

## 3000 METRE KOŞU TESTİ DEĞERLENDİRME TABLOSU

SÜRE (DAKİKA SANİYE)	YAŞ GRUBUNA GÖRE PUAN	
	20-30	31-37
13 00	100	
13 20	97	
13 40	94	
14 00	91	
14 20	88	
14 40	85	
15 00	82	100
15 20	80	97
15 40	77	94
16 00	73	91
16 20	70	88
16 40	65	85
17 00	60	82
17 20	55	80
17 40	50	77
18 00	45	73
18 20	40	70
18 40	35	65
19 00	30	60
19 20	25	55
19 40	20	50
20 00	15	45
20 20	10	40
20 40	5	35
21 00		30
21 20		25
21 40		20
22 00		15
22 20		10
22 40		5
23 00		
23 20		
23 40		
24 00		
24 20		
24 40		
25 00		

## MEKİK TESTİ DEĞERLENDİRME TABLOSU

TEKRAR SAYISI	YAŞ GRUBUNA GÖRE PUAN	
	20-30	31-37
36 ve üzeri	100	
35	100	
34	98	
33	96	
32	94	
31	92	
30	90	100
29	88	98
28	86	96
27	84	94
26	82	92
25	80	90
24	75	88
23	70	86
22	65	84
21	60	82
20	55	80
19	50	75
18	45	70
17	40	65
16	34	60
15	30	55
14	25	50
13	20	45
12	15	40
11	10	34
10	5	30
9		25
8		20
7		15
6		10
5		5
4		
3		
2		
1		

**ŞINAV TESTİ DEĞERLENDİRME TABLOSU**

TEKRAR SAYISI	YAŞ GRUBUNA GÖRE PUAN	
	20-30	31-37
36 ve üzeri	100	
35	98	
34	96	
33	94	
32	92	
31	90	100
30	88	98
29	86	96
28	84	94
27	82	92
26	80	90
25	78	88
24	76	86
23	74	84
22	72	82
21	70	80
20	68	78
19	66	76
18	64	74
17	62	72
16	60	70
15	55	68
14	50	66
13	45	64
12	40	62
11	35	60
10	30	55
9	25	50
8	20	45
7	15	40
6	10	35
5	5	30
4		25
3		20
2		15
1		10