

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

2014-2015 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
ÖZEL YETENEK SINAVI
SPOR BRANŞLARI KILAVUZU

BRANŞ SINAVLARI

ATLETİZM BRANŞ SINAVI

Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF) Kitapçığı'nın 2010 puan kitapçığına göre hazırlanmıştır.

Millî Takım sporcuları için:

Büyükler ve 23 Yaş Altı, Genç, Yıldız Kategorisinde Millî Takımda Yarışanlara - 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.

Sınava Başvuran Millî Olmamış Sporcular İçin:

Atletizmde aşağıdaki branşlara göre sınav yapılacak olup, değerlendirme IAAF (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği) tarafından hazırlanan puan kitapçığına göre yapılacaktır. Aşağıda belirtilen branşlar dışında başvuran adayların değerlendirilmesi Atletizm Federasyonu onaylı IAAF'ın 2010 yılı puan kitapçığına göre yapılacaktır.

Sınav Puanlaması :

Erkekler:

Branş	100m	110m Engelli	1500m	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Gülle Atma
10 puan	11.49 sn ve daha iyi performans	16.29sn ve daha iyi performans	4:10.00 ve daha iyi performans	6.51m ve daha iyi performans	1.90m ve daha iyi performans	12.01m ve daha iyi performans
9 puan	11.50-11.59sn	16.30-16.39sn	4:10.01-4:15.00dk	6.41-6.50m	1.89-1.87m	11.50-12.00m
8 puan	11.60-11.69sn	16.40-16.49sn	4:15.01-4:20.00dk	6.31-6.40m	1.86-1.84m	11.01-11.50m
7 puan	11.70-11.79sn	16.50-16.59sn	4:20.01-4:25.00 dk	6.21-6.30m	1.83-1.81m	10.51-11.00m
6 puan	11.80-11.89sn	16.60-16.69sn	4:25.01-4:30.00dk	6.11-6.20m	1.80-1.78m	10.01-10.50m
5 puan	11.90-11.99sn	16.70-16.79sn	4:30.01-4:35.00dk	6.01-6.10m	1.77-1.75m	9.51-10.00m
4 puan	12.00-12.09sn	16.80-16.89sn	4:35.01-4:40.00dk	5.91-6.00m	1.74-1.72m	9.01-9.50m
3 puan	12.10-12.19sn	16.90-16.99sn	4:40.01-4:45.00dk	5.81-5.90m	1.71-1.69m	8.51-9.00m
2 puan	12.20-12.29sn	17.00-17.09sn	4:45.01-4:50.00dk	5.71-5.80m	1.68-1.66m	8.01-8.50m
1 puan	12.30-12.39sn	17.10-17.19sn	4:50.01-4:55.00dk	5.61- 5.60m	1.65-1.63m	7.51-8.00m
0 puan	12.40sn ve daha düşük performans	17.20sn ve daha düşük performans	4:55.01dk ve daha düşük performans	5.60m ve daha düşük performans	1.62m ve daha düşük performans	7.50m ve daha düşük performans

Bayanlar:

Branş	100m	100m Engelli	1500m	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Gülle Atma
10 puan	13.09sn ve daha iyi performans	16.39sn ve daha iyi performans	4:50.00 ve daha iyi performans	5.21m ve daha iyi performans	1.65m ve daha iyi performans	12.01m ve daha iyi performans
9 puan	13.10-13.29sn	16.40-16.59sn	4:50.01-5:00.00dk	5.11-5.20m	1.64-1.62m	11.51m- 12.00
8 puan	13.30-13.49sn	16.60-16.79sn	5:00.01-5:10.00dk	5.01-5.10m	1.61-1.59m	11.01-11.50m
7 puan	13.50-13.69sn	16.80-16.99sn	5:10.01-5:20.00dk	4.91-5.00m	1.58-1.56m	10.51-11.00m
6 puan	13.70-13.89sn	17.00-17.19sn	5:20.01-5:30.00dk	4.81-4.90m	1.55-1.53m	10.01-10.50m
5 puan	13.90-14.09sn	17.20-17.39sn	5:30.01-5:40.00dk	4.71-4.80m	1.52-1.50m	9.51-10.00m
4 puan	14.10-14.29sn	17.40-17.59sn	5:40.01-5:50.00dk	4.61-4.70m	1.49-1.47m	9.01-9.50m
3 puan	14.30-14.49sn	17.60-17.79sn	5:50.01-6:00.00dk	4.51-4.60m	1.46-1.44m	8.51-9.00m
2 puan	14.50-14.69sn	17.80-17.99sn	6:00.01-6:10.00dk	4.41-4.50m	1.43-1.41m	8.01-8.50m
1 puan	14.60-14.79sn	18.00-18.19sn	6:10.01-6:20.00dk	4.31-4.40m	1.40-1.38m	7.51-8.00m
0 puan	14.80sn ve daha düşük performans	18.20sn ve daha düşük performans	6:20.01dk ve daha düşük performans	4.30m ve daha düşük performans	1.37m ve daha düşük performans	7.50m ve daha düşük performans

(Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

SINAV UYGULAMA KURALLARI

1. Bir sporcu belirtilen branşlardan en fazla iki branşı sınav günü seçerek uygulamaya katılabilir ve seçilen branşlardan en yüksek puanı olan bir branş değerlendirmeye alınır.
2. Türkiye Atletizm Federasyonunca derecesi onaylanan ve sınavda bu belgeyi ibraz eden sporculara ilgili branşına göre, yukarıdaki puan tablosuna ve yukarıda belirtilen branşlar dışında ise Atletizm Federasyonu onaylı IAAF'ın 2010 yılı puan kitapçığına göre puan verilir.
3. Kısa Mesafe koşuları takozdan çıkışla koşulacaktır.
4. Sınava giriş tarihi itibarıyla gençler kategorisindeki sporcular için +1 puan, Yıldızlar kategorisindeki sporcular için +2 puan yukarıdaki puan tablosuna ilave edilir.
5. Anlaşılmayan diğer durumlar için IAAF (Uluslar arası Atletizm Federasyonları Birliği) kuralları geçerlidir.

CİMNASTİK BRANŞ SINAVI

Artistik ve Aerobik Cimnastik:

- 1) Öğrenciler Cimnastik Branş Sınavı'na kitapçıktaki tabloda yer alan cimnastik hareketlerinden oluşturacakları serbest bir koreografi ile katılacaklardır.
- 2) Hazırlanan sınav serisi, sınava girmeden önce öğrenci tarafından yazılı ve imzalı olarak Sınav Jürisi'ne teslim edilecektir. Eğer kitapçıktaki tabloda yer alan cimnastik hareketlerinin dışında bir hareket yapılacaksa jüriye teslim edilen belgede belirtilecektir ve hareketin zorluk grubu jüri tarafından belirlenecektir.
- 3) Cimnastik serisi jüri tarafından, teknik yapım, özel istenenler ve zorluk derecesine göre puanlandırılacaktır.
- 4) Cimnastik Branş sınavından alınacak maksimum puan 10'dur.

Jüri Değerlendirme Kriterleri (10 Puanın Dağılımı)

1. Teknik Yapım	:	6.00	Puan
2. Özel İstenenler	:	2.50	Puan
3. Zorluk	:	1.50	Puan

TOPLAM : 10.00 Puan (Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

Açıklamalar:

1. Teknik Yapım:

Öğrencinin serisinde yapmış olduğu her hareketteki teknik hatalar için, yapılan hatanın büyüklüğüne göre puan kesintisi yapılır ve serideki toplam hata kesintileri 6.00 puandan çıkarılarak öğrencinin bu bölümden alacağı puan ortaya çıkar (Bakınız Hata ve Kesinti Tablosu).

2. Özel İstenenler:

- a) Öğrenci sınav serisinde **1. - 2. - 3.** Grup hareketlerden mutlaka birer tane yapmak zorundadır (bu gruplardan 2. bir hareket yapılırsa, farklı bir hareket olsa bile değerlendirmeye alınmayacağı gibi teknik yapım hatası olursa ayrıca puan kesintisi yapılacaktır).
- b) Öğrenci sınav serisinde **4. ve 5.** grup hareketlerden en az birer tane yapmak zorundadır. Farklı akrobatik elemanlar olmak şartıyla bu guruplardan birden fazla hareket yapılabilir. Aynı hareketlerin tekrarları değerlendirmeye alınmayacağı gibi, teknik yapım hatası olursa ayrıca kesinti yapılacaktır.
- c) Eğer sonunda farklı akrobatik eleman bağlanıyorsa, kartvil ve flick-flack hareketleri tekrar edilebilir.

3. Zorluk: Hareketlerin zorluk değeri tabloda yer almaktadır (Bakınız Zorluk Tablosu).

ZORLUK TABLOSU:

GRUP	HAREKETLER	PUAN
I. SİÇRAMALAR	Sıçrayarak 360° Dönüş	0.30
	Greçe Sıçrama (Açık veya kapalı bacak)	0.30
	Sıçrayarak 720° Dönüş	0.40
	Greçe Sıçrama (1/1 Dönüslü veya ½ Dönüş ve cepheye düşüş)	0.50
II. ESNEKLİK	Kartal – Spagat Oturuşu	0.30
	Köprü	0.30
III. DENGE DURUŞU (2sn)	Planör Duruşu – Terazi Duruşu	0.30
	“Y” Duruşu	0.40
IV. KUVVET VE AKROBATİK ELEMANLAR	Çember, Kartvil, Amut, Yunus Takla, Erişmek Amut, Duruştan Flick-Flack, Baş Kipesi,	0.30
	“ L” Duruşu (Açık veya kapalı bacak)	0.40
	Duruştan Geriye Salto, Tek Öne Salto, Überschlag, Elsiz Çember, Devir veya Makash Devir	0.40
	Öne salto 1/1 burgu, 1/1 Burgulu yunus takla	0.50
	Ağır Amut (Gergin kol bükük vücut) (bükük kol gergin vücut), Yatay Duruş (Planj) gergin kollarla	0.50
V. BAĞLANTILI AKROBATİK ELEMANLAR	Takladan sıçrayarak kartvil veya Überschlag bağlantısı, Çember geriye köprü, Takla Baş kipesi, Amut takladan sıçra çember veya kartvil bağlantısı	0.30
	Takla Öne Salto, Geriye köprü flick-flack, Çember flick-flack	0.40
	Kartvil flick-flack Salto, Kartvil flick-flack ½ burgu öne salto, Überschlag öne salto, Kartvil flick-flack 1/1 burgulu açık salto	0.50
	Kartvil flick-flack çift salto, Kartvil flick-flack çift burgulu açık salto, Kartvil veya Kartvil flick-flacktan öne çift salto	1.00

NOT : Tabloda yer almayan hareketlerin yapılması durumunda, zorluk grubu jüri tarafından belirlenecektir.

HATA VE KESİNTİ TABLOSU:

HATALAR	KESİNTİ (Puan)
Küçük Hata	0.20 - 0.30
Orta Hata	0.40 – 0.50
Büyük Hata	0.60 – 0.80
Düşme	1.00
1. - 2. – 3. guruptan hareket yapılmaması (her eksik grup için) veya birden fazla hareket yapılması	0.50
4. – 5. guruptan hareket yapılmaması	0.50

Ritmik Cimnastik:

- Öğrenciler Ritmik Cimnastik Branşı Sınavı'na kitapçıktaki tabloda yer alan ritmik cimnastik hareketlerinden oluşturacakları serbest bir koreografi ile katılacaklardır.
- Hazırlanan sınav serisi, sınava girmeden önce öğrenci tarafından yazılı ve imzalı olarak Sınav Jürisi'ne teslim edilecektir. Eğer kitapçıktaki tabloda yer alan ritmik cimnastik hareketlerinin dışında bir hareket yapılacaksa jüriye teslim edilen belgede belirtilecektir ve hareketin zorluk grubu jüri tarafından belirlenecektir.
- Ritmik Cimnastik serisi jüri tarafından, teknik ve uygulama puanlarına göre değerlendirilecektir.
- Ritmik Cimnastik Branş sınavından alınacak maksimum puan 10'dur.

Jüri Değerlendirme Kriterleri (10.00 Puanın Dağılımı): (Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

1.Teknik Puan	: 5.00 Puan
2.Uygulama puanı	: 5.00 Puan
TOPLAM	:10 Puan

Açıklamalar:

Teknik Puan:

1. Aday koreografisinde 1 esneklik, 1 denge, 1 pivot ve 1 tane sıçrama olmak üzere toplam 4 adet zorunlu element hareketini uygulamak zorundadır.
2. Seçmeli elementler öğrencinin isteğine göre max. 3.80 puan olmak üzere tablodaki elementler içerisinde seçilecektir.

Uygulama Puanı:

Kesintiler tablosundaki puanlar baz alınarak toplam hata kesintileri 5.00 puandan çıkarılacaktır.

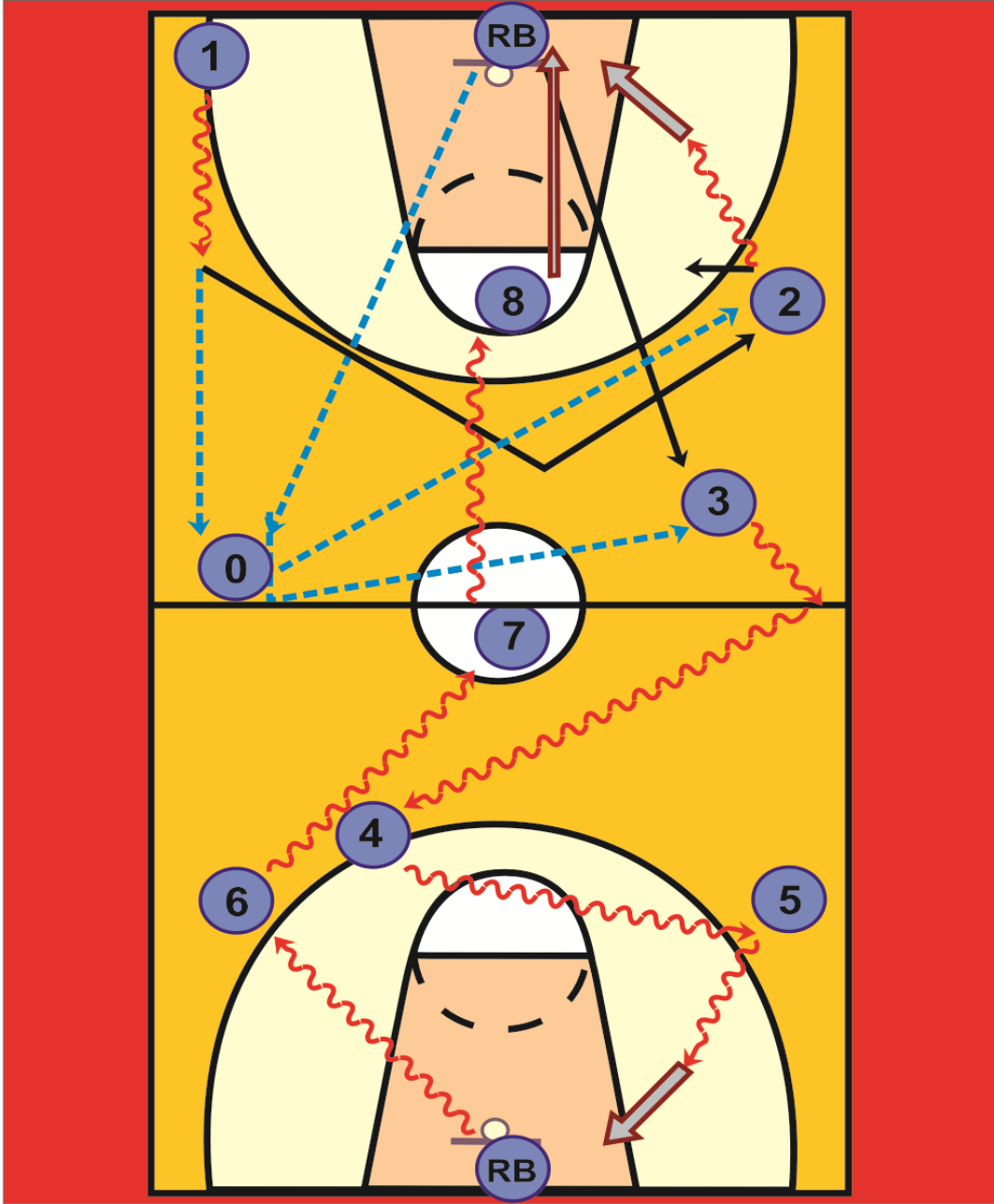
ELEMENT TABLOSU



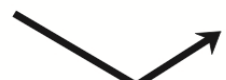


GRUP	HAREKETLER	PUAN
I. SİÇRAMALAR	Kazak Sıçrama	0.20
	Uçan Sıçrama	0.30
	• Ceylan Sıçrama	0.20
	Dönüslü Uçan Sıçrama	0.50
	Dönüslü Ceylan Sıçrama	0.50
II. DENGELER	• Kazak Denge	0.30
	Serbest bacak 90° de desteksiz denge(önde yada yanda)	0.20
	Diz üzerinde 180° de desteksiz denge(önde yada yanda)	0.20
	Planör Denge	0.30
	Geri Denge	0.30
III. PİVOTLAR	Passe Pivot (360° dönüşle)	0.10
	Savurmalı dönüş (360° dönüşle, önde yada yanda)	0.20
	• Serbest bacak 90° de (360°dönüşle önde, yanda yada geride)	0.30
	Kazak Pivot	0.30
	Geri Denge Pivot	0.40
IV. ESNEKLİKLER	Geri Köprü Panchee	0.50
	Takla Panchee	0.10
	Kobra (yerde vücudun geriye doğru bükülmesi)	0.30
	• Spagat Dönüş	0.40
	Diz üzerinde geriye doğru bükülme	0.30
• Zorunlu elementler		

HATA VE KESİNTİ TABLOSU

HATALAR	KESİNTİ (Puan)
Küçük Hatalar	0.10 - 0.30
Orta Hatalar	0.30- 0.50
Büyük Hatalar	0.50 - 0.70
Düşme	1.00
Zorunlu hareketlerin yapılmaması (her eksik hareket için)	0.50
Seçmeli elementler için; I, II, III ve IV. gruptan element seçilmemesi	0.50

BASKETBOL BRANŞ SINAVI



-  : Top sürme
-  : Pas
-  : V Hareketi (V - Cut)
-  : Turnike
-  : Şut

Bölüm: Tam saha bütün tekniklerin uygulanması

Aday **1 no'lu**, pozisyonda sağ el ile 2 kez top sürdükten sonra göğüs pasıyla (**0**) numaraya pası atar ve **V hareketi (V - cut)** yapıp **2 no'lu** pozisyona gelir.(0)'dan pası alır. Burada sola adım aldatması (jap-step) yapıp daha sonra top sürerek sağ turnike yapar. Sonra ribaunt yaparak, baş üstü pası (**0**) numaralı pozisyonda bekleyen yardımcı görevliye verir ve **3 no'lu** pozisyona kat eder. Kattan sonra (**0**) dan pası alarak sol elle 2 kez top sürdükten sonra bacak arası yapıp topu sağ eline alır. Daha sonra sağa doğru önden el değiştirerek (sağ elden sol ele topu alarak) top sürer.Yine aynı işlemi bu sefer sol elden sağ ele alarak devam ettirir (cross over) ve **4 no'lu** pozisyona gelir, sonra yine sağ elle bacak arası yapıp sola doğru yönelip sol elle top sürerek **5 no'lu** pozisyona gelir. Buradan sol turnike ile devam eder. Sonra ribaunt alarak sol tarafa sol elle top sürer ve **6 no'lu** pozisyona gelir. Buradan arkadan el değiştirerek ortaya yani **7 no'lu** pozisyona gelir. Burada da (orta yuvarlakta) rewerse yaparak dönüşünü tamamlar ve daha sonra da top sürme sırasında kekeleme hareketini yaparak **8 no'lu** pozisyona gelir ve bu pozisyonda son olarak sıçrayarak şutunu atarak hareketini tamamlar.

Not: Aday, hareketleri istenen düzeyde yapamadığı takdirde her bir hareket için 1 ceza puanı alacaktır. Bu ceza puanları almış olduğu genel puandan düşülecektir.

Değerlendirme

BAYAN

28 sn	10 puan
29 sn	9 puan
30 sn	8 puan
31 sn	7 puan
32 sn	6 puan
33 sn	5 puan
34 sn	4 puan
35 sn	3 puan
36 sn	2 puan
37 sn	1 puan

ERKEK

25 sn	10 puan
26 sn	9 puan
27 sn	8 puan
28 sn	7 puan
29 sn	6 puan
30 sn	5 puan
31 sn	4 puan
32 sn	3 puan
33 sn	2 puan
34 sn	1 puan

(Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

HENTBOL BRANŞ SINAVI

Hentbol dalı sınavı “**Spor Beceri Testi**”nden oluşacaktır. Tüm uygulamalarda hentbolda kullanılan kurallar geçerlidir. Testler spor salonunda yapılacaktır. Adayların buna uygun ayakkabıyla sınava girmeleri zorunludur.

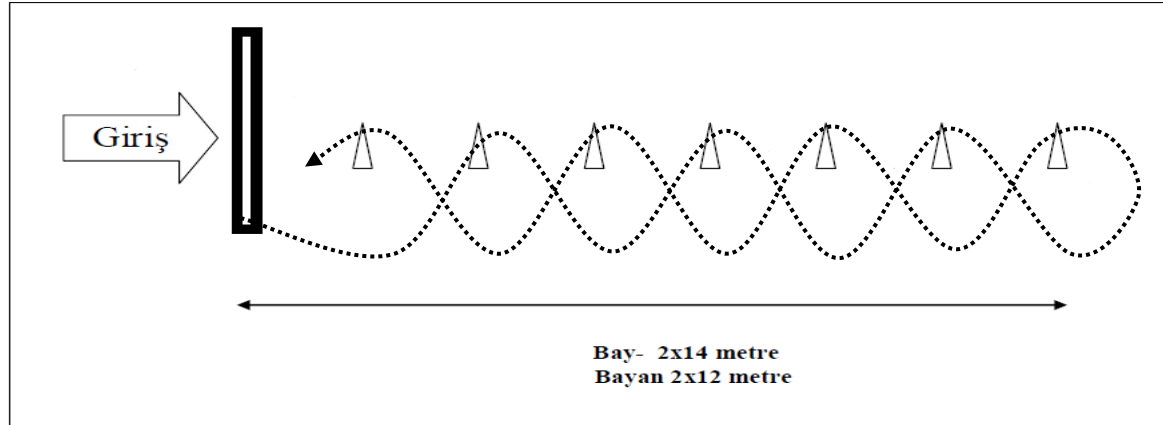
Hentbol Spor Beceri Testi:

1. Top Sürme Testi (30 puan): (Oyuncu – Kaleci)

2 metre aralıklarla dizilen slalom direkleri arasından erkekler 2x14m, bayanlar 2x 12 m’lik mesafede top sürerler (Şekil 1). Adaylar parkurda fotoselden geçerek zamanı başlatır ve hunilerin arasından top sürerek gidiş-geliş yapar ve tekrar fotosellerden geçerek zamanı durdurur ve parkuru tamamlar.

Parkur tamamlandığında geçen süre adayın “test süresi” olarak belirlenmiş olur. Bu bölümden alacağı puanı test süresi belirler.

- Top sürme sırasında, topu elinde taşıyan, topu kaçırın veya huni atlayan aday, hata yaptığı noktaya dönecek ve teste devam edecektir.
- Parkur dışı top sürüşleriyle, aday puan alamaz,



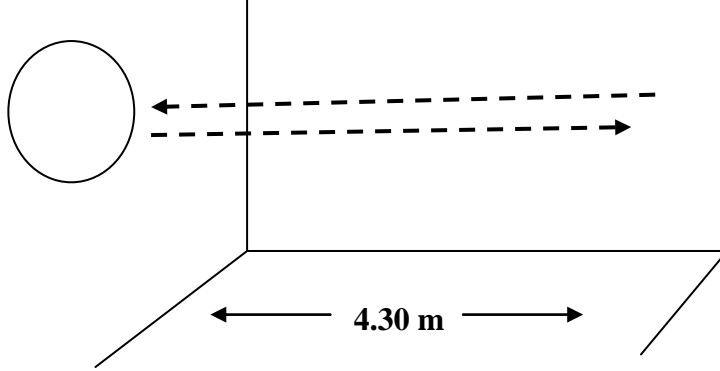
Şekil 1: Hentbol Top Sürme Testi

Top Sürme Puan Cetveli (30 Puan)

ERKEK		BAYAN	
SANİYE	PUAN	SANİYE	PUAN
9 ve altında	30	12	30
10	27	13	27
11	24	14	24
12	21	15	21
13	18	16	18
14	15	17	15
15	12	18	12
16	9	19	9
17	6	20	6
18	3	21	3
19 ve üstü	0	22 ve üstü	0

2. Pas Testi (25 puan): (Oyuncu – Kaleci)

4.30 metre mesafeden karşı duvarda belirlenen bölgeye 35 sn. içinde temel pas ile atış yapılır. Duvardan dönen top tutularak tekrar aynı mesafeden atışlara devam edilir. Bu süre içinde (35 sn) atılıp tutulan top sayısı karşılığı puan değeri verilir.



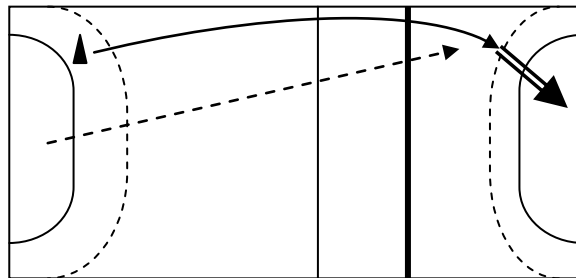
Şekil 2: Hentbol Pas Testi

Duvar Pası Puan Cetveli (25 Puan)

BAY		BAYAN	
TOPLAM PAS SAYISI	PUAN	TOPLAM PAS SAYISI	PUAN
29 ve üstü	25	27 ve üstü	25
28	23	26	23
27	21	25	21
26	19	24	19
25	17	23	17
24	15	22	15
23	13	21	13
22	11	20	11
21	9	19	9
20	7	18	7
19	5	16	5
18	3	14	3
17 ve altı 0	0	13 ve altı	0

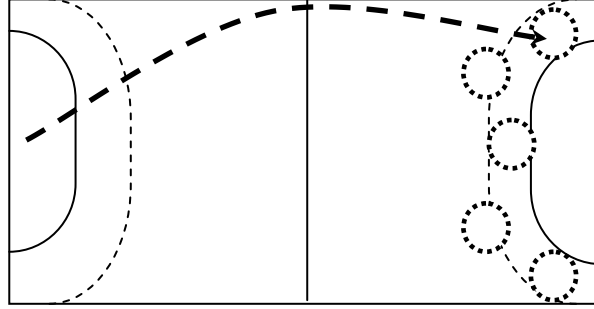
3. Hızlı Hücum Testi (25 Puan):

Adaylar kanat bölgesinden hızlı hücum çıkışı yaparak karşı kaleye gider ve şut atarlar. Adaylar topu belirtilen bölgede tutmak ve atış yapmak zorundadırlar (Şekil 3). Her şut 5 puan üzerinden değerlendirilecektir. Koşu, pas alma ve atış tekniği değerlendirilir.



Şekil 3: Oyuncular İçin Hızlı Hücum Testi

Kaleciler: Kale sahası çizgisini geçmeden 5 atış yaparak belirlenen 5 bölgeye (sağ-sol kanat, sağ- sol oyun kurucu, pivot) topu düşüreceklerdir (Şekil 4). Puan alınması için topun istenilen bölgeye direkt düşmesi şarttır. Her atış için adaylar “5” puan alacaklardır. Adaylar atış sırasında çizgiye temas eder veya geçerse atış iptal olur, tekrar atış hakkı verilmez.



Şekil 4: Kaleciler İçin Hızlı Hücum Testi

4. Sıçrayarak Kale Atış Testi (20 puan) :

Adaylar 5 adet topu sırasıyla alarak, sıçrayarak “kale atışı” yapacaklardır (Şekil 5). Oyuncuların attıkları topların isabet ettiği alanların sayıları toplanarak 5 atış sonunda toplam skorları belirlenecektir.

İşaretili alanların kesişme noktası veya direğine çarpan toplar bulunduğu alanın 1 eksik puanıyla değerlendirilecektir. İki alanın kesişme noktasına çarpan toplarda alanların toplamının ortalaması verilecektir. 1 puanlık alanın üst tarafında bulunan direğe isabet eden toplar 2 puan olarak değerlendirilir.

Direğe çarpan top hangi alana girerse puanlama ona göre yapılır. Kaleye isabet etmeyen, orta alana giren ve dışarı giden toplar sıfır puan olarak değerlendirilecektir.

Kale üzerinde puanlandırılmış bölgelere giren atışlar değerlendirilir.

Her doğru teknik atış için 1 puan atış puanına eklenir. 5 atışın puanı toplanarak, bu testin toplam puanı olarak değerlendirilir.

Temel atış tekniği dışında atılan toplar, hatalı yürüme, top sürme gibi kural hataları yapıldığında (Hentbol oyun kuralları esas alınır), en yüksek puan olsa dahi değerlendirmeye katılmaz. Tekrar atış hakkı verilmez.

③	2	2	③
2,5			2,5
②	1	1	②
2,5			2,5
③	2	2	③

Şekil 5: Kale Atış ve Bölge Puanları

Kaleciler: Seçtikleri kanat bölgesi, oyun kurucu bölgesi ve pivot bölgesinden 2’şer savunma yapacaklardır. Kaleci tekniği, pozisyon alış ve hamleleri değerlendirilecektir.

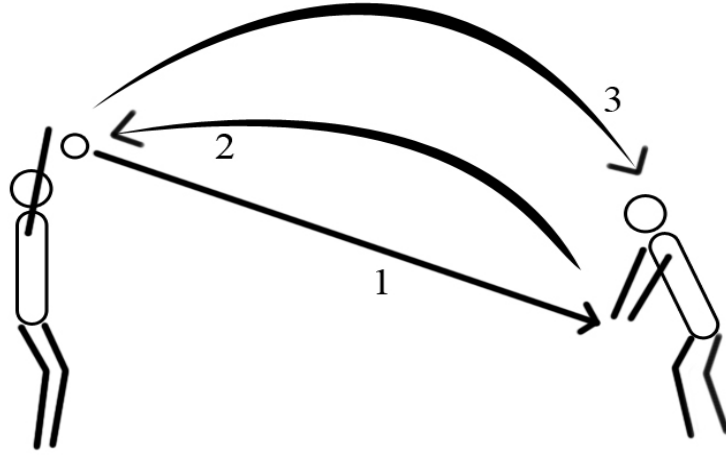
VOLEYBOL BRANŞ SINAVI

Voleybol sınavı 4 ayrı istasyondan oluşmaktadır. Her bir istasyon 25 puandır. Puanlar adayın göstereceği teknik beceriye göre jüri tarafından takdir edilecektir.

1. İstasyon:

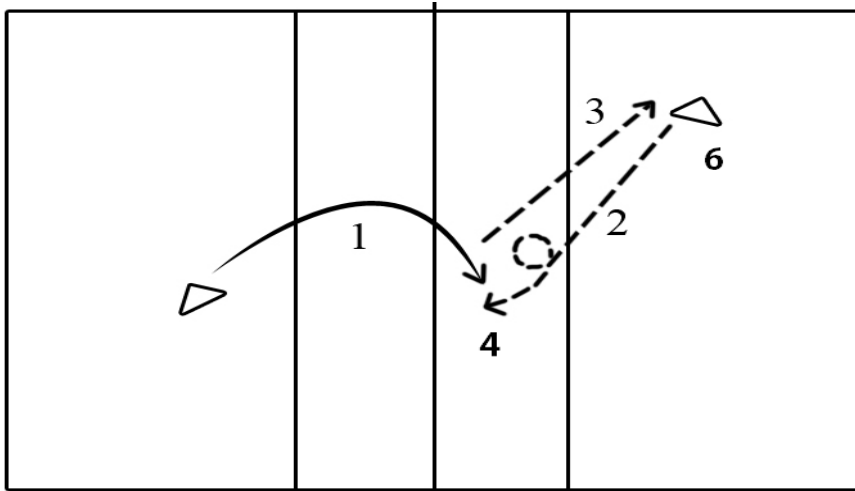
Smaç-manşet Pas Çalışması

Adaylar fileye dikey şekilde karşılıklı geçerek ardışık olmak üzere smaç ve onun manşet pasla savunma çalışmasını yaparlar.



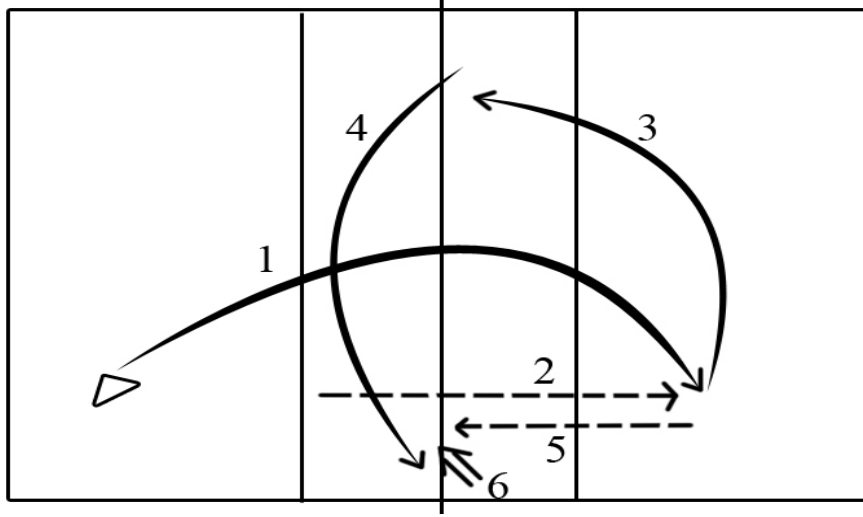
2. İstasyon:

Aday 6 numarada beklerken komutla rakip alandan 4 numaraya atılan topa öne planjonlasavunma yapar ve tekrar 6 numaraya deplasman yapıp ikinci planjonuda gerçekleştirir (2 kez).



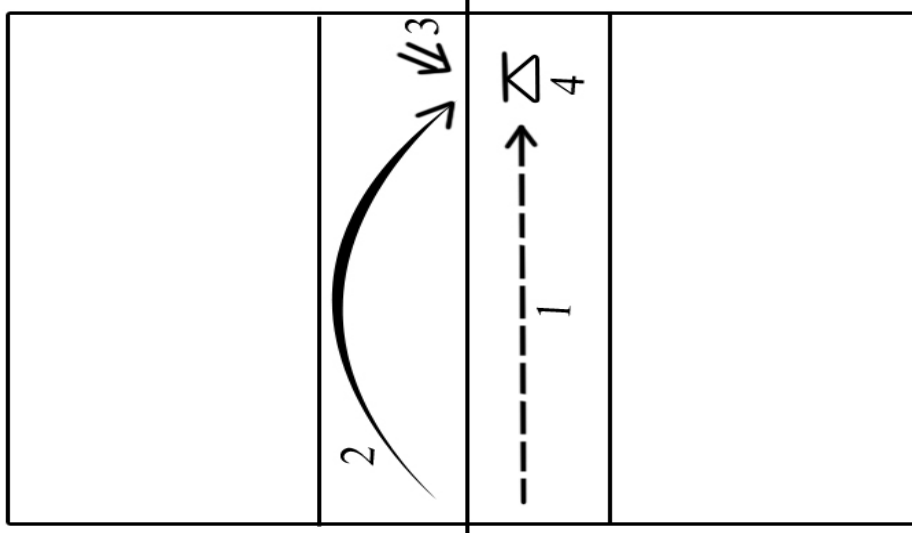
3. İstasyon:

Aday ikinci istasyondaki ikinci planjonu yaptıktan hemen sonra rakip alandan 5 numaraya atılan topu deplasman yaparak 2 deki pasöre manşet pasla gönderir ve 4 den yüksek topa hücum yapar. Hücumun hemen sonrasında 5 numaraya tekrar atılan topa aynı hareket dizisi gerçekleştirilir (Toplam 3 kez).



4. İstasyon:

Aday üçüncü istasyondaki üçüncü hücumunu bitirdikten hemen sonra 2 numaraya deplasman yapar ve rakip 4 numaradan yapılacak 3 hücumu tekli blok savunması gerçekleştirir.



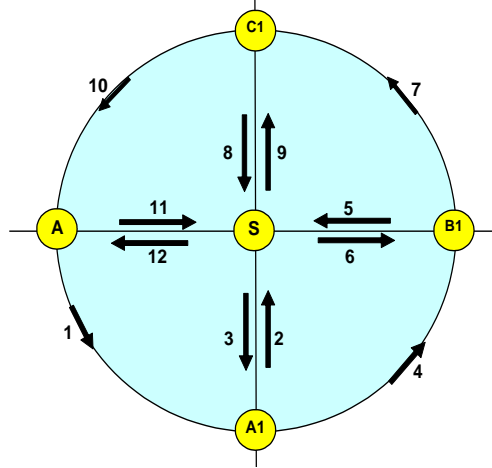
FUTBOL BRANŞ SINAVI

A) Top Sürme Testi (2.5 puan):

Adaylar 9.15 m yarıçapındaki ($r=9.15$) daire etrafında yaklaşık 124 m top sürecektir (Şekil 1). Sporcu A noktasından çıkışla birlikte; A1 noktasına doğru daire yayı üzerinde ve çizgiden ayrılmadan topu hızla sürer. A1 noktası üzerindeki huniyi geçerek sola dönüp S noktasına top sürer. Bu noktadan da sola dönüp tekrar A1 noktasına gelir. A1 noktasından sola dönüp B daire yayını geçerek B1 noktasına gelir ve sola dönerek S noktasındaki huniyeye doğru top sürer. S noktasına ulaştığında yine soldan dönerek B1 noktasına gelir. B1 noktasını geçip C yayında top sürmeye devam eder. C1 noktasına geldiğinde sola dönerek S noktasındaki huniyeye top sürer ve huniyeye geldiğinde soldan dönüp C1 noktası gelir. C1 noktasından sola dönüp A noktasına kadar top sürer. A noktasından sola dönüp S yayına kadar gidip soldan dönerek A noktasına tekrar gelir ve parkuru tamamlar.

Top sürme testinde puanlama; Futbol top sürme puan cetveline göre yapılacaktır.

- Sporcu soldan olduğu gibi isterse sağdan da başlayabilir.
 - Sporcular daire çizgisi dışından top süreceklendir. Daire içinden top sürmek hata sayılacaktır.
- Sporcu çizgiyi terk ederse,dönüşü eksik yaparsa süreye 1 sn. ceza puanı eklenir



Şekil 1: Futbol Top Sürme Testi

Futbol Top Sürme Puan Cetveli

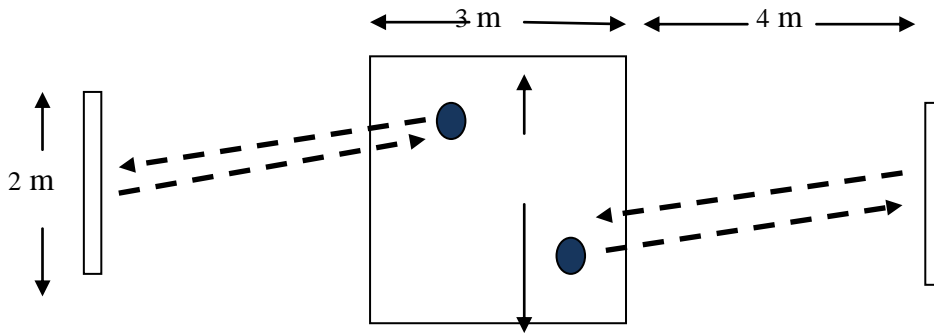
TOP SÜRME BAYANLAR				TOP SÜRME ERKEKLER			
Saniye	Puan	Saniye	Puan	Saniye	Puan	Saniye	Puan
30	25.00	43	12.00	20	25.00	33	12.00
31	24.00	44	11.00	21	24.00	34	11.00
32	23.00	45	10.00	22	23.00	35	10.00
33	22.00	46	9.00	23	22.00	36	9.00
34	21.00	47	8.00	24	21.00	37	8.00
35	20.00	48	7.00	25	20.00	38	7.00
36	19.00	49	6.00	26	19.00	39	6.00
37	18.00	50	5.00	27	18.00	40	5.00
38	17.00	51	4.00	28	17.00	41	4.00
39	16.00	52	3.00	29	16.00	42	3.00
40	15.00	53	2.00	30	15.00	43	2.00
41	14.00	54	1.00	31	14.00	44	1.00
42	13.00	55	0.00	32	13.00	45	0.00

B) Duvar Pası Testi (25 Puan)

Adaylar 3x3 metrelik tahditli bir alan içinden 4 metre mesafede bulunan 0.5 x 2 metrelik hedefe pas yapacaklardır (Şekil 2). 2 topun kullanılacağı testte adaylar önde ve arkada bulunan hedeflere 30 sn süre içerisinde sürekli pas yapacaklardır.

Adayın duvar pasına devam edebilmesi için her iki yönde de farklı toplarla pas yapmak zorundadır. Aday aynı topla arka arkaya 2 defa pas yapmayacaktır. Aday kaçırdığı topu tahditli alan dışında olmak kaydıyla elle veya herhangi bir şekilde yakalayabilir, topu tahditli bölge içinde yere koyduktan sonra tekrar paslaşmaya devam edebilir.

Tahditli alan içinde elle yapılan kontrollerin pası sayılmayacaktır. Adayların 1 dk. süresince her bir hedefe yaptığı pas sayılacak ve Futbol Duvar pası sayılarının Puan cetvelinde gösterilen puanları alacaklardır.



Şekil 2: Futbol Duvar Pas Testi

Futbol Duvar Pası Sayılarının Puan Cetveli

ERKEKLER				BAYANLAR			
Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan
20	25.00	10	12.50	15	25.00	7	11.72
19	23.75	9	11.25	14	23.34	6	10.06
18	22.50	8	10.00	13	21.68	5	8.40
17	21.25	7	8.75	12	20.02	4	6.74
16	20.00	6	7.50	11	18.36	3	5.08
15	18.75	5	6.25	10	16.70	2	3.42
14	17.50	4	5.00	9	15.04	1	1.76
13	16.25	3	3.75	8	13.38	0	0.00
12	15.00	2	2.50				
11	13.75	1	1.25				
		0	0.00				

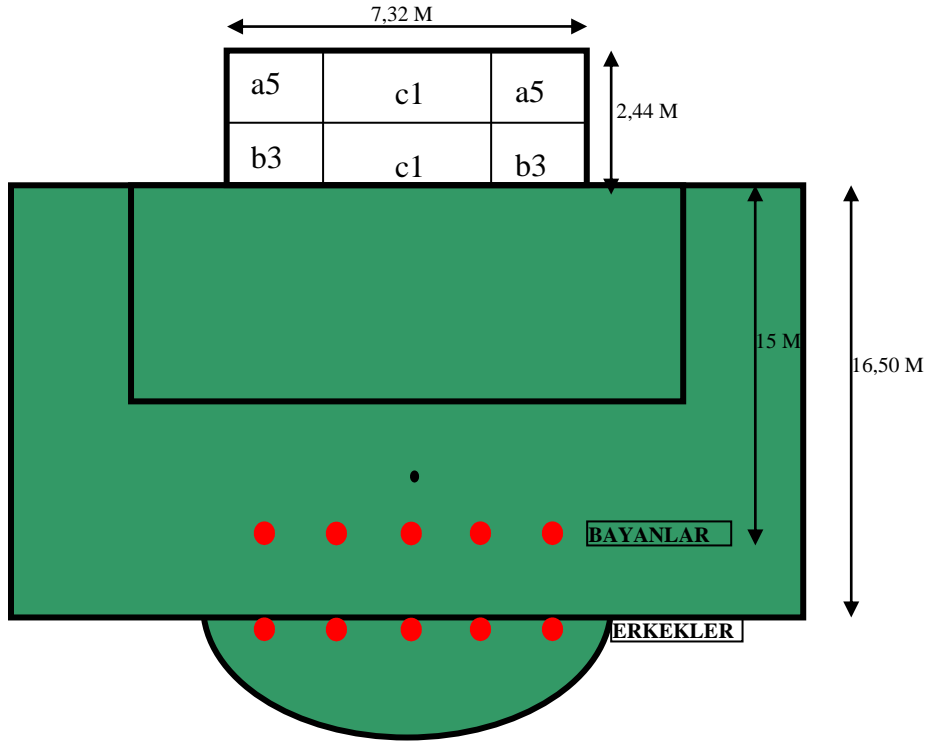
C) Vuruş ve İsbet Testi (2.5 Puan)

Oyuncular, **kale çizgisine** erkeklerde **16,5** metre, bayanlarda **15** metre uzaklıkta bulunan 5 adet topu kale içerisinde belirlenen alanlara atacaktırlar (Şekil 3). Oyuncuların attıkları topların isabet ettiği alanların sayıları toplanarak 5 atış sonunda toplam skorları belirlenecektir.

Sporcuların vuruş sayılarından isabetli olanlar değerlendirmeye alınır. Direk çizgisine ara çizgiye çarpan toplar değerlendirmeye alınmazlar.

Sınav sırasında iç üst vuruş kullanılacaktır.

Direğe çarpan top hangi alana girerse puanlama ona göre yapılır. Kaleye isabet etmeyen ve dışarı giden toplar sıfır puan olarak değerlendirilecektir. (Elde edilen puanlar 10'a bölünerek adayın puanı belirlenir).



Şekil 3: Futbol Şut ve İisabet Testi

a-alanı: 1,5 m x 1,22m

b-alanı: 1,5 m x 1,22m

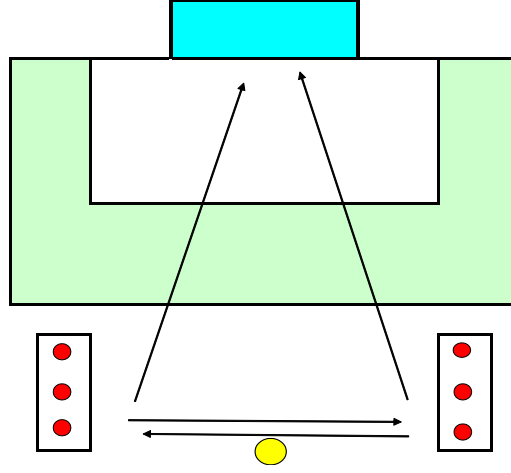
c-alanı: 4,32m x1,22m

D) Top Kontrolü ve Kaleye Şut Testi (2,5 Puan)

Aday sağ ve sol bölgelerde bulunan topları yerden farklı şekillerde kaldırıp vücudun değişik bölümlerini kullanarak topu birkaç kez sektirdikten sonra (ayak, diz ve kafayla) işaretli bölgeden vole vuruşuyla kaleye şut atacaktır. Aday aynı hareketi her iki yönde **sağ ve sol ayakla** 3'er kez tekrarlayacaktır (Şekil 5).

Sağdan top sektirme ve şut 12,5 Puan

Soldan top sektirme ve şut 12,5 Puan



Şekil 4: Futbol Top Kontrolü ve Kaleye Şut Testi

Futbol Kaleci Sınavı:

a. Degaj (2,5 Puan)

Topu elle oyuna sokma **1,25 Puan**

Topu ayakla oyuna sokma **1,25 Puan**

b. Yakın Pas (2,5 Puan)

c. Kaleci Çıkış Tekniği (2,5 Puan)

Sağdan gelen toplara çıkma **1.0 Puan**

Soldan gelen toplara çıkma **1.0 Puan**

Önden gelen toplara çıkma **0.5 Puan**

d. Kaleci Kurtarış Tekniği (2,5 Puan)

Top yumruklama **1,0 Puan**

Top tutma (Yerden, havadan bel hizasından) **1,0 Puan**

Plonjon **0,5 Puan**

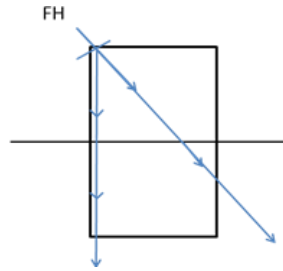
TENİS BRANŞ SINAVI

KONULAR	PUAN
Tekler ve Çiftlerde Oyun Kuralları Bilgisi (Teorik) Oyuna Başlama, Sayı Kazanmak, Oyun Kazanmak, Set ve Maç Kazanmak	1.00
Teknik Bilgi (Teorik) Raket tutuş Pozisyonları, Temel Vuruş Pozisyonları, Servis Atma Pozisyonu	2.00
Vuruşlar (Uygulama) - Forehand - Backhand - Smach - Vole - Drops Shots - Lob	4.00
Servis Atma ve Servis Karşılama (Uygulama)	3.00
TOPLAM	10.00

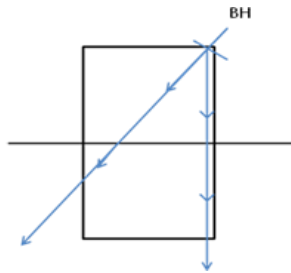
(Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

MASA TENİSİ BRANŞ SINAVI

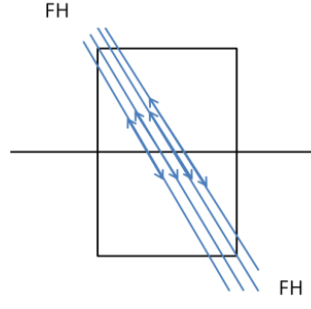
1. Adayın branş özgeçmişi
2. Raket tutuşunun gösterilmesi
 - a. Shakehand tutuşu
 - b. Penholder tutuşu
3. FH Düz servis çapraz ve paralel olmak üzere uygulandığının gösterilmesi (FH: Forehand)



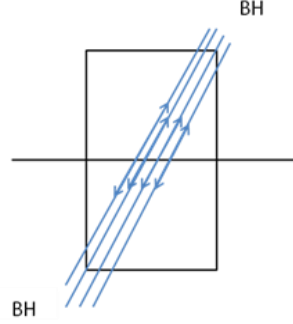
4. BH Düz servis çapraz ve paralel olmak üzere uygulandığının gösterilmesi (BH: Backhand)



5. Adaylar karşılıklı FH köşesinden FH düz top çapraz oynayacaklar.



Amaç: Temel vuruş tekniği olan FH vuruşunun net bir şekilde uygulanmasını göstermek.
6. Adaylar karşılıklı BH köşesinden BH düz top çapraz oynayacaklar.



Amaç: Temel vuruş tekniği olan BH vuruşunun net bir şekilde uygulanışını göstermek.

7. Aday bildiği bir servis şekli ile servis atacak ve servis karşılayacak.

NOT: Her bir istasyon 2 tam puanla değerlendirilir. Toplam 10 puandır. (Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

BADMİNTON BRANŞ SINAVI

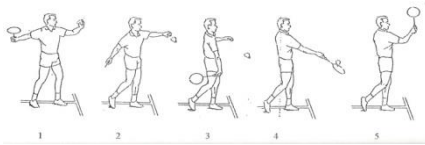
Sınav Aşamaları

- A. Temel Tekniklerin Uygulanması
- B. Teorik Sınav

A. Temel Tekniklerin Uygulanması

Bu bölümde aday, belirtilen temel tekniklerin uygulamasını yapacaktır.

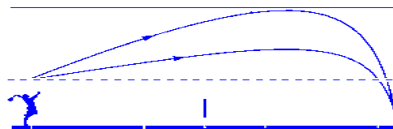
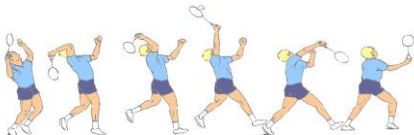
1- Forehand Yüksek Servis



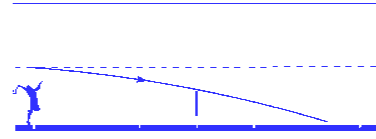
2- Backhand Kısa Servis



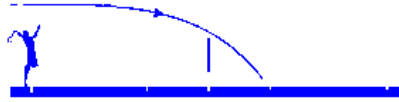
2- Clear Vuruşu (Hücum - Savunma)



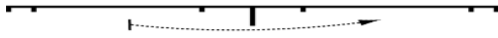
4- Smaç Vuruşu



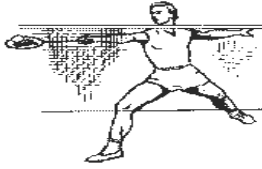
5- Drop Vuruşu



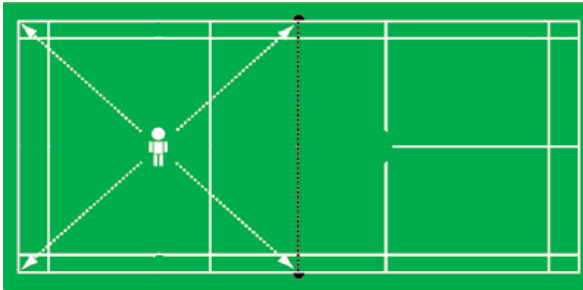
6-Drive Vuruşu



7-Net Drop Vuruşu

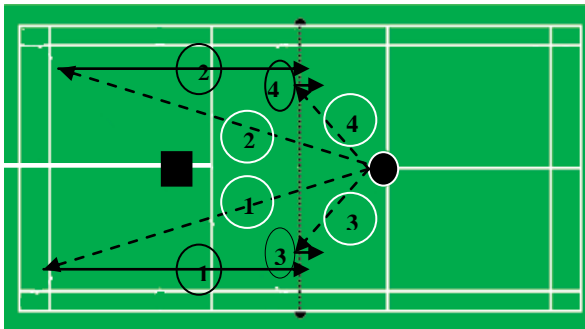


8- Adımlama Çalışması (Gölge Badmintonu)



Adayın, şekilde belirtilen noktalara adımlama yapması gerekmektedir.

9- Badminton Drill (alıştırma) Uygulaması



■ Aday ● Besleyici

Besleyicinin atacağı top sırası numaralar halinde verilmiştir. Aday durmaksızın sırasıyla;

1. topa drop,
2. topa drop,
3. topa net drop,
4. topa net drop vuruşu yapacaktır.

10-Adaya, badminton oyun kuralları ve taktikleri hakkında sözlü olarak sorular sorulacaktır. Her aşama 1 puan, toplam puan 10 puandır (Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır).

GÜREŞ BRANŞ SINAVI

SERBEST STİL		GREKOROMEN STİL	
Duruş ve Tutuşlar	5 Puan	Duruş ve Tutuşlar	5 Puan
Ayakta Yapılan Teknikler, Tekkol, Kafakol vb.	25 Puan	Ayakta Yapılan Teknikler, Tekkol, Kafakol vb.	25 Puan
Dalmalar Tek-Çift, Dizleyerek-D İçten-Dıştan Danabağ	25 Puan	Saltolar Tek-Çift, Kol bağlayarak içten Kol bağlayarak dıştan Çıpa, Danabağ İndirmeler	25 Puan
Yer Teknikleri Çırpma ve paradı Sarma, kle, boyunduruk, Kilit ve paradı, Bohça vb.	20 Puan	Yer Teknikleri Çırpma ve paradı Künde ve paradı Supleks ve paradı Boyunduruk ve paradı vb.	20 Puan
Kombine Teknikler Dalma- Ters paça vb.	25 Puan	Kombine Teknikler Çırpmadan Suplekse geçme vb.	25 Puan
	100 Puan		100 Puan

Not: Adaylar Güreş sınavına gelirken Güreş sporuna uygun kıyafetlerle geleceklerdir.

JUDO BRANŞ SINAVI

Branşa özgü teknikler uygulatılıp, teknik değerlendirme jüri tarafından 100 (yüz) puan üzerinden yapılacaktır.

AYAKTAKİ TEKNİKLER (Nage Waza)	YERDEKİ TEKNİKLER (Ne Waza)
Uchi Komi (Teknik egzersiz) 10 Puan	Osae waza (Tutuş Teknikleri) 10 Puan
Yaku soku geiko (Atışsız hareket halinde teknik çalışma) 10 Puan	Shime waza (Boğuş teknikleri) 10 Puan
Randori (Müsabaka ön hazırlık çalışması) 10 Puan	Kansetsu waza (Kırış teknikleri) 10 Puan
Kontra Teknikler 10 Puan	Yarışma kuralları (sözlü açıklama) 10 Puan
Konbine Teknikler 10	Judonun tarihçesi 10 Puan

Not: Adaylar Judo sınavına gelirken Judo sporuna uygun kıyafetlerle geleceklerdir.

TAEKWONDO BRANŞ SINAVI

Adayın bu spor dalını seçebilmesi için en az “1.Gıp (Kırmızı-Siyah)” Kuşak Sahibi olduğunu belgeleyen ilgili federasyon onaylı “Kuşak Kimlik Kartı”nın aslı ve bir fotokopisini, ayrıca adayın derecelerini ve bilgilerini gösteren federasyon sicil kayıt belgesini kayıt sırasında belgelemesi gerekmektedir. Tüm bölümlere başvuran adaylar aynı Taekwondo sınavına alınacaktır. Sınav toplam 3 (Üç) istasyondan oluşmaktadır.

Birinci İstasyon (20 puan):

Poomse: Kuşak durumu göz önüne alınarak, sınava giren adayın kendi seçeceği bir Poomse ve Görevli “Jüri”nin seçeceği bir Poomse yapılacaktır.

İkinci İstasyon (30 puan):

Teknik: Aşağıda belirtilen tekniklerden **5 (Beş)** adet teknik, sınava giren adaylar tarafından kura sonucunda belirlenecektir. Teknikler en az **4'er (dört)** kez uygulanacaktır.

1. Tollo Chagi-Bandal tollo chagi
2. Havada çift Paldıng-Tollo chagi / Bandal tollo chagi
3. Burgu Paldıng - Bandal tollo chagi
4. Havada çift Paldıng-Tollo chagi / Dwit chagi
5. Burgu Tollo Chagi - Bandal tollo chagi
6. Paldıng - Bandal tollo chagi
7. Tollo Chagi - Burgu Paldıng
8. Paldıng - Dwit chagi
9. Ön kayarak Paldıng - Burgu Tollo Chagi
10. Neryo Chagi - Tollo Chagi
11. Paldıng – Burgu Tollo Chagi
12. Adım Burgu Tollo Chagi
13. Tollo Chagi - Dwit chagi
14. Adım Burgu Paldıng
15. Neryo Chagi - Dwit chagi
16. Yumruk-Paldıng-Tollo Chagi

Üçüncü İstasyon (50 puan):

Müسابaka: Serbest sparring, Taekwondo müسابaka kuralları ile başa ve vücuda tam vuruş yapmama sınırlandırması ile müسابaka yapılır.

YÜZME BRANŞ SINAVI

Adaylar 25 metrelik havuzda 50'şer metrelik mesafeleri dört ayrı stilde yüzerler.

		<i>Bayanlar 50 m</i>					<i>Erkekler 50 m</i>			
<i>Puan</i>	<i>Kurbağa.</i>	<i>Sırtüstü</i>	<i>Kelebek</i>	<i>Serbest</i>	<i>Puan</i>	<i>Kurbağa.</i>	<i>Sırtüstü</i>	<i>Kelebek</i>	<i>Serbest</i>	
0	01:08	01:05	01:03	01:01	0	01:04	01:01	00:59	00:57	
1	01:07	01:04	01:02	01:00	1	01:03	01:00	00:58	00:56	
2	01:06	01:03	01:01	00:59	2	01:02	00:59	00:57	00:55	
3	01:05	01:02	01:00	00:58	3	01:01	00:58	00:56	00:54	
4	01:04	01:01	00:59	00:57	4	01:00	00:57	00:55	00:53	
5	01:03	01:00	00:58	00:56	5	00:59	00:56	00:54	00:52	
6	01:02	00:59	00:57	00:55	6	00:58	00:55	00:53	00:51	
7	01:01	00:58	00:56	00:54	7	00:57	00:54	00:52	00:50	
8	01:00	00:57	00:55	00:53	8	00:56	00:53	00:51	00:49	
9	00:59	00:56	00:54	00:52	9	00:55	00:52	00:50	00:48	
10	00:58	00:55	00:53	00:51	10	00:54	00:51	00:49	00:47	
11	00:57	00:54	00:52	00:50	11	00:53	00:50	00:48	00:46	
12	00:56	00:53	00:51	00:49	12	00:52	00:49	00:47	00:45	
13	00:55	00:52	00:50	00:48	13	00:51	00:48	00:46	00:44	
14	00:54	00:51	00:49	00:47	14	00:50	00:47	00:45	00:43	
15	00:53	00:50	00:48	00:46	15	00:49	00:46	00:44	00:42	
16	00:52	00:49	00:47	00:45	16	00:48	00:45	00:43	00:41	
17	00:51	00:48	00:46	00:44	17	00:47	00:44	00:42	00:40	
18	00:50	00:47	00:45	00:43	18	00:46	00:43	00:41	00:39	
19	00:49	00:46	00:44	00:42	19	00:45	00:42	00:40	00:38	
20	00:48	00:45	00:43	00:41	20	00:44	00:41	00:39	00:37	
21	00:47	00:44	00:42	00:40	21	00:43	00:40	00:38	00:36	
22	00:46	00:43	00:41	00:39	22	00:42	00:39	00:37	00:35	
23	00:45	00:42	00:40	00:38	23	00:41	00:38	00:36	00:34	
24	00:44	00:41	00:39	00:37	24	00:40	00:37	00:35	00:33	
25	00:43	00:40	00:38	00:36	25	00:39	00:36	00:34	00:32	