

# ZABITA MEMURU ADAYI KONDİSYON PARKURU



## 3. ETAP

### AĞIRLIK TAŞIMA

Zabita memuru adayının 6 adet köpük bidonunu minimum 3 metre taşıyarak belirtilen noktaya koymasından oluşur.  
(Bidonlar, erkeklerde 25 kg kadınlarda 15 kg olacaktır.)



## 4. ETAP

### MERDİVEN ÇIKMA

Zabita memuru adayı 2 katlı kuleye çıkarak 2. kattaki işaretli alana bastıktan sonra aşağıya iner.



## 2. ETAP

### LASTİK GEÇME

Zabita memuru adayı 6 adet lastiğin içinden geçerek lastik parkurunu tamamlar.



## 5. ETAP

### TÜNEL

Zabita memuru adayı 10 metrelik tünelli sürünerek geçmesinden oluşur.



## 1. ETAP

### SLALOM VE AĞIRLIK TAŞIMA

Zabita memuru adayı start çizgisinde sarılı vaziyette bulunan iki adet hortumu alarak kukaların arasından geçip belirlenen noktaya getirir.  
(Kadınlar C hortumu, erkekler B hortumu taşıyacaktır.)



## 6. ETAP

### ENGEL ATLAMA

Zabita memuru adayı engel tahtasını aşarak karşıya geçer.  
(Erkeklerde engel maksimum 180 cm, kadınlarda maksimum 150 cm olacaktır.)



## PARKUR BAŞLANGIÇI

**Not 1:** Başlangıçta komuttan önce çıkış yapılırsa +5 saniye eklenir.

**Not 2:** Parkurda bilerek atlanan veya yarım bırakılan etap olursa +60 saniye eklenir.

**Not 3:** 6 etaptan oluşan parkuru 60 saniyede nizami olarak tamamlayan aday 80 puan alır.

**Not 4:** 10 adet nizami barfiks (30 saniye) 10 puan, 40 adet nizami şınav ise (30 saniye) 10 puandır.

**Not 5:** Zabita memuru adayı kondisyon parkuru ve barfiks - şınav testinin tamamı 100 puandır.

## PARKUR BİTİŞİ

6 etap tamamlandıktan sonra 10 dakika mola verilerek barfiks ve şınav testine geçilir.

### 7. BARFİKS TESTİ:

Zabita memuru adayı 30 saniye boyunca nizami 10 adet barfiks çekmeye çalışır. Çekilen her nizami barfiks 1 puandır.



### 8. ŞINAV TESTİ:

Zabita memuru adayı 30 saniye boyunca nizami 40 adet şınav çekmeye çalışır. Çekilen her nizami şınav 0,25 puandır.

