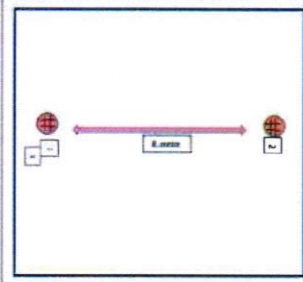


ZABITA MEMURU ADAYI KONDİSYON PARKURU



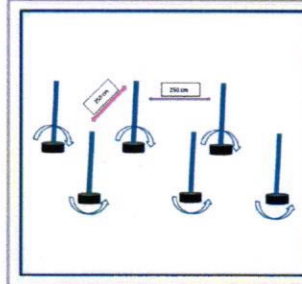
4. ETAP SAĞLIK TOPUNA DOKUNMA ETABI

Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar, iki nokta arasında mesafesi erkek adaylar için 9 metre, kadın adaylar için 8 metre olan ve yerde duran sağlık toplarından önce koşu istikametinde ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunuş yapacaktır. Sağlık toplarına dokunma etabında eller sağlık topuna mutlaka dokunacaktır.



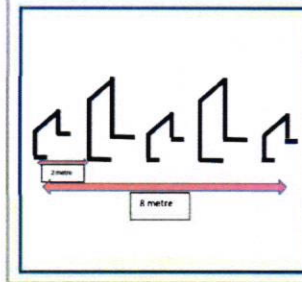
5. ETAP TAKLA ATMA ETABI

Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru 1 (bir) defa takla atacaktır.



6. ETAP SLALOM KOŞU ETABI

Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu dışından dolaşarak tamamlanır. Çubuklar 1.5 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır.



7. ETAP ENGEL ETABI

Engel etabında 5 adet engel (Üstten geçilecek engel yüksekliği çitanın üstünden 50 cm., alttan geçilecek engel yüksekliği çitanın altından 120 cm. ve iki çita arasındaki mesafe içten içe 138 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan, üstten olmak üzere geçilir ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur.

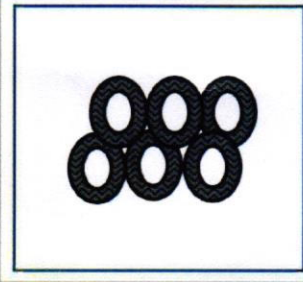


PARKUR BİTİŞİ



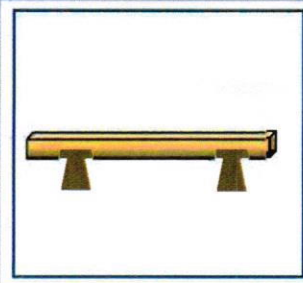
3. ETAP AĞIRLIK TAŞIMA

Ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar için 30 Kg (15x2) ağırlığındaki, kadın adaylar 20 Kg (10x2) ağırlığındaki iki kum torbasını, erkek adaylar için aralarında 16 metre, kadın adaylar için aralarında 15 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya herhangi bir mesafeden atmayacak, aldığı noktaya bırakacaktır.



2. ETAP LASTİK GEÇME

Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinde tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir. Lastiklerin ebadı 205*55*16 inch olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.



1. ETAP SIÇRAMA TAHTASI

İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 6 kez sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır. (Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilmektedir.) Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır.



PARKUR BAŞLANGICI



www.sorgun.bel.tr

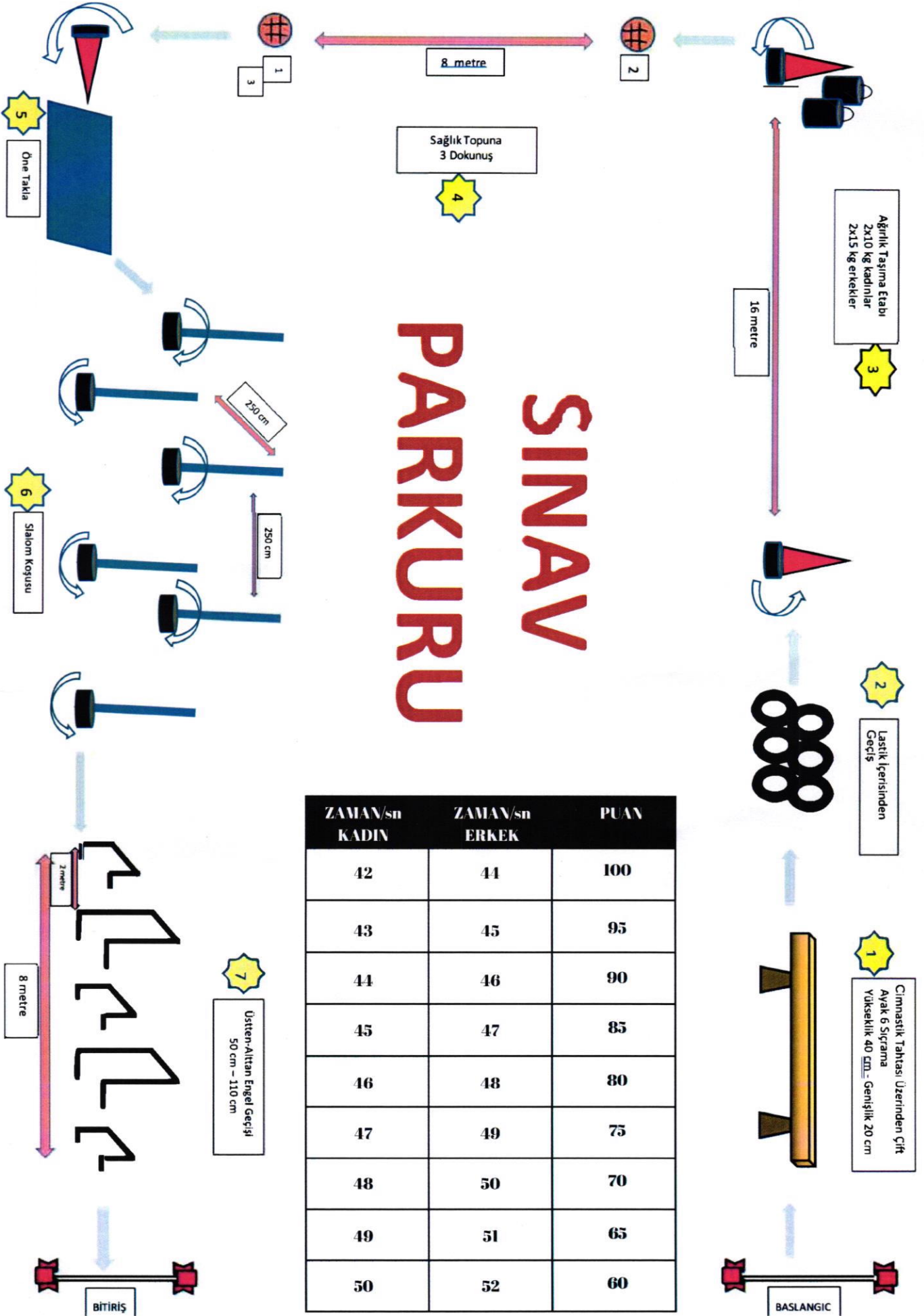
Sorgun Belediyesi Zabıta Memuru Uygulama Sınavı için hazırlanan parkuru inceledim, parkuru tamamlamak için yeterli fiziki kondisyonda olduğumu, sağlık durumumun bunun için elverişli olduğunu ve tüm riskleri bilerek sınava katılacağımı beyan ve taahhüt ederim. (Yukarıdaki parkuru yerinde gördüm ve inceledim.

ADAY AD-SOYAD:

TARİH:../../2025

İMZA:

SINAV PARKURU



ZAMAN/sn KADIN	ZAMAN/sn ERKEK	PUAN
42	44	100
43	45	95
44	46	90
45	47	85
46	48	80
47	49	75
48	50	70
49	51	65
50	52	60