
4	165	52	72
5	166	52	72
6	167	53	73
7	168	54	73
8	169	54	74
9	170	55	75
10	171	56	76
11	172	56	77
12	173	57	78
13	174	58	79
14	175	58	80
15	176	59	81
16	177	60	81
17	178	60	82
18	179	61	83
19	180	62	84
20	181	62	85
21	182	63	86
22	183	64	87
23	184	64	88
24	185	65	89
25	186	66	90
26	187	66	91
27	188	67	92
28	189	68	93
29	190	69	94
30	191	70	95
31	192	70	96
32	193	71	97
33	194	72	98
34	195	72	99
35	196	73	100
36	197	74	101
37	198	75	102
38	199	75	103
39	200	76	104
40	201	77	105

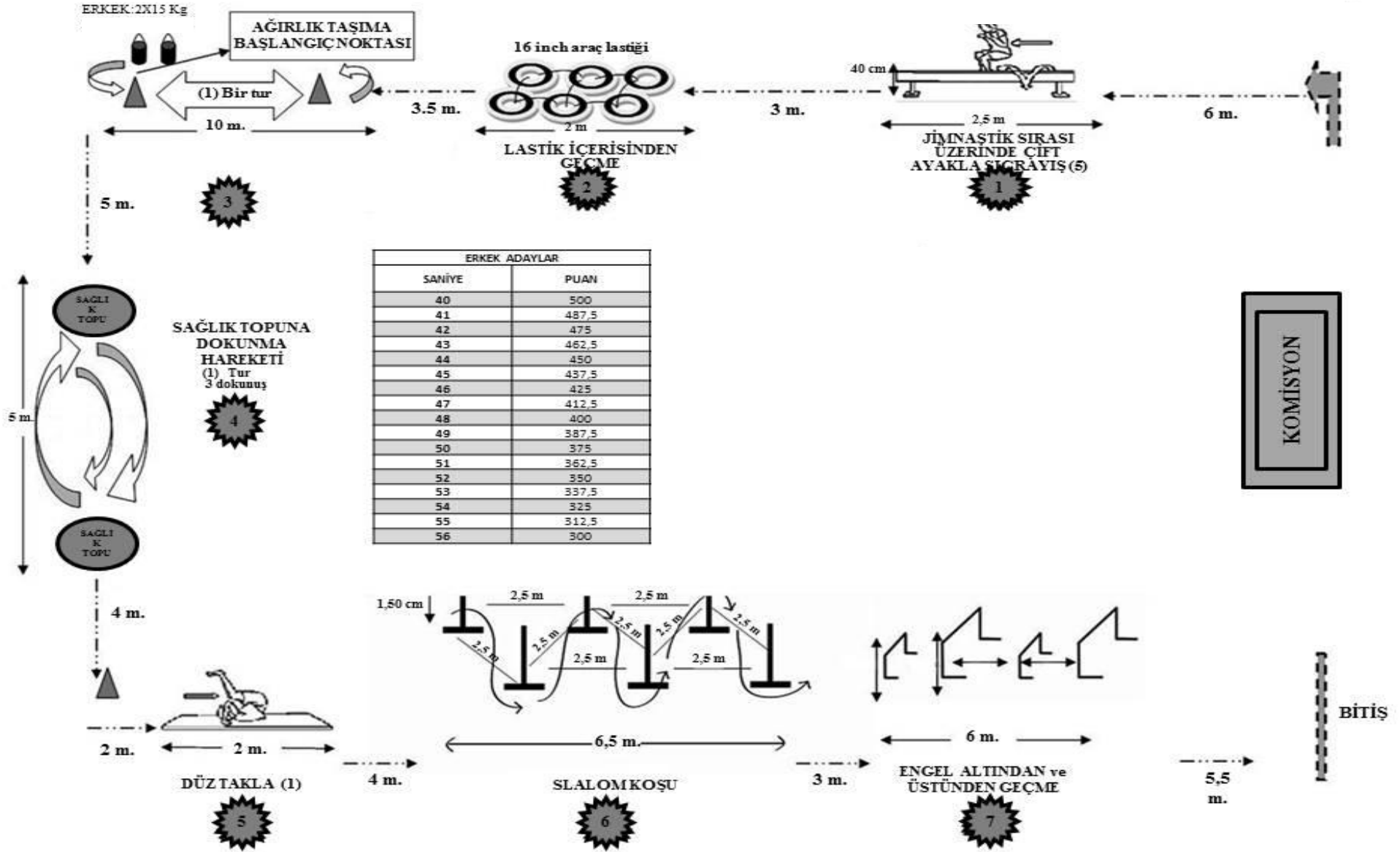
Satır Numarası	Boy (cm)	Ağırlık Alt Sınırı (kg)	Ağırlık Üst Sınırı (kg)
41	202	78	106
42	203	78	107
43	204	79	108
44	205	80	109
45	206	81	110
46	207	81	111
47	208	82	112
48	209	83	114
49	210	84	115
50	-	-	-
51	-	-	-
52	-	-	-

ACIKLAMA:

1. Bu tablo 17 ve üzeri yaş için boy ve ağırlık sınırları tablosudur. (TSK, J.Gn.K.lığı ve S.G.K.lığı Sağlık Yeteneği Yönetmeliği EK-A'sından alınmıştır.)
2. 19 yaş ve üzeri adaylar hakkında tablonun ilk iki satırı uygulanmaz.
3. 19 yaşından küçük adaylar hakkında tablonun yirmidokuzuncu (Yirmidokuz dahil) satıra kadar olan bölümü uygulanır.
4. Ağırlık alt ve üst sınırlarının hesaplanmasında vücut kitle indeksinin alt sınırı 19 (kg/m²), üst sınırı 26 (kg/m²) olarak esas alınmıştır.
5. Vücut Kitle İndeksi = Ağırlık/Boy (kg/m²) formülü üzerinden hesaplanmıştır.
6. Adaylarda aranacak olan standart kendi yaş kategorisine göre belirtilen boy ve kilo ağırlığı aralığında olmalarıdır. Adayların maddi ve manevi kayba uğramamaları için seçim aşamasına gelmeden önce boy ve kilolarını belirtilen esaslar dâhilinde ölçtürüp, istenen boy ve VKİ standartlarını sağlayıp sağlamadıklarına göre karar vermelerinin kendi yararlarına olacaktır.

21. FİZİKİ YETERLİLİK SINAVI UYGULAMALI PARKURU VE GEÇİŞ TALİMATI :

TABLO-2



FİZİKİ YETERLİLİK SINAVI UYGULAMALI PARKUR GEÇİŞ TALİMATI

1. Başlangıç çizgisi ile ağırlık taşıma etabının son dubanın bulunduğu yere kadar 27 metre uzunluğunda ve ağırlıkların başındaki duba ile takla minderinin başındaki duba arası 14 metre eninde, takla atma minderinin başındaki duba ile bitiriş çizgisine kadar 29 metre uzunluğunda toplam 7 istasyon ile 70 metre uzunluğundaki parkurdan oluşmaktadır.

2. Fiziki yeterlilik sınavında adayın süresinin takibi, fiziki yeterlilik sınavı komisyonu ve sınava katılan aday tarafından görülebilecek nitelikteki dijital fotoselli süreölçer ile yapılacaktır. Dijital fotosel cihazının başlama ve bitiş kısmındaki fotoseller arasındaki mesafe en az (3) metre genişlikte olacaktır.

3. Yapılacak hareketlerle ilgili olarak;

Öncelikle adaylara gruplar halinde fiziksel yeterlilik parkuru tanıtılır. Daha sonra komisyonca ismi okunan aday komisyona kimliğini vererek kendini tanıttıktan sonra parkurun başlama noktasına gelip ve kameraya doğru dönüp kendisini bir kez daha tanıtarak parkura doğru döner.

a. Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır. İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 5 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. Jimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramanın ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir. *(Tek ayakla yapılan sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacak ve sıçrama hareketinin tamamını da nizami olarak yapmayan aday bu istasyonu yapmamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.)*

b. Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla *(Sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik)* basarak geçecektir. Her bir lastik için, içerisine basmadan geçmenin ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) saniye** ilave edilecektir. Lastiklerin iç genişliği 16inch (40.64 cm) olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.

c. Ağırlık taşıma etabında, adaylar **30 Kg (15x2)** ağırlığındaki 2 kum torbasını aralarında 10 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya bırakacaktır. *[Adayın ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın dışından dolaşmamasının ceza karşılığı bitiş süresine (1) saniye ilave edilecektir. Ayrıca aralarında 10 metre mesafe bulunan dubalarda ikincisinin arkasından dolaşarak tamamlamayan, herhangi bir mesafeden dönen ve yarım bırakan aday bu istasyonu tamamlamamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir. Ağırlıkları 10 metrelik mesafeyi tamamlayarak aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak (1) saniye ilave edilecektir.]*

ç. Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar iki nokta arasında yerde duran sağlık toplarından koşu istikametinde önce ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak **3 kez** dokunuş yapacaktır. Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) saniye** ilave edilecektir. *[Sağlık topuna dokunma hareketinde aday önce en uzaktaki topa dokunarak sonra geçerken dokunmadığı ilk topa dokunacak ve sonra ilk dokunduğu topa tekrar dokunarak istasyonu tamamlayacaktır. Bu istasyonu bu şekilde yapmayan, önce birinci topa dokunan sonra ikinci topa dokunarak diğer istasyona geçen adayın ikinci topa dokunması bir dokunuş sayılacaktır. İlk topa dokunması sayılmayacak ve bu şekilde iki top arasındaki mesafeyi kat etmeyecek şekilde diğer istasyona geçen adayın bitirme süresine ceza karşılığı olarak (4) saniye ilave edilecektir.]*

Topun aday tarafından herhangi bir şekilde yerinden çıkarılması durumunda topu yerine koymak zorundadır. Koymaması durumunda bitirme süresine **(2) saniye** ilave edilecektir.

d. Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru **(1) defa** takla atacaktır. Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(1) saniye** ilave edilecektir. *(Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapmayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.)*

e. Slalom koşu etabında (6) adet slalom çubuğu (*Çubuklar 1,3 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2,5 metre aralığında olacaktır.*) dışından dolaşarak tamamlanır. Her bir eksik geçiş için ve çubuğunu deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) saniye** ilave edilecektir.

f. Engel etabında (4) adet engel (*Üstten geçilecek engel yüksekliği 50 cm. ve alttan geçilecek engel yüksekliği 105 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir.*) üstten alttan, üstten alttan olmak üzere geçilir ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri devirme ve düşürme için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) saniye** ilave edilecektir. Adayın bu etap sırasında engel çubuğunu düşürmesi yerinden çıkarması (*Engel çubuğunun her bir tarafının bile yerinden çıkması*) ceza süresi alma nedenidir. (*Engel çubuklarının birbirlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Ayrıca bu istasyondaki engellerin hiçbirini nizami geçemeyen aday diskalifiye edilerek elenir.*)

g. Aday bitiş çizgisinden geçerken vücudunun herhangi bir uzvuyla dijital fotoselli kronometreyi durdurması halinde parkuru tamamlamış olur. (*Dijital fotoselli kronometrenin herhangi bir nedenle durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilir, herhangi bir tereddüde düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.*)

ğ. Parkur içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenir.

h. Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziksel yeterlilik parkuru sınavını aynı parkurda tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

ı. Fiziki yeterlilik sınavı parkurunda sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sorunda sınav komisyonu başkanı ve üyeleri komisyonda görevli üye beden eğitimi öğretim elemanının görüşünü alarak karara bağlar.

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

4. Jandarma personeli aday değerlendirme ve seçme işlemlerinin bir aşaması olan fiziksel yeterlilik aşamasında jandarma mesleğini icra edecek adayların denge, kondisyon, çeviklik, çabukluk ve esneklik açısından jandarma mesleğine uygunluklarını ölçecek parkur, yukarıda belirtilen ebat ve etaplardan oluşturulmuştur.