

UYGULAMALI SINAV

İTFAİYE ERİ ADAYI KONDİSYON PARKURU İÇERİĞİ

PARKUR İÇERİĞİ

A. KONDİSYON PARKURU: 200 METRE

Parkur, toplam 11 etap olarak planlanmıştır. Her etap arası mesafe 10 metredir. Amaç, itfaiye eri adaylarının fiziksel dayanıklılıklarını, çevikliklerini ve koordinasyonlarını ölçmektir. Adaylar, parkurun her etabını tamamlamak zorundadır. Aday tarafından bozulan veya devrilen etaplarda, düzeltmeyi adayın kendisi yapacak ve süre işlemeye devam edecektir.

Erkek Aday (EA)- Kadın Aday (KA)

1.ETAP - TÜNEL GEÇİŞİ: Adayın, 4 metre uzunluğunda ve 80 cm çapındaki tünelin içinden sürünerek en kısa sürede geçmesi istenir. **Amaç:** Dar alanlarda hareket kabiliyetini ölçmek, nefes kontrolü ve hız becerisini test etmektir.

2.ETAP – DENGE TAHTASI: Adayın, 6 metre uzunluğundaki denge tahtasından düşmeden karşıya geçmesi istenir. Denge tahtasından düşen adaylar tekrar başa dönerek etabı yeniden tamamlar. **Amaç:** Denge ve koordinasyon becerisini test etmektir.

3.ETAP - MERDİVEN TAŞIMA: Adayın, seyyar merdiveni [EA: 10 kg, KA: 6 kg] istenen hedefe taşınması ve fırlatmadan yere bırakması istenir. **Amaç:** Güç, denge ve ekipman taşıma becerisini ölçmektir.

4.ETAP – SLALOM GEÇİŞİ: Adayın, çapraz şekilde dizilmiş 6 slalomun dış kısmından, devirmeden geçmesi istenir. Slalomu deviren aday, düzeltmeyi kendisi yapacak ve bu etaba tekrar başlayacaktır. Süre işlemeye devam edecektir. **Amaç:** Çeviklik, denge ve yön değiştirme kabiliyetini ölçmektir.

5.ETAP – ENGEL GEÇİŞİ: Adayın, 4 adet engelin sırasıyla altından ve üstünden devirmeden geçmesi istenir. Engeli deviren aday, düzeltmeyi kendisi yapacak ve bu etaba tekrar başlayacaktır. Süre işlemeye devam edecektir. **Amaç:** Çeşitli engeller karşısında hızlı uyum sağlama becerisini ölçmektir.

6.ETAP - HORTUM TAŞIMA: Adayın, 2 adet hortumu hedefe taşınması istenir. [EA: B hortumu, 9,9 kg] – [KA: C hortumu, 6,2 kg]. **Amaç:** Ağırlık taşıma gücü ve hızı test etmektir.

7.ETAP - KÖPÜK BİDONU TAŞIMA: Adayın, 3 farklı renkteki köpük bidonlarını hedefteki aynı renk alanlara taşınması istenir. [EA: 20 kg] – [KA: 10 kg]. **Amaç:** Fiziksel güç, dikkat ve renk eşleştirme yoluyla zihinsel koordinasyonu ölçmektir.

8.ETAP - LASTİK ÇEKME: Adayın, ipe bağlı kamyon lastiğini hedefe çekerek taşınması istenir. [EA: 45 kg] – [KA: 35 kg]. **Amaç:** Çekme kuvveti, dayanıklılık ve üst vücut gücünü ölçmektir.

9.ETAP - LASTİK İÇERSİNDEN GEÇME: Adayın, 6 adet araç lastiğinin içine basarak eksiksiz geçmesi istenir. **Amaç:** Ayak koordinasyonu, çeviklik ve ritim becerisini ölçmektir.

10.ETAP - BALYOZ İLE LASTİK İLERLETME: Adayın, kamyon lastiğini balyoz ile vurarak ilerletmesi istenir. [EA: 6 kg balyoz, 200 cm mesafe] – [KA: 3 kg balyoz, 150 cm mesafe]. **Amaç:** Güç, dayanıklılık ve kontrollü kuvvet uygulama becerisini ölçmektir.

11.ETAP - KULEYE ÇIKIŞ ve HORTUM ÇEKME: Adayın, merdivenden 3. kata çıkarak ipe bağlı hortumu çekip zemine bırakması ve ardından 3. kat penceresindeki flamayı kaldırması istenir. [EA: B hortumu, 9,9 kg] – [KA: C hortumu, 6,2 kg] **Amaç:** Üst vücut gücü, nefes kontrolü ve tırmanma dayanıklılığını ölçmektir.

