

1-)KOORDİNASYON TEST PARKURUNUN AŞAMALARI

A. DÜZ TAKLA ETABI: Aday çıkış çizgisinden çıktıktan sonra minder üzerinde düz takla atarak durmadan sıçrama etabına girer.

B. SIÇRAMA ETABI: Bu parkurda aday sahaya yerleştirilmiş olan yerden yüksekliği 30 cm olan engel üzerinden sağa sola 5 adet çift ayak sıçrama yaparak elle top sürme parkuruna geçer. Bu parkurda önemli olan 5 kere sıçrama tahtasının üzerinden çift ayakla sıçramaktır.

C. EL SLALOM ETABI: Bu parkurda aday sıralanan 5 adet slalom çubuklarının arasından çubukları devirmeden basketbol topunu el ile sürerek geçerek manşet pas atma etabına girer. Eğer çubuklardan devrilen olursa o çubuğu düzeltmeden devam edemez. Top kaçarsa topu alıp kaldığı yerden devam eder.

D. MANŞET PAS TEST ETABI: Bu etap yerden yüksekliği 150 cm yükseklikteki çizginin üzerinden 5 manşet pas yapar ve turnike etabına geçer. Top kaçması durumunda veya topun çizginin altında kalması durumunda kaldığı yerden 5 atış tamamlanana kadar devam eder.

E. TURNİKE ETABI: Bu etapta aday basketbol topunu belirlenmiş kare kutu içerisinden alarak turnikeye girer ve atışını kullanır. Turnikeden sonra ribaunt ile topu tutarak belirlenen diğer kare kutuya koyar. Zaman kaybetmeden bir sonraki parkura geçer. Burada dikkat edilecek husus topun çemberden girmesidir 3 kez denendiği halde top çemberden girmezse diğer parkura geçilir.

F.TOP ATMA: 2 m uzaklıkta konan hedefe kasaların içinde bulunan 3 adet hentbol topunu kasadan alınıp hedefe tek elle ve çizgiyi geçmeden atış yapar. Önemli olan 1 atışın hedeften geçmesidir, şayet geçmese 3 atıştan sonra bir sonraki etaba yönelir.

G. TOP SLALOM ETABI: 5 adet huninin içerisinden topu istediği ayağıyla slalom yaparak geçirir ve mekik koşusuna geçer. Burada topu kaçırmaması durumunda topu alarak kaldığı yerden devam eder.

H. MEKİK KOŞUSU ETABI: Top slalom etabını bitiren aday 11 metrelik 3 adet huni arasında mekik koşusu yapar. Mekik koşusunu bitiren aday çıkış çizgisine yönelerek etabını tamamlar.

İ. AYRICA HER ADAYA KURA USULÜ İLE 3'ER SORU SORULACAKTIR.

SINAV UYGULAMA PARKURU: DİYARBAKIR SPOR LİSESİ