

2016 YILI 19.DÖNEM ÖZEL HAREKAT BİRİMLERİNDE İSTİHDAM EDİLMEK ÜZERE POLİS MESLEK EĞİTİM MERKEZLERİNE ALINACAK ADAYLAR İÇİN FİZİKİ YETERLİLİK SINAVI TALİMATI

1) Paralel bar etabı; Yerden yüksekliği 120 cm (barın üst kısmından), barlar arasındaki mesafe 50 cm, bar üstünde elle yürünecek mesafe 2 metre olarak işaretlenecektir.(Paralel barın bağlantı demirlerinin iç kısmından işaretlenecek ve 2 metre olacak şekilde bitiş noktası belirlenecektir) Aday "ÇIK" komutu ile paralel bar istasyonuna çıkıp ayağını yerden keserek "BAŞLA" komutu ile birlikte elleri ile paralelin barlarından tutarak bar üzerinde bitiş noktası 2 metre olarak işaretlerle belirlenmiş mesafeyi yürüyecektir. Aday paralel bar etabını tamamlamadan düşerek ayakları yere değmesi halinde tekrar düştüğü yerden bara çıkarak devam edecek, ancak her yere düşmesine mukabil ceza süresi olarak her düşme için 1 (bir) saniye bitiş süresine eklenecektir. (Adayın ayakları yere değmeden kollarının üzerine düşüp kalkması halinde ceza süresi verilmez.) Paralel barı elleri ile yürüyerek tamamlayamayan aday elenir. Dijital fotosel cihazının kurulum yeri paralel bar üzerindeki adayın başlama noktasından 20 cm ileri kurulacaktır. Başlangıç ve bitiş fotosellerin ayakları (tripod) adayın başlangıç ve bitiş hareketlerini algılayacak yükseklikte kurulacaktır.

2) Sıçrama tahtası etabı; 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 5 sıçrama hareketinin tamamını da nizami olarak yapmayan aday bu istasyonu yapmamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.)

3) Lastik içerisinden geçme etabı; 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 geçmemenin ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir. Lastiklerin iç genişliği 16 inch (40.64 cm) olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.

4) Ağırılık taşıma etabı; Ağırılık taşıma etabında, adaylar için 30 Kg (15x2) ağırlığındaki, iki 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 bitirme süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Ayrıca aralarında 10 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak tamamlayamayan, 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 (bir) saniye ilave edilecektir.

Adayın dubaların arkasından dolaşırken dubalardan herhangi birini devirmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilecektir.

5) Takla atma etabı; Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, 2 m uzunluğundaki yer minderinde öne doğru (1) bir defa takla atacaktır. Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. (Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapamayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.)

6) Denge aleti etabı; Denge aletinin yerleşme alanı 5,5 metre olup, yüksekliği 65 cm, denge tahta uzunluğu yürüme mesafesi 5 metre, üst basma yeri 10 cm eninde olan denge aletinde aday baştan sona kadar yürüyerek istasyonu tamamlayacak, adayın denge aletinden düşmesi durumunda düştüğü yerden tekrar denge aletine çıkarak yürüyüşünü tamamlayacaktır. Denge aleti etabını tamamlayamayan aday elenir.

7) Barfiks çekme etabı; Yüksekliği 235 cm, direklerinin arası en az 120 cm, en fazla 2 metre, barfiks üst demir kalınlığı bir parmak (1 inch= 2,54 cm olan) olarak tabir edilen barfiks üst demirini aday yakalayacak ve nizami olarak yani (5) beş kez çenesini üst demire değdirecek şekilde barfiks çekecektir. Aday barfiks üst demirini tutmada ellerinin yönünü istediği şekilde tutabilir. Aday barfiks çekme sırasında ellerini bırakıp yere düşmesi durumunda kaldığı yerden devam edecektir. Barfiks çekme esnasında kol açısı 90 ve daha az açıda dar olursa her hataya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. Nizami olabilmesi için adayın kolları barfiks çekme esnasında

tam açılmış yani 180 dereceye yakın bir açıda olacaktır. Her eksik bırakılan veya çekilmeyen barfiks için ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir.

8) Slalom koşu etabı; Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu (çubuklar 1.5 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 (iki) saniye ilave edilecektir.

9) Engel etabı; Engel etabında 4 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği 50 cm. ve alttan geçilecek engel yüksekliği 110 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 (iki) saniye ilave edilecektir. Adayın 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. Ayrıca bu istasyondaki engellerin hiçbirini nizami geçemeyen aday diskalifiye edilerek elenir.)

10) 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 tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.)

11) Parkur içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenir.

12) Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziksel yeterlilik parkuru sınavını tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

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

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

Özel Harekat Birimlerinde istihdam edilmek üzere Polis Meslek Eğitim Merkezlerine alınacak aday değerlendirme ve seçme işlemlerinin bir aşaması olan fiziksel yeterlilik aşamasında polislik mesleğini icra edecek adayların denge, kondisyon, çeviklik, çabukluk ve esneklik açısından polislik mesleğine uygunluklarını ölçecek parkur, yukarıda belirtilen ebat ve etaplardan oluşturulmuştur. Özel Harekat Birimlerinde istihdam edilmek üzere POMEM fiziksel yeterlilik parkuru ve zaman/puan cetveli oluşturulmuş ve ekte sunulan şablonda belirtilmiştir.

Adayların başarılı sayılabilmeleri için oluşturulan parkuru 50 saniyede tamamlamaları gerekmektedir. Fiziksel yeterlilik parkurunu 42 saniye ve daha aşağı sürede tamamlayan adaylar 100 tam puan alırlar. Fiziksel yeterlilik sınavı sonucunda 60 puanın altında alan adaylar mevzuat gereği başarısız sayılırlar. Fiziksel yeterlilik sınavında 60 puanın altında alan adaylara "0" sıfır puan verilir. Fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu başarısız adaylar hakkında " Polis Meslek Eğitim Merkezi Öğrenci Adayı Olamaz" kararı verir ve başarısız adaylar mülakat sınavına geçemezler.

Not: Fiziksel yeterlilik sınavına girecek adaylar spor kıyafetlerini yanlarında getireceklerdir."