

TABLO-3**FİZİKİ YETERLİLİK TESTİ TABLOSU****ERKEK ASKERİ ÖĞRENCİ ADAYLARI İÇİN**

BARFİKSTE KOL ÇEKME		DURARAK UZUN ATLAMA		BASKETBOL TOPU FIRLATMA		MEKİK (1 dk)		400 M. KOŞU	
Tekrar Sayısı	Puan	Mesafe (cm)	Puan	Mesafe (m)	Puan	Tekrar Sayısı	Puan	Süre (sn)	Puan
0	0	164	0	8,5	0	19	0	01:25	0
1	1	165-174	1	9	1	20-21	1	01:24-01:19	2
2	2	175-179	2	9,5	2	22-23	2	01:18	4
3	3	180-184	3	10	3	24-25	3	01:17	6
4	4	185-189	4	10,5	4	26-27	4	01:16	8
5	5	190-191	5	11	5	28-29	5	01:15	10
6	6	192-193	6	11,5	6	30-31	6	01:14	12
7	7	194-195	7	12	7	32-33	7	01:13	14
8	8	196-197	8	12,5	8	34-35	8	01:12	16
9	9	198-199	9	13	9	36-37	9	01:11	18
10	10	200-201	10	13,5	10	38-39	10	01:10	20
11	11	202-203	11	14	11	40-41	11	01:09	22
12	12	204-205	12	14,5	12	42-43	12	01:08	24
13	13	206-207	13	15	13	44-45	13	01:07	26
14	14	208-209	14	15,5	14	46-47	14	01:06	28
15	15	210	15	16	15	48	15	01:05	30
								01:04	32
								01:03	34
								01:02	36
								01:01	38
								01:00	40

AÇIKLAMALAR:

1. Fiziki Yeterlilik Testinde 5 branşın 4'ünden en az birer puan almak zorunludur, 2 ve daha fazla branştan puan alamayan aday not toplamına bakılmaksızın elenir. Aday puan alamadığı branş veya branşlardan bir defaya mahsus olmak üzere itiraz sınavına girebilir.
2. Adayın aldığı puanların toplamı Fiziki Yeterlilik Testi puanını oluşturur.