



**T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**ENGELLİ ADAY
BECERİ KOORDİNASYON PARKURU**

1. İstasyon: Aday, fotoselden koşuyla çıkış yapar.

2. İstasyon: Engel Geçişi

Bu istasyonda sırasıyla ilk engelin altından, ikinci engelin üstünden, üçüncü engelin altından ve dördüncü engelin üstünden geçiş yapılarak istasyon tamamlanır. Engeller arası mesafe 1,5m'dir. Birinci ve üçüncü engel yüksekliği erkeklerde 90 cm, kadınlarda 83 cm; ikinci ve dördüncü engel yüksekliği erkeklerde 75cm, kadınlarda 70cm'dir. Engelleri sırasına göre geçmeyen, geçişleri olması gereken gibi yapmayan veya engelleri deviren aday hata yaptığı engele döner, engeli kendisi düzeltir, istasyona kaldığı yerden devam eder ve istasyonu tamamlar.

3. İstasyon: Topsuz Slalom

Aday, 120cm aralıklarla aynı hizada sıralanmış olan 5 adet slalom çubuğunun arasından istediği yönden başlayarak slalom yaparak geçer. Slalom çubuğunu atlayan, slalom geçişlerini yanlış yapan, slalom çubuklarını deviren aday, hata yaptığı noktaya geri dönerek istasyona kaldığı yerden devam eder ve tamamlar.

4. İstasyon-Öne Düz Tek Takla

Aday, cimnastik minderinde bir kez öne düz takla atar.

5. İstasyon: Öne düz takla istasyonundan çıkan aday bitiş için fotosele koşu yaparak parkuru tamamlar.