

**TABLO 2 FİZİKİ YETERLİLİK TESTİ TABLOSU  
( ERKEK ASKERİ ÖĞRENCİ ADAYLARI İÇİN )**

| 400 M. KOŞU  |      | MEKİK (1 dk)     |      | ŞİNAV            |      |
|--------------|------|------------------|------|------------------|------|
| Süre<br>(sn) | Puan | Tekrar<br>Sayısı | Puan | Tekrar<br>Sayısı | Puan |
| 01:25        | 0    | 0-19             | 0    | 0-11             | 0    |
| 01:24        | 2    | 20-21            | 1    | 12               | 1    |
| 01:23        | 4    | 22-23            | 2    | 13               | 2    |
| 01:22        | 6    | 24-25            | 3    | 14               | 3    |
| 01:21        | 8    | 26-27            | 4    | 15               | 4    |
| 01:20        | 10   | 28-29            | 5    | 16               | 5    |
| 01:19        | 12   | 30-31            | 6    | 17               | 6    |
| 01:18        | 14   | 32-33            | 7    | 18               | 7    |
| 01:17        | 16   | 34-35            | 8    | 19               | 8    |
| 01:16        | 18   | 36-37            | 9    | 20               | 9    |
| 01:15        | 20   | 38-39            | 10   | 21               | 10   |
| 01:14        | 22   | 40-41            | 12   | 22               | 11   |
| 01:13        | 24   | 42-43            | 14   | 23               | 12   |
| 01:12        | 26   | 44-45            | 16   | 24               | 13   |
| 01:11        | 28   | 46-47            | 18   | 25               | 14   |
| 01:10        | 30   | 48-49            | 20   | 26               | 15   |
| 01:09        | 32   | 50-51            | 22   | 27               | 16   |
| 01:08        | 34   | 52-53            | 25   | 28               | 17   |
| 01:07        | 36   |                  |      | 29               | 18   |
| 01:06        | 38   |                  |      | 30               | 19   |
| 01:05        | 40   |                  |      | 31               | 20   |
| 01:04        | 42   |                  |      | 32               | 21   |
| 01:03        | 44   |                  |      | 33               | 22   |
| 01:02        | 46   |                  |      | 34               | 23   |
| 01:01        | 48   |                  |      | 35               | 24   |
| 01:00        | 50   |                  |      | 36               | 25   |