

HABERLER

2017 YILI 20. DÖNEM POMEM GİRİŞ SINAVI FİZİKSEL YETERLİLİK SINAV TALİMATI

Başlangıç çizgisi ile ağırlık taşıma etabının son dubanın bulunduğu yere kadar 29 metre uzunluğunda ve ağırlıkların başındaki duba ile takla minderinin başındaki duba arası 14 metre eninde, takla atma minderinin başındaki duba ile bitiş çizgisine kadar 29 metre uzunluğunda toplam 7 istasyon ile 72 metre uzunluğundaki parkurdan oluşmaktadır.

Fiziki Yeterlilik Sınavında adayın süresinin takibi, fiziki yeterlilik sınavı komisyonu ve sınava katılan aday tarafından görülebilecek nitelikteki dijital fotoselli süreölçer ile yapılacaktır. Dijital fotosel cihazının başlama ve bitiş kısmındaki fotoseller arasındaki mesafe en az (3) üç metre genişlikte olacaktır.

Yapılacak hareketlerle ilgili olarak;

Öncelikle adaylara gruplar halinde fiziksel yeterlilik parkuru tanıtılır. Daha sonra komisyonca ismi okunan aday komisyona kimliğini vererek kendini tanıttikten sonra parkurun başlama noktasına gelip ve kameraya doğru dönüp kendisini bir kez daha tanıtarak parkura doğru döner.

1) Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır. İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 5 kez sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır. (Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilecektir.) Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır. Jimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramanın ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir. (Tek ayakla yapılan sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacak ve 5 sıçrama hareketinden bir tanesini bile nizami olarak yapmayan aday bu istasyonu yapmamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.)

2) Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) basarak geçecektir. Her bir lastik için, içerisine basmadan geçmemenin ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir. Lastiklerin iç genişliği 16 inch (40.64 cm) olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.

3) Ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar için **30 Kg (15x2)** ağırlığındaki, kadın adaylar için **20 Kg (10x2)** iki kum torbasını aralarında 12 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya herhangi bir mesafeden atmayacak, aldığı noktaya bırakacaktır. (Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından dolaşmadan geriye dönerek istasyonu tamamlayıp ağırlıkları aldığı noktaya bırakmayan adaya ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye**, ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından ağırlıklarla dolaşmamasına **(1) bir saniye**, boş olarak dolaşmamasına da **1 (bir) saniye** ilave edilecektir. Ayrıca aralarında 10 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak tamamlamayan, herhangi bir mesafeden dönen ve yarım bırakan aday bu istasyonu tamamlamamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir. Ağırlıkları 10 metrelik mesafeyi tamamlayarak aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye** ilave edilecektir. Dubalardan herhangi birini deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine **(1) bir saniye** ilave edilecektir.)

4) Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar iki nokta arasında yerde duran sağlık toplarından koşu istikametinde önce ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunmuş yapacaktır. Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir. (Sağlık topuna dokunma hareketinde aday önce en uzaktaki topa dokunarak sonra geçerken dokunmadığı ilk topa dokunacak ve sonra ilk dokunduğu topa tekrar dokunarak istasyonu tamamlayacaktır. Bu istasyonu bu şekilde yapmayan, önce birinci topa dokunan sonra ikinci topa dokunarak diğer istasyona geçen adayın ikinci topa dokunması bir dokunmuş sayılacaktır. İlk topa dokunması sayılmayacak ve bu şekilde iki top arasındaki mesafeyi kat etmeyecek şekilde diğer istasyona geçen adayın bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(6) altı saniye** ilave edilecektir.)

5) Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru (1) bir defa takla atacaktır. Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan, dubanın içerisinden geçen adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(1) bir saniye** ilave edilecektir. Dubayı deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine **(1) bir saniye** ilave edilecektir. (Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapamayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.)

6) Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu (çubuklar 1.5 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır) dışından dolaşarak tamamlanır. Her bir eksik geçiş ve her bir devirip düşürdüğü çubuk için adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir. Slalom çubuklarının bir tanesinin bile etrafından nizami dolaşmayan veya direk geçen aday diskalifiye edilir.

7) Engel etabında 4 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği 50 cm. ve alttan geçilecek engel yüksekliği 105 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan olmak üzere geçilir ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri devirme ve düşürme için ceza karşılığı olarak bitiş süresine her hata için **(2) iki saniye** ilave edilecektir. Adayın bu etap sırasında engel çubuğunu düşürmesi yerinden çıkarması (engel çubuğunun bir tarafının bile yerinden çıkması) ceza süresi alma nedenidir. (Engel çubuklarının birbirlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Ayrıca bu istasyondaki engellerin hiçbirini nizami geçemeyen aday diskalifiye edilerek elenir.)

8) Aday bitiş çizgisinden geçerken vücudunun herhangi bir uzvuyla dijital fotoselli kronometreyi durdurması halinde parkuru tamamlamış olur. (Dijital fotoselli kronometrenin herhangi bir nedenle durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilir, herhangi bir tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.)

9) Parkur içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenir.

10) Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziksel yeterlilik parkuru sınavını tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

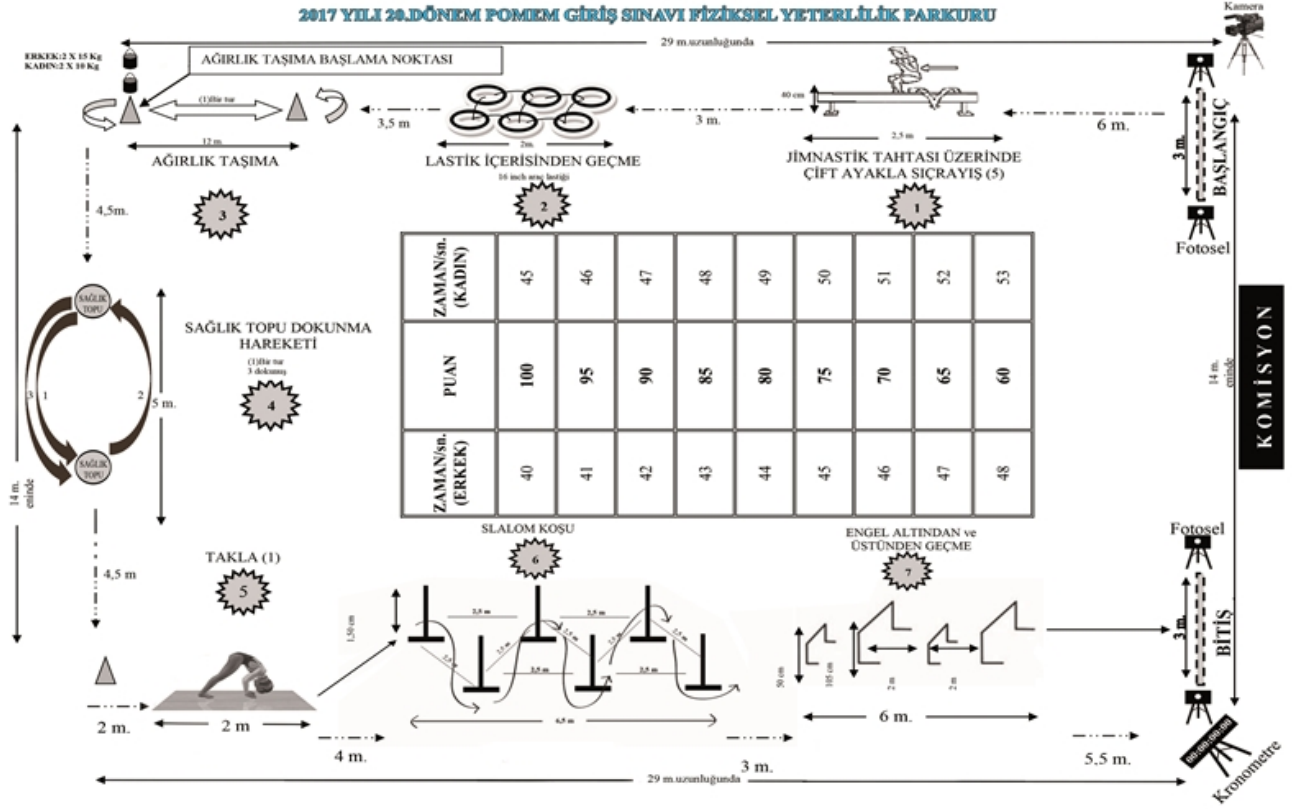
11) Fiziki yeterlilik sınavı parkurunda sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sorunda sınav komisyonu başkanı ve üyeleri komisyonda görevli üye beden eğitimi öğretim elamanın görüşünü alarak karara bağlar.

12) Adayların parkuru bitirme sürelerinde saliseler göz önüne alınmayacak yalnızca saniyeler baz alınarak bitirme süresi olarak yazılacaktır.

Polis Meslek Eğitim Merkezi aday değerlendirme ve seçme işlemlerinin bir aşaması olan fiziksel yeterlilik aşamasında polislik mesleğini icra edecek adayların denge, kondisyon, çeviklik, çabukluk ve esneklik açısından polislik mesleğine uygunluklarını ölçecek parkur, yukarıda belirtilen ebat ve etaplardan oluşturulmuştur. POMEM fiziksel yeterlilik parkuru ve zaman/puan cetveli oluşturulmuş ve ekte sunulan şablonda belirtilmiştir.

Adayların başarılı sayılabilmeleri için oluşturulan parkuru erkek adayların 48 saniyede, kadın adayların 53 saniyede tamamlamaları gerekmektedir. Fiziksel yeterlilik parkurunu 40 saniye ve daha aşağı sürede tamamlayan erkek adaylar, 45 saniye ve daha aşağı sürede tamamlayan kadın adaylar 100 tam puan alırlar. Fiziksel yeterlilik sınavı sonucunda **60 puanın altında alan** adaylar yönetmelik gereği başarısız sayılırlar. Fiziksel yeterlilik sınavında **60 puanın altında alan** adaylara **“0” sıfır** puan verilir. Fiziksel yeterlilik sınavı komisyonu başarısız adaylar hakkında “Polis Meslek Eğitim Merkezi Öğrenci Adayı Olamaz” kararı verir ve başarısız adaylar mülakat sınavına geçemezler.

Not: Fiziksel yeterlilik sınavına girecek adaylar spor kıyafetlerini yanlarında getireceklerdir.



17.05.2017 - Polis Akademisi Başkanlığı - 328

✉ EGM E-Posta (<https://eposta.egm.gov.tr>)

📄 Bilgi Sistemleri (Default.aspx?page=BilgiSistemleri)

🌐 Interpa (<http://www.interpa.org>)

🏊 Yüzme Havuzu (Default.aspx?page=Genel&GUID=d47f0193-83e1-45af-b069-f02f3dc410fb)

📺 Akademi Hayat (Default.aspx?page=Genel&GUID=446001ac-8d6c-4904-b115-2751360a77e7)

🔗 Bağlantılar (Default.aspx?page=Baglantilar)

Ana Sayfa (Default.aspx?page=Main)

Misyon (Default.aspx?page=GenelBilgiMisyon)

Vizyon (Default.aspx?page=GenelBilgiVizyon)
Akademi Yönetimi (Default.aspx?page=AkademiYonetimi&GUID=22fddca1-51d4-49ab-9df7-8b1b7b130cc6)
Önceki Başkanlarımız (Default.aspx?page=OnceleriBaskanlar)
Başkan (Default.aspx?page=Baskan)
Başkan Yardımcılarımız (Default.aspx?page=BaskanYardimcileri&GUID=1890d65a-b241-4df8-a880-cacb5ae30f61)
İdari Yapı (Default.aspx?page=IdariYapi&GUID=22fddca1-51d4-49ab-9df7-8b1b7b130cc6)
Akademi Tarihçesi (Default.aspx?page=GenelBilgiTarihce)
Faliyet Raporu (Default.aspx?page=FaaliyetRaporu)
Mevzuat (Default.aspx?page=Mevzuat)
Yerleşkeler (Default.aspx?page=Yerleskeler)
Akademi'de Hayat (Default.aspx?page=Genel&GUID=a7eee4f7-ac0d-4d82-99e6-01d33af97861)

Polis Amirleri Eğitimi Merkezi (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=add47b79-4ed6-43da-8b47-bb7a650e2e03)
Polis Meslek Eğitim Merkezleri (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=113191f4-be62-46c4-b4ac-50d9f3cef8cb)
Polis Meslek Yüksek Okulları (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=fc6832bd-a967-46b2-946e-54f632b05d01)
Güvenlik Bilimleri Enstitüsü (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=dc9fb08d-0a56-4861-896e-043125798cc6)
Adli Bilimler Enstitüsü (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=2f188976-36d7-4d2d-a793-4766deeddd28)
Polis Eğitim Merkezi (Default.aspx?page=EgitimBirimleri&GUID=71d8c8b3-f3cd-43ed-996d-c10b711cfaa2)

Polis Amirleri Eğitimi Merkezi (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=add47b79-4ed6-43da-8b47-bb7a650e2e03)
Polis Meslek Eğitim Merkezleri (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=113191f4-be62-46c4-b4ac-50d9f3cef8cb)
Polis Meslek Yüksek Okulları (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=fc6832bd-a967-46b2-946e-54f632b05d01)
Güvenlik Bilimleri Enstitüsü (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=dc9fb08d-0a56-4861-896e-043125798cc6)
Adli Bilimler Enstitüsü (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=2f188976-36d7-4d2d-a793-4766deeddd28)
Polis Eğitim Merkezi (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=71d8c8b3-f3cd-43ed-996d-c10b711cfaa2)

Polis Amirleri Eğitimi Merkezi (Default.aspx?page=KayitKabul&GUID=add47b79-4ed6-43da-8b47-bb7a650e2e03)
Polis Meslek Eğitim Merkezleri (Default.aspx?page=KayitKabul&GUID=113191f4-be62-46c4-b4ac-50d9f3cef8cb)
Polis Meslek Yüksek Okulları (Default.aspx?page=KayitKabul&GUID=fc6832bd-a967-46b2-946e-54f632b05d01)
Güvenlik Bilimleri Enstitüsü (Default.aspx?page=KayitKabul&GUID=dc9fb08d-0a56-4861-896e-043125798cc6)
Adli Bilimler Enstitüsü (Default.aspx?page=KayitKabul&GUID=2f188976-36d7-4d2d-a793-4766deeddd28)
Polis Eğitim Merkezi (Default.aspx?page=AkademikKadro&GUID=71d8c8b3-f3cd-43ed-996d-c10b711cfaa2)

Genel Bilgi (Default.aspx?page=TanitimGenelBilgi)
Videolar (Default.aspx?page=TanitimVideolar)
Tesislerimiz (Default.aspx?page=Tesislerimiz)
Marşlar (Default.aspx?page=TanitimMarşlar)
Logolar (Default.aspx?page=TanitimLogolar)

İletişim Bilgileri (Default.aspx?page=Iletisim&GUID=22fddca1-51d4-49ab-9df7-8b1b7b130cc6)

SSS (Default.aspx?page=SSS)

Sayın Başkanımızın Ziyaretleri (Default.aspx?page=TumHaberler&GUID=B3ED63DF-35B2-4B71-AFDB-CA1C33F5CCA5)
Sempozyum & Konferans
Sınav Sonuçları (http://sonuclar.pa.edu.tr)
Kütüphane (Default.aspx?page=Kutuphane)
Kısıtlı İçerik (Default.aspx?page=Dosya)

EGM E-Posta (https://eposta.egm.gov.tr)
Bilgi Sistemleri (Default.aspx?page=BilgiSistemleri)
INTERPA (http://www.interpa.org)
Yüzme Havuzu (Default.aspx?page=YuzmeHavuzu)
Bağlantılar (Default.aspx?page=Baglantilar)

