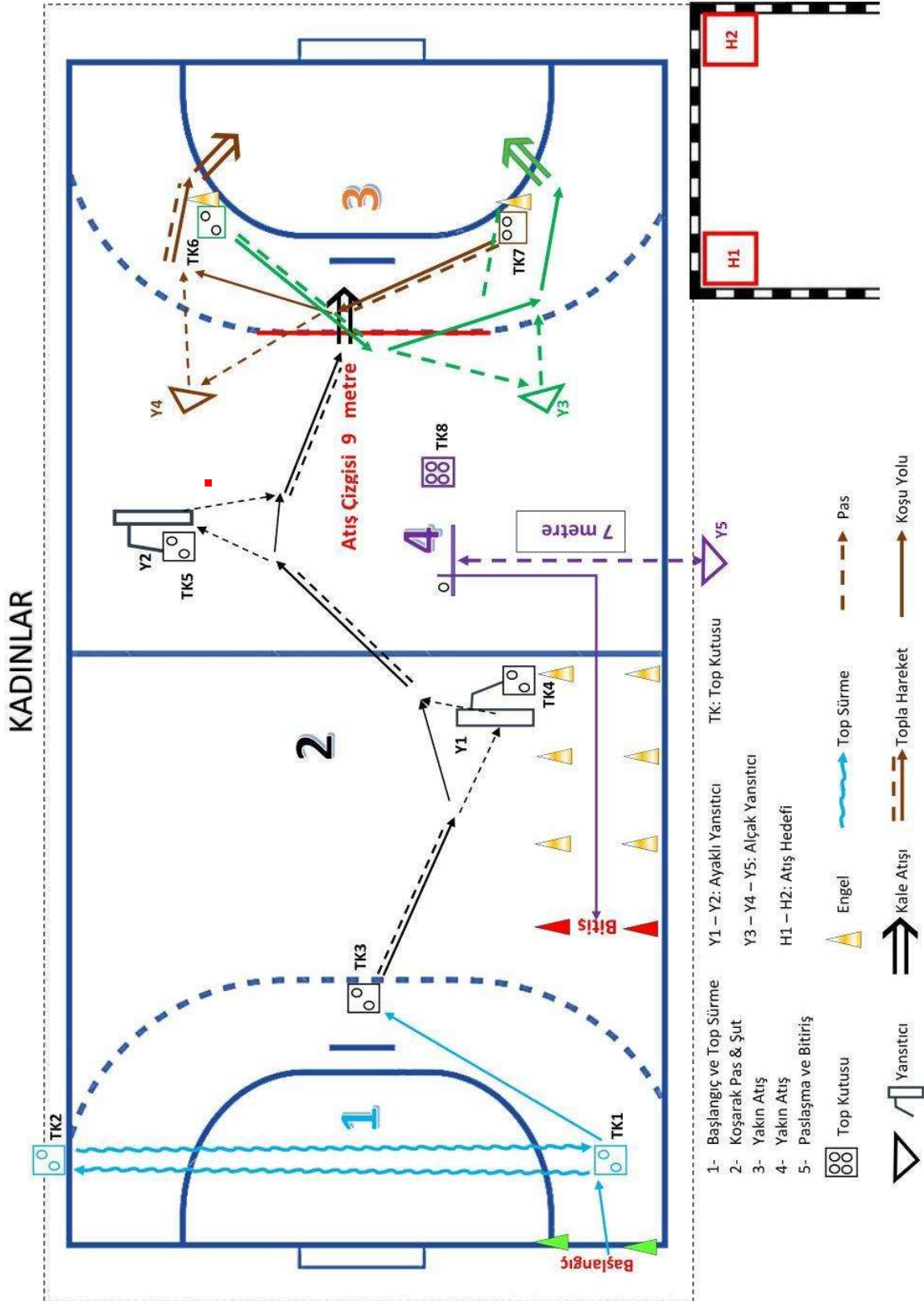
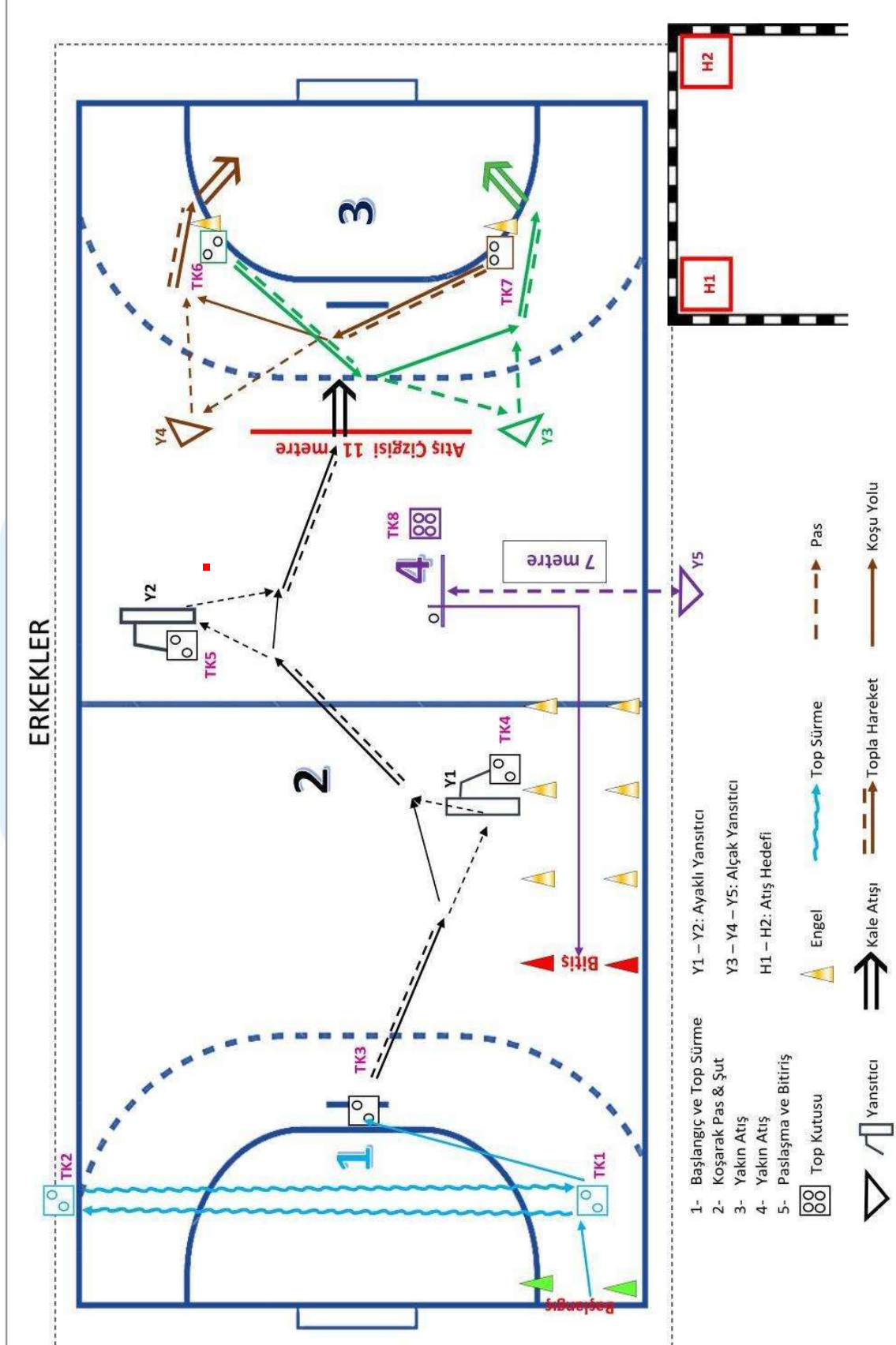


Hentbol Uygulama Sınavı

Hentbol Uygulama Sınav Parkuru (100 puan) KADINLAR



Hentbol Uygulama Sınav Parkuru (100 puan) – ERKEKLER





HENTBOL SINAVI PARKUR KURALLARI

Süre, adayın parkur başlangıç kapısından çıkışıyla başlar.

1. İlk bölümde Aday TK1'den topu alır, TK2'ye kadar top sürerek gider ve TK2'ye bırakır. Farklı bir topu TK2'den alarak tekrar TK1'e kadar top sürerek gider ve topu TK1'e bırakır.
2. TK3'ten topu alarak Y1'e atar. Y1'den yansıyan pası aldıktan sonra Y2'ye atar. Y2'den yansıyan pası aldıktan sonra **KADIN ADAYLAR 9 metrede bulunan atış çizgisini – ERKEK ADAYLAR 11 metrede bulunan atış çizgisini ihlal etmeyerek** kalenin üst köşelerinde bulunan 60x60 cm ölçülerindeki hedeflerden birine **atış** yapar. Bu bölümde top sürmek yasaktır.
3. Yakın atış bölümüne istediği yönden başlar. Başladığı yönün çaprazında bulunan pas yansıtıcısına pas atar ve yansıtıcıdan gelen topu uzak olan 60x60 cm ölçülerindeki hedefe atış yapar. Bu bölümde top sürmek yasaktır.
4. Bu bölümde aday Y5'e **7 metre mesafedeki atış çizgisini ihlal etmeden,** isabetli üç pas yapmak zorundadır. **Pası, top yere çarpmadan ve çizgi ihlali yapmadan tutmak** zorundadır. Üçüncü pası tuttuktan ve topu aldığı top sehpasına koyduktan sonra sürat koşusu ile bitiş kapısında parkuru sonlandırır.

Bitiş kapısında fotosel süreyi durdurur ve parkur tamamlanır.

GENEL AÇIKLAMALAR

- Uluslararası hentbol oyun kuralları geçerlidir.
- Parkurda, adayın hareketlerini gözlemleyen en az bir öğretim elemanı bulunur.
- Aday, öğretim elemanının uyarılarına uymak zorundadır.
- TK8'de dört top, kalan tüm top kutularında iki top vardır.
- Bölüm atlayan veya parkuru bırakan aday diskalifiye olur.
- Top kutularında bulunan topları kurallar dışında kullanan adaylar diskalifiye olur.

HENTBOL SINAVI PARKUR UYGULAMASI

1. Aday, ilk bölümde, TK1'den aldığı topla top sürme hatası yaparsa TK1'e döner ve diğer topu alır. İkinci top ile hata yapılırsa TK2'ye geçilir. TK2'ye kurallar içinde bırakılan topun dışındaki bir topu alarak, topu sürer ve TK1'e bırakır. İlk topta hata yapılırsa tekrar TK2'ye dönerek ikinci topu alır ve top sürerek TK1'e bırakır. TK2'de ki her iki top ile de hata yapılırsa bölüm ikiye geçer.
2. Adım hatası, top sürme hatası, topu yansıtıcıya isabet ettirememeye, yansıtıcıdan gelen topu tutamama ya da düşürme, adayın yere düşmesi, çizgiye basma ve gol olmama durumlarında o bölümdeki topları bitirinceye kadar uygulamayı sürdürür. Bölüm iki içerisindeyken; topu Y1 de kaybettiği durumda TK3'e, Y2 de kaybettiği durumda TK4'e, kaleye atışta başarı yok ise TK5'e döner. TK5'te bulunan toplar ile, TK5'e 2 m mesafede bulunan atış çizgisi geçilmeden kaleye atış yapılamaz.
3. Yakın atış bölgesinde top kaybı durumunda ise hangi top kutusundan (TK6,TK7) topu aldıysa o kutuya geri döner. TK6'dan alınan toplar H1'e, TK7'den alınan toplar H2'ye atılmak zorundadır (atış bölgesine uzak köşedeki hedef).
4. Topun alındığı kutudaki tüm toplarda başarısız (pas, kale atışı, top sürme) olursa, sonraki bölüme geçer ve kutu başına 3 saniye kaybeder.
5. Paslaşma için TK8'de 4 adet top vardır. **Üç adet geçerli pas yapma zorunluğu vardır.** Aday birinci topu alır atış çizgisine geçer. Topun yere düşmesi, isabetsiz pas ya da topu tutamaması durumlarında attığı topu veya TK8'deki diğer toplardan birini alır. TK8'de bulunan toplar bitmiş ise aday daha önce pas için kullanmış olduğu topları yeniden kullanabilir. Adayın **üç geçerli pası tamamladığı top**, TK8'e uyarılara rağmen bırakılmadan parkur bitirilmiş ise 5 saniye kaybeder.



TABLO 21. Hentbol Sınav Parkuru Puan Dağılımı

Erkek		Puan	Kadın		Erkek		Puan	Kadın	
00:55,4	ve altı	100	01:13,4	ve altı	01:20,0	01:20,4	50	01:38,0	01:38,4
00:55,5	00:55,9	99	01:13,5	01:13,9	01:20,5	01:20,9	49	01:38,5	01:38,9
00:56,0	00:56,4	98	01:14,0	01:14,4	01:21,0	01:21,4	48	01:39,0	01:39,4
00:56,5	00:56,9	97	01:14,5	01:14,9	01:21,5	01:21,9	47	01:39,5	01:39,9
00:57,0	00:57,4	96	01:15,0	01:15,4	01:22,0	01:22,4	46	01:40,0	01:40,4
00:57,5	00:57,9	95	01:15,5	01:15,9	01:22,5	01:22,9	45	01:40,5	01:40,9
00:58,0	00:58,4	94	01:16,0	01:16,4	01:23,0	01:23,4	44	01:41,0	01:41,4
00:58,5	00:58,9	93	01:16,5	01:16,9	01:23,5	01:23,9	43	01:41,5	01:41,9
00:59,0	00:59,4	92	01:17,0	01:17,4	01:24,0	01:24,4	42	01:42,0	01:42,4
00:59,5	00:59,9	91	01:17,5	01:17,9	01:24,5	01:24,9	41	01:42,5	01:42,9
01:00,0	01:00,4	90	01:18,0	01:18,4	01:25,0	01:25,4	40	01:43,0	01:43,4
01:00,5	01:00,9	89	01:18,5	01:18,9	01:25,5	01:25,9	39	01:43,5	01:43,9
01:01,0	01:01,4	88	01:19,0	01:19,4	01:26,0	01:26,4	38	01:44,0	01:44,4
01:01,5	01:01,9	87	01:19,5	01:19,9	01:26,5	01:26,9	37	01:44,5	01:44,9
01:02,0	01:02,4	86	01:20,0	01:20,4	01:27,0	01:27,4	36	01:45,0	01:45,4
01:02,5	01:02,9	85	01:20,5	01:20,9	01:27,5	01:27,9	35	01:45,5	01:45,9
01:03,0	01:03,4	84	01:21,0	01:21,4	01:28,0	01:28,4	34	01:46,0	01:46,4
01:03,5	01:03,9	83	01:21,5	01:21,9	01:28,5	01:28,9	33	01:46,5	01:46,9
01:04,0	01:04,4	82	01:22,0	01:22,4	01:29,0	01:29,4	32	01:47,0	01:47,4
01:04,5	01:04,9	81	01:22,5	01:22,9	01:29,5	01:29,9	31	01:47,5	01:47,9
01:05,0	01:05,4	80	01:23,0	01:23,4	01:30,0	01:30,9	30	01:48,0	01:48,9
01:05,5	01:05,9	79	01:23,5	01:23,9	01:31,0	01:31,9	29	01:49,0	01:49,9
01:06,0	01:06,4	78	01:24,0	01:24,4	01:32,0	01:32,9	28	01:50,0	01:50,9
01:06,5	01:06,9	77	01:24,5	01:24,9	01:33,0	01:33,9	27	01:51,0	01:51,9
01:07,0	01:07,4	76	01:25,0	01:25,4	01:34,0	01:34,9	26	01:52,0	01:52,9
01:07,5	01:07,9	75	01:25,5	01:25,9	01:35,0	01:35,9	25	01:53,0	01:53,9
01:08,0	01:08,4	74	01:26,0	01:26,4	01:36,0	01:36,9	24	01:54,0	01:54,9
01:08,5	01:08,9	73	01:26,5	01:26,9	01:37,0	01:37,9	23	01:55,0	01:55,9
01:09,0	01:09,4	72	01:27,0	01:27,4	01:38,0	01:38,9	22	01:56,0	01:56,9
01:09,5	01:09,9	71	01:27,5	01:27,9	01:39,0	01:39,9	21	01:57,0	01:57,9
01:10,0	01:10,4	70	01:28,0	01:28,4	01:40,0	01:40,9	20	01:58,0	01:58,9
01:10,5	01:10,9	69	01:28,5	01:28,9	01:41,0	01:41,9	19	01:59,0	01:59,9
01:11,0	01:11,4	68	01:29,0	01:29,4	01:42,0	01:42,9	18	02:00,0	02:00,9
01:11,5	01:11,9	67	01:29,5	01:29,9	01:43,0	01:43,9	17	02:01,0	02:01,9
01:12,0	01:12,4	66	01:30,0	01:30,4	01:44,0	01:44,9	16	02:02,0	02:02,9
01:12,5	01:12,9	65	01:30,5	01:30,9	01:45,0	01:45,9	15	02:03,0	02:03,9
01:13,0	01:13,4	64	01:31,0	01:31,4	01:46,0	01:46,9	14	02:04,0	02:04,9
01:13,5	01:13,9	63	01:31,5	01:31,9	01:47,0	01:47,9	13	02:05,0	02:05,9
01:14,0	01:14,4	62	01:32,0	01:32,4	01:48,0	01:48,9	12	02:06,0	02:06,9
01:14,5	01:14,9	61	01:32,5	01:32,9	01:49,0	01:49,9	11	02:07,0	02:07,9
01:15,0	01:15,4	60	01:33,0	01:33,4	01:50,0	01:50,9	10	02:08,0	02:08,9
01:15,5	01:15,9	59	01:33,5	01:33,9	01:51,0	01:51,9	9	02:09,0	02:09,9
01:16,0	01:16,4	58	01:34,0	01:34,4	01:52,0	01:52,9	8	02:10,0	02:10,9
01:16,5	01:16,9	57	01:34,5	01:34,9	01:53,0	01:53,9	7	02:11,0	02:11,9
01:17,0	01:17,4	56	01:35,0	01:35,4	01:54,0	01:54,9	6	02:12,0	02:12,9
01:17,5	01:17,9	55	01:35,5	01:35,9	01:55,0	01:55,9	5	02:13,0	02:13,9
01:18,0	01:18,4	54	01:36,0	01:36,4	01:56,0	01:56,9	4	02:14,0	02:14,9
01:18,5	01:18,9	53	01:36,5	01:36,9	01:57,0	01:57,9	3	02:15,0	02:15,9
01:19,0	01:19,4	52	01:37,0	01:37,4	01:58,0	01:58,9	2	02:16,0	02:16,9
01:19,5	01:19,9	51	01:37,5	01:37,9	01:59,0	ve üstü	1	02:17,0	ve üstü