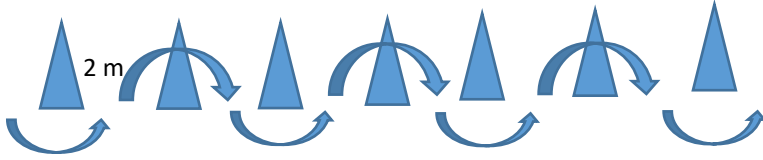


ALANYA MEVLÜT ÇAVUŞOĞLU SPOR LİSESİ  
BİSİKLET BRANŞI KOORDİNASYON PARKURU

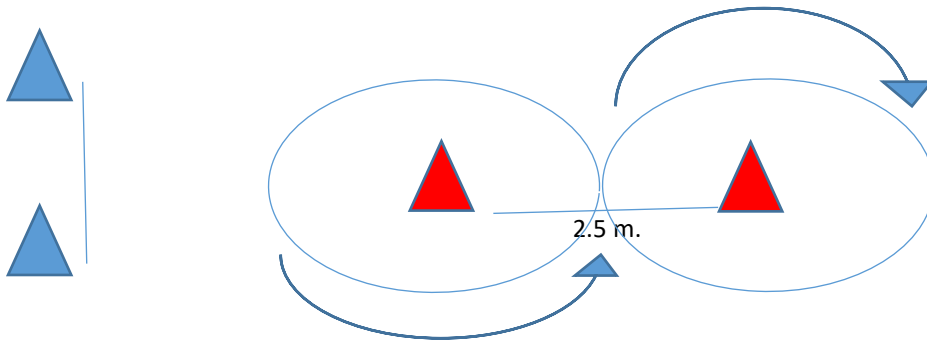
1-SLALOM İSTASYONU : 5 Puan



Aday öğrenci ard arda dizilmiş 2 metre aralıklı 7 adet huninin arasından nizami şekilde bisikletle slalom yapar.

Huni atlamak veya hunilere çarpmak hata kabul edilir.

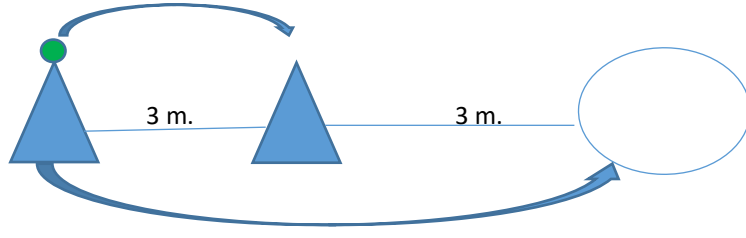
2-SEKİZ ÇİZME İSTASYONU: 5 Puan



Yerde 2,5 metre ara ile konulmuş iki huniyi kullanarak bisiklet ile sekiz çizer.

Hareketi nizami şekilde yapamamak hata kabul edilir.

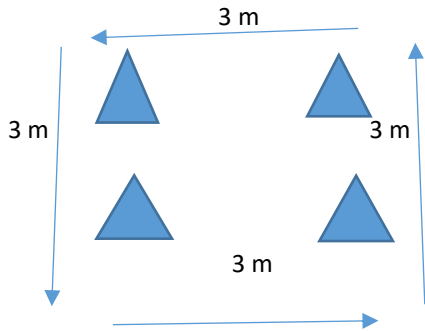
### 3-TOP VE HUNİ TAŞIMA İSTASYONU : 5 Puan



Yere 3 metre ara ile konulmuş iki huni arasında, ilk huni üzerindeki tenis topunu alarak diğer huniye taşımak ve koymak. Daha sonra ilk huniyi alarak 3 metre uzaklıktaki çemberin içine bırakmak

Topu alamamak, aldıktan sonra düşürmek veya topu düzgün şekilde bırakamamak ve huniyi çemberin içine koyamamak hata kabul edilir.

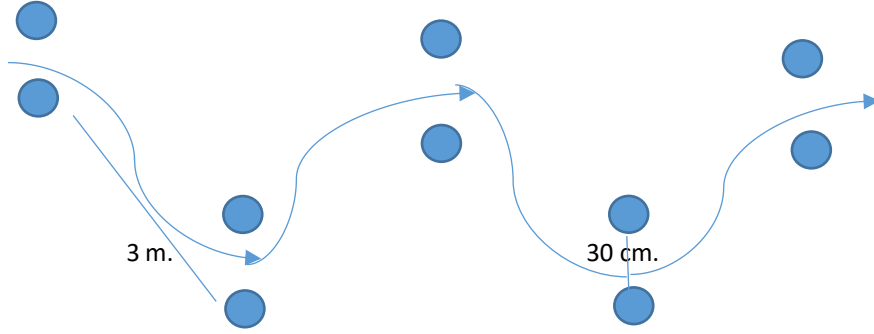
### 4-DÖNÜŞ YAPMA İSTASYONU : 5 Puan



Yere 3'er metre ara ile kare şeklinde yerleştirilmiş 4 adet huninin çevresinden bir tur dönüş yapar. Huniler arasında düz ilerleyip huninin hizasından kavisli nizami dönüşünü yapar.

Hunilerin çok uzağından dönmek, hunilerin içinden dönmek ve dönüş sırasında ayaklarını nizami şekilde konumlandırmamak hata kabul edilir.

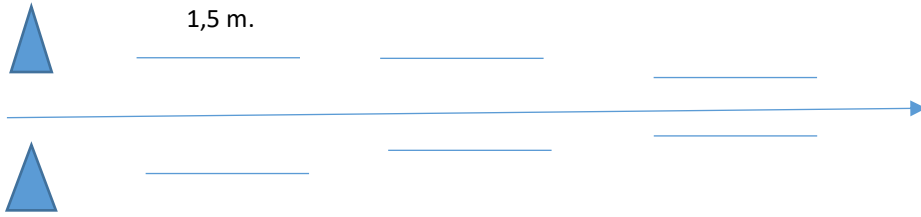
## 5-ÇAPRAZ KAPI GEÇİŞİ İSTASYONU: 5 Puan



3 Metre çapraz aralıklarla yere konulan, aralarında 30 cm boşluk olan iki tabaktan oluşan 4 adet kapıdan geçiş yapar.

Tabakların arasından geçmemek veya diziliş sırasına uymamak hata kabul edilir.

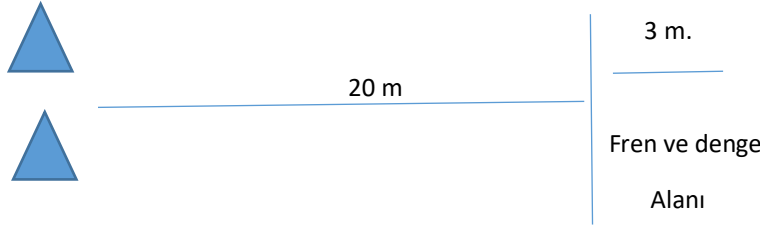
## 6-EL BIRAKMA İSTASYONU : 5 Puan



Yere karşılıklı çifter olarak, konulan ve gittikçe daralan 1,5 m. uzunluğunda ki 6 adet çubuğun içinden ellerini bırakarak geçmek.

Çubukların arasından geçmemek, çubuklara çarpmak veya çubuklar arasından geçerken bisiklete tutunmak hata kabul edilir.

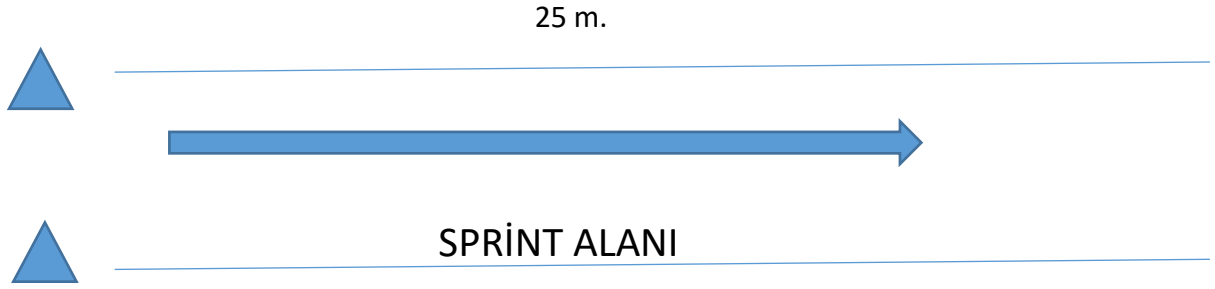
## 7- ÇİZGİ TAKİBİ, FREN VE DENGE İSTASYONU : 5 Puan



20 Metre uzunluğundaki çizgi üzerinden hızlanarak gelen aday hunilerle belirlenmiş 3 metrelik alanda fren yaparak güvenli şekilde durur. Pedal çevirmeden ve yere basmadan en az 3 saniye dengede kalır.

Düz çizgiyi takip etmemek, belirlenen alanın içinde duramamak, savrulmak ya da yeterli hıza ulaşmadan fren yapmak, en az 3 saniye dengede kalamamak hata kabul edilir.

## 8-25 METRE SPRINT İSTASYONU : 10 Puan

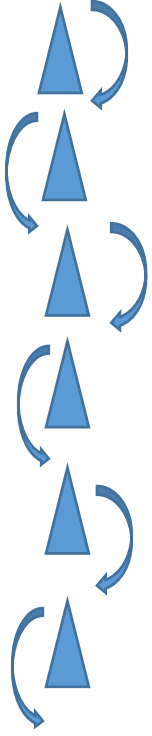


Aday öğrenci başlangıç çizgisinden hazır olunca komutla(düdük) çıkar.25 Metre mesafeyi ayakta sprint yaparak kat eder. Adayın sprint sırasındaki hızına, duruş ve tutuş pozisyonuna bakılır.

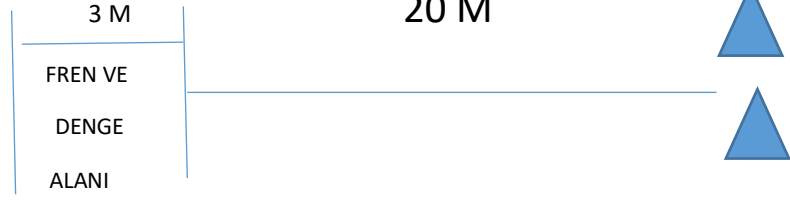
Yeterince hızlanmamak, yanlış duruş ve tutuş şekilleri hata kabul edilir.

# BİSİKLET KOORDİNASYON PARKURU: 45 Puan

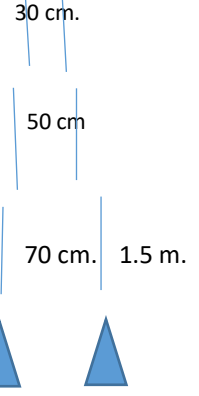
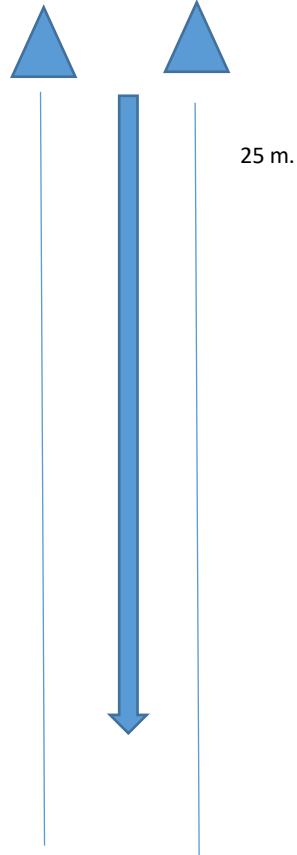
1. SLALOM İSTASYONU



7-ÇİZGİ TAKİP FREN VE DENGE İSTASYONU

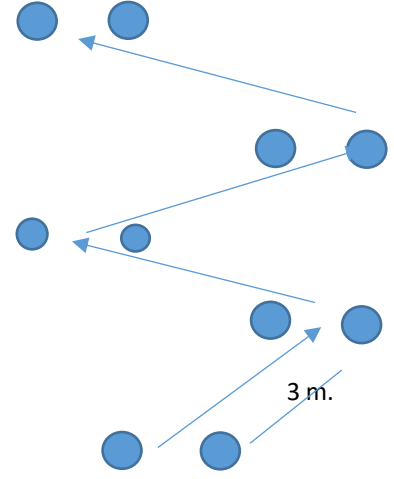
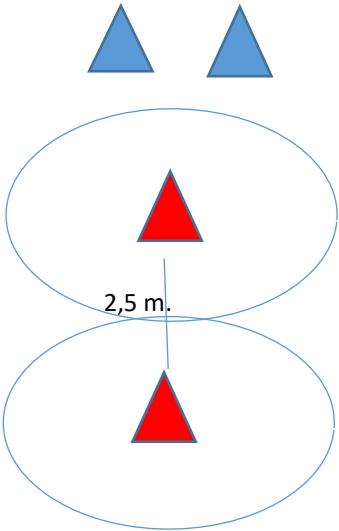


8-25 M. SPİRİT İSTASYONU



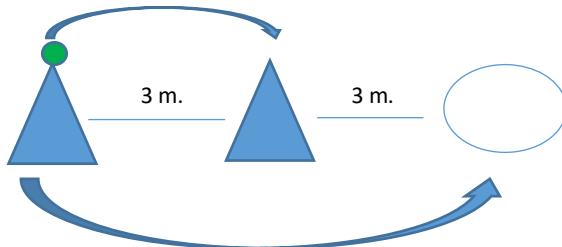
6-EL BIRAKMA İSTASYONU

2. SEKİZ ÇİZME İSTASYONU



5-ÇAPRAZ KAPI GEÇİŞİ İSTASYONU

3-TOP VE HUNİ TAŞIMA İSTASYONU



4-DÖNÜŞ İSTASYONU

