

**TABLO 3 FİZİKİ YETERLİLİK TESTİ TABLOSU**  
**( KADIN ASKERİ ÖĞRENCİ ADAYLARI İÇİN )**

400 M. KOŞU		MEKİK (1 dk)		ŞİNAV( 1 dk) (Dizler Yerde)	
Süre (sn)	Puan	Tekrar Sayısı	Puan	Tekrar Sayısı	Puan
01:45	0	0-14	0	0-3	0
01:44	2	15	1	4	1
01:43	4	16	2	5	3
01:42	6	17	3	6	5
01:41	8	18	4	7	7
01:40	10	19	5	8	9
01:39	12	20	6	9	11
01:38	14	21	7	10	13
01:37	16	22	8	11	15
01:36	18	23	9	12	17
01:35	20	24	10	13	19
01:34	22	25	11	14	21
01:33	24	26	12	15	23
01:32	26	27	13	16	25
01:31	28	28	14		
01:30	30	29	15		
01:29	32	30	16		
01:28	34	31	17		
01:27	36	32	18		
01:26	38	33	19		
01:25	40	34	20		
01:24	42	35	21		
01:23	44	36-37	22		
01:22	46	38-39	23		
01:21	48	40-41	24		
01:20	50	42	25		