**T.C**

**MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**SAKARYA SPOR LİSESİ**

**2015 – 2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**YETENEK SINAV**

**KİTAPÇIĞI**

**İÇİNDEKİLER**

**Temel İlke Ve Kurallar …………………………………………… 5**

**2015-2016 Sınav Ve Kayıt Takvim ………………………………………….... 7**

**Başvuru Evrakları …………………………………………... 8**

**FORM DİLEKÇE ..…………………………………………… 9**

**SINAV GİRİŞ BELGESİ ……….……………………………………. 10**

**YETENEK SINAVI ……………….…………………………… 11**

**Koordinasyon Parkuru …………………………………..……….. 13**

**Koordinasyon Sınavı Açıklaması ………………………………………….... 14**

**Dayanıklılık Testi ………………………..…………………. 16**

**Durarak Uzun Atlama ve Açıklaması …………………………………………… 17**

**Ritim Sınavı ve Açıklaması ………………………………..………… 19**

**Ritim Sınavı Değerlendirme Tablosu ………………………………………….. 19**

**Sporcu Özgeçmişi ………………….……………………….. 20**

**Değerlendirme …………………………………..……… 21**

**Okul Telefon 0 264 3293474**

**OKULUMUZUN AMACI**

**Öğrencilerimizin;**

* **Beden Eğitimi ve Spor alanında temel bilgi ve becerileri kazanmaları için ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim-öğretim görmelerini,**
* **Başarılı sporcular olarak yetişmelerini,**
* **Alanı ile ilgili dünyadaki gelişmeleri dikkate alan spor adamları olarak Türk Sporunu geliştirecek ve temsil edebilecek gençler yetiştirecek birikime sahip olmak için gerekli çalışmaların ilk adımlarını atmalarını,**
* **İşbirliği içinde çalışma ve dayanışma alışkanlığı kazandırarak takım ruhu ile hareket etmelerini,**
* **Spor disiplini ve centilmenliğini özümsemiş, örnek bireyler olarak yetişmelerini,**
* **Beden Eğitimi ve Sporla ilgili yükseköğrenim programlarına hazırlanmalarını,**
* **Spor alanında araştırmaya yönelmelerini, bu alanda yetenekleri doğrultusunda uygulama yapabilecek kişiler olarak yetişmelerini sağlamaktır.**
* **Öğrencilerin akademik başarısını baz alan öğrenci seçme sınavlarında gerekli başarıyı gösteren öğrenciler yetiştirmek.**

**VİZYONUMUZ**

**Sakarya spor lisesi olarak bireylerin eğitim, ahlak inanç ve özgüven açısından en üst donanıma sahip bireyler yetiştirmek**

**MİSYONUMUZ**

**Sakarya Spor lisesi bünyesinde yetişecek öğrencilerin ilgi ve istihdamları doğrultusunda; bedensel ve zihinsel spor anlayışına içinde önce ahlak ve maneviyat düsturu ile hareket eden sağlıklı yetenekli ve başarılı bireyler yetiştirmektir.**

# ****YÜKSEK ÖĞRENİME GEÇİŞ VE İŞ İMKANLARI****

 **Okulumuz mezunları; bütün üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümlerine avantajlı olarak girmektedir. Bu bölümlerden dört yıllık lisans eğitiminden mezun olanlar; Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kamu ve özel okullarında, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün merkez ve taşra teşkilatlarında, bünyesinde spor işletmesi ya da bölümü bulunan holding ve şirketlerde, turizm sektöründe faaliyetleri bulunan otel ve tatil köyü gibi işletmelerde, spor kulüplerinde, spor federasyonlarında, belediyelerde, kulüp statüsü dışında kalan jimnastik, aerobik, vücut geliştirme, step, doğa ve savunma sporları gibi hizmet sunan spor salonlarında, engellilerin sportif faaliyetlerinde, spor sağlık alanlarında çalışma imkânları bulmaktadırlar.**

1-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği:

 **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünün amacı, ülkemizin spor alanında ihtiyaç duyulan nitelikli beden eğitimi ve spor öğretmenlerini yetiştirmektir. Mezunlar, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim kurumları ile dengi okullarda, diğer orta dereceli okullar ve üniversitelerde, Gençlik ve Spor Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında, engellilere yönelik sportif aktivitelerin eğitimi ve uygulamalarında, sağlıklı yaşam adıyla toplumsal yaşamımızda yer alan faaliyetlerin organizasyon ve uygulamalarında görev alabileceklerdir.**

 **Programda Genel Kültür, Spor Alan Bilgisi ve Öğretmenlik Meslek Bilgisi kapsamındaki ders ve uygulamalara yer verilir.**

2-Antrenörlük Eğitimi Bölümü:

 **Antrenörlük Eğitimi Bölümü’nün amacı, spor alanında ihtiyaç duyulan eğitimcileri yetiştirmektir. Bölüm mezunları, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatlarında, Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda, amatör ve profesyonel spor kulüplerinde antrenör ve yardımcı antrenör olarak çalışırlar. Ayrıca özel spor salonlarında ve turizm sektörü gibi sportif aktivitelerin öğretilmesinde ve organizasyonlarda görev alabilirler.**

3-Spor Yöneticiliği Bölümü:

 **Spor Yöneticiliği Bölümü’nün amacı, spor alanında ihtiyaç duyulan yöneticileri yetiştirmektir. Mezunlar, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatının öğrenim ve uzmanlık alanlarına uygun hizmet birimlerinde, ülkemizin turistik otel, motel ve tesislerinde değişik düzeyde yönetici olarak, özel spor salonları kuruluşları ve işletmelerinde sağlıklı yaşam adıyla toplumsal yaşamımızda yer alan faaliyetlerin organizasyon ve uygulamalarında beş yüzden fazla işçi ve memur çalıştıran özel ve kamu kuruluşlarında ve yerel yönetimlerin ilgili kadrolarında yönetici olarak ve herhangi bir birimin sportif faaliyetlerinin organizasyon ve uygulamalarında profesyonel spor yöneticisi olarak görev alabileceklerdir.**

 **Programda spor işletmeciliği, yönetim ve organizasyon, spor hukuku, iletişim, pazarlama ve uygulamalı alan ders ve konularına yer verilir.**

4-Rekreasyon Bölümü:

 **Rekreasyon bölümünün amacı, boş zamanlarda rekreasyon programları hazırlayabilen, yaş gruplarına göre etkinlik programları planlayabilen bireyler yetiştirmek, tatil merkezlerine ve özel spor tesislerine rekreasyon uzmanları (rekreasyonist) yetiştirmek amacıyla eğitim – öğretim vermek, yetiştirdiğimiz rekreasyon uzmanları (rekreasyonist) ile devletimizin spor politikası olan ve anayasamızın 58. ve 59. maddelerinde de yer verilen, sporu kitlelere yaygınlaştırılmasına katkıda bulunmak, tesislerin etkin işletilmesi ve spor programlarının oluşturulmasını sağlamak, amacıyla Rekreasyon Uzmanları yetiştirmektir.**

**TEMEL İLKE VE KURALLAR**

 **Okulumuzdan almış olduğunuz sınav kılavuzunu dikkatle okumadan ve gerekli özeni göstermeden hareket etmeyin. Yetenek sınavı ve sınav sonrası işlemlere ilişkin kurallar bu kılavuzda yer almaktadır. Bu kılavuzu kayıt ve yerleştirme işlemleri tamamlanıncaya kadar saklamanız yararınıza olacaktır. 2015 Yetenek sınavı ile ilgili, ilke, kural ve uygulamalar hakkında sizleri daha çok bilgilendirme ve sınava daha iyi motive edebilme amacıyla hazırlanan bu kılavuzu dikkatlice okuyunuz. \*Adayın ön kayıt esnasında beyan ve teslim ettiği bilgi ve belgeler ile kesin kayıt sırasında teslim ettiği belgeler arasında farklılık olması halinde aday sınavı kazanmış olsa bile adayın kazanılmış hakkı iptal edilecektir. \*Sınavlar aday numarasına göre yapılacaktır.**

**\*İlk olarak kız adaylar,ardından erkek adaylarsınava alınacaktır. Bu nedenle; sınav sırası geldiğinde her ne sebeple olursa olsun ismi veya aday sıra numarası okunan adaylar sınav yerinde hazır bulunmaları gerekmektedir aksi takdirde aday kesinlikle sınava alınmayacak ve sınav hakkını kaybedecektir.**

**\*Adaylar sınav kimlik belgesi ile birlikte resimli kimlik belgelerini (Nüfus Cüzdanı, Pasaport)yanlarında bulundurmak zorundadır. Kimlik belgesi (Nüfus Cüzdanı, Pasaport)olmayan ve sınav kimlik kartlarını kaybeden adaylar sınava alınmaz.**

**\*Her sınav öncesinde kimlik kontrolü yapılacaktır.**

**\*Herhangi bir mazereti nedeniyle zamanında sınava giremeyen ve sınav sonuçlarına ilişkin itiraz yapacak adaylar başvurularını ilgili testin sınavının bitimini izleyen mesai saati içinde ve testler tamamlanmadan yapmalıdır. Sınav yürütme kurulunca itirazları geçerli sayılan ve mazeretleri uygun görülen kişilere ilgili testler tamamlanmadan önce bir hak verilecek, ancak ilgili testler tamamlandıktan sonra parkur kaldırılıp sıralamanın kesinleşmesi nedeniyle hiçbir mazeret ve itiraz kabul edilmeyecektir.**

**NOT: Sınavların sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, adayların öğrenciliğe yakışan ve saygılı tutum ve davranış içerisinde olmalarıyla mümkündür. Bu nedenle sınav süresince düzeni bozacak davranışları sergileyen, sınav kurallarına uymayan ve komisyon üyeleriyle saygı sınırlarını aşan tartışmalarda bulunan adaylar Sınav Yürütme Kurulu kararıyla sınavdan ihraç edilir. Herhangi bir bölümün sınavından ihraç edilen aday diğer bölümlerin sınavlarına da giremez.**

**SAKARYA Spor Lisesi**

**KaYIT İLE İLGİLİ GENEL AÇIKLAMALAR**

**2015– 2016 Yılı Başvuruları 21-22 Eylül 2015 tarihleri arasında ön kayıtlar Sakarya Spor Lisesi Müdürlüğüne doğrudan yapılacaktır.**

**Sınava girecek öğrenci listeleri 23 Eylül 2015 tarihinde İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Adapazarı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Sakarya GSGM okul sporları internet sayfasında ilan edilecektir.**

**Öğrenci seçimi(Yetenek Sınavı), 28 Eylül 2015 tarihinde ilgili genelgenin 2015/14 çerçevesinde yapılacaktır.**

**Belirlenen kontenjan kadar asıl ve yedek listeler 28 Eylül 2015 tarihi mesai bitiminde İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Adapazarı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Sakarya GSGM okul sporları ilan edilecektir.**

**Öğrencilerin kesin kayıtları 29 Eylül 2015 tarihinde yapılacaktır. Yedek listeden kesin kayıt hakkı kazanan öğrencilerin kayıtları 30 Eylül 2015 tarihinde yapılacaktır.**

**Ön kayıta uygun olarak yetenek sınavına girme hakkını elde ettiğinizde;**

**Sınavlara katılan adaylar;**

**Kuvvet – Koordinasyon – Sürat - Ritim testleri ve sporcu özgeçmişi ile değerlendirilecektir.**

**İlan edilen kontenjan sayısı kadar adaylar elde ettikleri derecelere göre okulumuza girmeye hak kazanacaklardır.**

**Sınavlar bir bütünlük içerisinde yapılacaktır.**

**Sınavla ilgili tüm açıklamalar elinizdeki kitapçıkta yer almaktadır. Kitapçığı dikkatli incelediğinizde sınavla ilgili aradığınız her türlü sorunun cevabını bulabilirsiniz.**

 **Ahmet KULA**

 **OKUL MÜDÜRÜ**

**TÜM ADAYLARA**

 **BAŞARILAR DİLERİZ**

**SAKARYA SPOR LİSESİ**

**SINAV VE KAYIT TAKVİMİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **S.NO** | **İŞLEMİN ÇEŞİDİ** | **BAŞLANGIÇ TARİHİ** | **BİTİŞ TARİHİ** |
| **1** | **Ön Kayıt Başvuruları** | **21.09.2015** | **22.09.2015** |
| **2** | **Aday Sınav kontrol Listesinin İlanı**  | **23.09.2015** | **23.09.2015** |
| **3** | **Sınav Tarihi** | **28.09.2015** | **28.09.2015** |
| **4** | **Asıl ve Yedek Listelerin İlanı** | **28.09.2015** | **-** |
| **5** | **Kesin Kayıt İşlemleri** | **29.09.2015** | **29.09.2015** |
| **6** |  **Yedek Liste AçıkKontenjan İlanı** | **30.09.2015** | **-** |
| **7** | **Yedek Listeden Öğrenci Alımı** | **30.09.2015** |  |

#### Tablo 1

**SAKARYA SPOR LİSESİ**

**BAŞVURU EVRAKLARI**

1. **Başvuru Form dilekçesi Okul Müdürlüğüne 21-22 Eylül 2015 tarihlerinde elden teslim edilecektir. (Sayfanın devamında)**

 **2. Sınav Giriş Belgesi (Okul İdaremizce Sınav Günü Verilecektir)**

 **3. Adayın mezun olduğu okuldan alacağı, TEOG sınav sonucunu da**

 **gösteren mezuniyet belgesi**

 **4. Sporcu özgeçmişine sahip olan aday öğrencilerin bu başarılarını gösteren sporcu özgeçmiş belgesi.(İlgili kurumdan onaylı olmak zorunda.)**

 **5. 2 Adet vesikalık fotoğraf**

 **6. Nüfus cüzdan örneği veya fotokopisi**

 **7. Sağlık raporu (YETENEK SINAVLARINA GİRMESİ FİZİKSEL AÇIDAN UYGUNDUR) ibareli olacaktır.**

**NOT: Yukarıda yazılı olan başvuru evraklarından 1 ve 3nolu evraklar okulumuzda bulunmaktadır. Buna bağlı olarak diğer evraklar aday tarafından başvuru sırasında bulundurulacaktır.**

**Okulumuza başvuru yapacak olan adayın bu yıl itibari ile ortaokul 8. Sınıfı yeni bitirmiş olmalıdır.**

**FORM DİLEKÇE**

**SAKARYA SPOR LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE**

 **Velisi bulunduğum ......................................................... ’ın okulunuzun yetenek sınavına girmesini istiyorum.**

 **Gereğini arz ederim.(…./…./2015)**

**ÖğrenciVelisinin**

 **Adı Soyadı**

 **İmzası**

**Ev Adresi:………………………………………**

**…………………………………………………..**

**Alan Kodu İle Birlikte Ev Telefonu:**

**İş Adresi:……………………………………….**

**………………………………………………….**

**Alan Kodu İle Birlikte İş Telefonu:**

**GSM:**

**SAKARYA SPOR LİSESİ**

**SINAV GİRİŞ BELGESİ**

 **FOTOĞRAF**

**ÖĞRENCİNİN ;**

**TC KİMLİK NO :** ……………………………………………………………………………

**ADI SOYADI :** …………………………………………………………………………….

**BABA ADI :** …………………………………………………………………………….

**ANA ADI :** ……………………………………………………………………………

**DOĞUM YERİ :** …………………………………………………………………………….

**DOĞUM TARİHİ:**…………………………………………………………………….………

**CİNSİYETİ :**

**MEZUN OLDUĞU OKUL :** ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**SINAV TARİHİ :** ………………………………………………………………………………

**SINAV SAATİ :** …………………………………………………………………………………

**SINAV YERİ :** ……………………………………………………………………………………

 **Ahmet KULA**

 **OKUL MÜDÜRÜ**

**YETENEK SINAVI PROGRAMI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sıra No** | **Sınav Bölümü**  | **Puan** | **Sınav Yeri** | **Tarih** | **Saat** |
| **1** | **Sporcu Özgeçmiş Değerlendirilmesi** | **15** | **Sakarya Anadolu Lisesi** | **23 Eylül 2015** | **09:00** |
| **2** | **Kuvvet (10 puan)****(Durarak uzun atlama)** **Ritim Sınavı ( 10 Puan)****Sürat (20 m. koşu – Kız - Erkekler (20 puan)** | **40** | **Sakarya Anadolu Lisesi** | **28 Eylül 2015** | **09:00** |
| **3** | **Koordinasyon** | **45** | **Sakarya Anadolu Lisesi** | **28 Eylül 2015)** | **09:00** |

#### Tablo 2

**ÖNEMLİ NOT:**

 **(\*) Komisyon gerektiği taktirde, sınav şeklinde ve programda değişiklik yapabilir.**

 **(\*\*) Sınav süresi uzaması halinde 2. günde sınavlar sürebilir.**

**(\*\*\*) Adaylar Görevli öğretmenlerin tüm uyarılarına uymakla yükümlüdürler.**

**YETENEK SINAVINDA UYGULANACAK TESTLER**

**1. SPORCU ÖZGEÇMİŞİ (15 PUAN)**

**2. KUVVET (DURARAK UZUN ATLAMA) (10PUAN)**

 **RİTİM SINAVI (10PUAN)**

 **SÜRAT (30 m KOŞU KIZLAR – ERKEKLER) (20 PUAN)**

**3.KOORDİNASYON(45 PUAN)**

****

**KOORDİNASYON TESTİ AÇIKLAMALARI**

Koordinasyon testi, 6etaptan oluşankomplike bir testtir.**Butesti en iyi derecede bitiren aday 45 tam puan alır. Daha sonraki her 0,50 saniye aralığındakilerden 1 tam puan düşürülerek puan hesaplaması yapılır.( Koordinasyon testi puanlaması tablo-4 belirtildiği gibi olacaktır. )**

Sınav, hazırlanan engel ve parkurlarda zamana karşı yarışarak yapılacaktır. **Bu testte adaylar istasyonları eksiksiz olarak tamamlamak durumundadırlar**. Sınav öncesi adaylara parkur tanıtılacak ve hareketler gösterilecektir. Yapılmaması gereken hatalara dikkat çekilecektir.**Hata yapan öğrenciler hatalı yaptığı etabı tamamlamadan bir sonraki etaba geçerse ceza saniyesialacaklardır.**Komisyonun ikazına uymayan adaylara, gerekirse testin iptali uygulaması da yapılabilecektir. Gereksiz ve hatalı hareketlerde zaman otomatik olarak adayın aleyhine çalışacaktır. Testin başlangıcında elektronik fotosel adayın ilk hareketi ile kronometreyi çalıştıracak ve testin bitiminde, adayın fotoselin önünden geçmesi ile kronometre otomatik olarak duracaktır.

**Koordinasyon testi sırasında herhangi bir etabın hiç yapılmadanyada ilgili etaplarda belirtilen tekrarlar kadar yapılmaması durumunda adayın o koordinasyon testi hakkı geçersiz sayılacaktır**.

Koordinasyon testine girmeyen veya sınavı terk edenler puan hesaplamasınadahil edilmezler. Bu adaylara Koordinasyon testpuanı olarak sıfır (0) verilir.

**ÖNEMLİ NOT : Koordinasyon testinde adaylara 2 hak verilecektir. Adaylar iyi derecesine göre puanlandırılacaktır. İsteyen aday bir kez etabı tamamlayarak puanını alabilecektir.**

**KOORDİNASYONTEST PARKURUNUN AŞAMALARI**

**Etap, giriş çizgisinden başlayarak 2 metre ilerideki mindere doğru hareketle başlar.**

**1. DÜZ TAKLA ETABI:**Aday çıkış çizgisinden çıktıktan sonra 2 metre uzunluğundaki minder üzerinde düz takla atarak minderden 8 koşusu parkuruna girer. Burada önemli olan sırt üzerinde yuvarlanarak hareketin tamamlanmasıdır.

**2. 8 KOŞUSU ETABI:** Bu etapta 6 metre aralıkla2 huni yerleştirilmiştir. Aday 2. huniden 1. huniye S Çizerek gider, 3. etaba geçer.

**3.BASKETBOL TOPUYLA SLALOM ETABI:** Bu parkurda aday 1.5 metre mesafeyle arka arkaya sıralanan 5 adet slalom çubuklarının arasından basketbol topunu sürerek etabı tamamlar. Burada dikkat edilmesi gerekenler basketbol topunu kurallara uygun, tek elle ve steps yapmadan sürmesi ve slalom çubuklarının arasından atlamadan etabı tamamlamasıdır. Kızlar Basketbo Erkekler Futbol ve Basketbol topu ile slolom yapmak zoundadırlar Eğer aday steps yaparsa veya slalom çubuklarını atlayarak ilerlemeye çalışırsa uyarılarak **hata yaptığı yerden devam etmesi istenir**.**Uyarıyı dikkate almayıp devam ederse derecesine 5 ceza saniyesi eklenir.**

**4. HENTBOL TOPUATMA-TUTMA ETABI:** Bu etapta aday 3 metre mesafeden, yerden yüksekliği 1,50 metre ve 1 metrekare ebatlarındaki karenin içerisine **hentbol topunu 3 kez atıp tutar.** Topu aldığı kasanın içerisine bırakarak zaman kaybetmeden bir sonraki parkura geçer.

Burada dikkat edilecek husus topun sadece karenin içine atılıp tutulmasıdır. Kareye temas ettirilmedikçe o vuruş tekrarlanır. Hentbol topunu elinden kaçıran aday isterse kasadaki yedek topu alarak kaldığı yerden etaba devam eder. Aynı zamanda top kasaya yerleştirilmeden devam edilemez. Top kasadan çıkar veya yerine konmaz ise; **adayın derecesine 5 ceza saniyesi eklenir.**

**5. TOP TAŞIMA ETABI :** Aralarında8metre mesafe bulunan kasalar içerisinde birer tane sağlık topu bulunmaktadır. Bu etapta amaç topların bulunduğu kasayı değiştirmektir. Aday 1. kasadan aldığı topu diğer kasaya götürüp bırakır, 2. kasadaki topu alarak 1. kasaya bırakır. Topların kasanın içerisinde kalması esastır. Şayet topu koyarken dışarı çıkarsa, aday topu kasanın içerisine koymadan devam edemeyecektir. **Topu kasaların içerisine koymadan**devam eden adaylara **5 ceza saniyesi** eklenir.

**6. VOLEYBOL TOPU İLE DUVARDA PAS ETABI:** Bu etapta aday kasa içerisinden voleybol topunu alarak belirlenmiş alana gelir. Duvara 2 metre mesafeden, yerden yüksekliği 2 metre olan çizgi üzerinden voleybol topu ile serbest şekilde, parmak pas veya manşet pasla **4 kez pas yapar.**

**Burada dikkat edilmesi gerekenler**, tek elle yapılan paslar sayılmayacaktır, voleybol kurallarına uygun, taşıma yapmadan ve tutmadan pas yapılacaktır. Aday topu düşürdüğünde hangi sayıda kalmışsa kaldığı yerden devam edecektir. **Aday eğer 4 kez pas yapmayı tamamlamadan devam ederse derecesine 5 ceza saniyesi eklenecektir.** Sonra topu kasaya bırakarak diğer etaba geçecektir. Topun kasanın içerisinekonmasıönemlidir. Şayet topu koyarken dışarı çıkarsa, aday topu kasanın içerisine koymadan devam edemeyecektir. **Topu kasanın içerisine koymadan**devam eden adayların derecesine**5 ceza saniyesi** eklenir.

**Topların yerlerini değiştiren aday hızla çıkış çizgisindeki fotoselin arasından geçerek testi bitirir.**

**KOORDİNASYON TESTİ PUAN TABLOSU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SIRA NO** | **DERECE** | **PUAN** |
| **1** | En İyi Derece | 45 |
| **2** | En İyi Dereceden 1 Saniye Fazlası | 43 |
| **3** | En İyi Dereceden 2 Saniye Fazlası | 41 |
| **4** | En İyi Dereceden 3 Saniye Fazlası | 39 |
| **5** | En İyi Dereceden 4 Saniye Fazlası | 37 |
| **6** |  En İyi Dereceden 5 Saniye Fazlası | 35 |

#### Tablo4

**B) SÜRAT TESTİ**

**30 METRE SÜRAT TESTİ PUANLAMA TABLOSU**

**Erkekler Puan Tablosu Bayanlar Puan Tablosu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Derece (sn)** | **Puan** |
| **4.00 ve altı** | **20** |
| **4.01-4.10** | **19** |
| **4.11-4.20** | **18** |
| **4.21-4.25** | **17** |
| **4.26-4.30** | **16** |
| **4.31-4.35** | **15** |
| **4.36-4.40** | **14** |
| **4.41-4.45** | **13** |
| **4.46-4.50** | **12** |
| **4.51-4.55** | **11** |
| **4.56-4.60** | **10** |
| **4.61-4.65** | **9** |
| **4.66-4.70** | **8** |
| **4.71-4.75** | **7** |
| **4.76-4.80** | **6** |
| **4.81-4.90** | **5** |
| **4.91-5.01** | **4** |
| **5.02-5.10** | **3** |
| **5.11-5.20** | **2** |
| **5.21-5.30** | **1** |
| **5.31 ve üstü** | **0** |
| **Tablo 5** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Derece (sn)** | **Puan** |
| **4.30 ve altı** | **20** |
| **4.31-4.35** | **19** |
| **4.36-4.40** | **18** |
| **4.41-4.50** | **17** |
| **4.51-4.60** | **16** |
| **4.61-4.65** | **15** |
| **4.66-4.70** | **14** |
| **4.71-4.80** | **13** |
| **4.81-4.90** | **12** |
| **4.91-5.00** | **11** |
| **5.01-5.10** | **10** |
| **5.11-5.20** | **9** |
| **5.21-5.30** | **8** |
| **5.31-5.40** | **7** |
| **5.41-5.50** | **6** |
| **5.51-5.60** | **5** |
| **5.61-5.70** | **4** |
| **5.71-5.80** | **3** |
| **5.81-5.90** | **2** |
| **5.91-6.00** | **1** |
| **6.01 ve üstü** | **0** |
| **Tablo 6** |  |

**C) KUVVET(DURARAK UZUN ATLAMA)**

**Bu sınav adayların bacak kuvvetlerini ve patlayıcı güç özelliklerini ölçmek amacıyla yapılacaktır.**

**Aday atlayış için belirlenen alanda çizginin gerisinde ayakları omuz genişliğinde açık bir şekilde durur, aşağıya doğru yarım squat pozisyonuna çöker, bacaklarının itişini desteklemek amacıyla kollarını önce geriye sonra ileriye doğru hareket ettirerek mümkün olduğunca uzağa (ileri) doğru sıçramaya çalışır. Her adayın 2 (İki) atlayış hakkı vardır. İki atlayışın en iyisi değerlendirmeye tabi tutulacaktır. Adayın yere düşüşü sonrasında atlama noktasındaki başlangıç çizgisi ile çizgiye en yakın olan ayak topuğu arasındaki mesafe adayın atlama uzaklığı olarak belirlenir.**

**UZUN ATLAMA TESTİ PUANLAMA**

|  |  |
| --- | --- |
| **ERKEK** | **KIZ** |
| **MESAFE** | **PUANLAMA** | **MESAFE** | **PUANLAMA** |
| **2.30 M** | **10 PUAN** | **1.80 M** | **10 PUAN** |
| **2.25 M** | **9.5 PUAN** | **1.75 M** | **9.5 PUAN** |
| **2.20 M** | **9 PUAN** | **1.70 M** | **9 PUAN** |
| **2.15 M** | **8.5 PUAN** | **1.65 M** | **8.5 PUAN** |
| **2.10 M** | **8 PUAN** | **1.60 M** | **8 PUAN** |
| **2.05 M** | **7.5 PUAN** | **1.55 M** | **7.5 PUAN** |
| **2.00 M** | **7 PUAN** | **1.50 M** | **7 PUAN** |
| **1.95 M** | **6.5 PUAN** | **1.45 M** | **6.5 PUAN** |
|  **1.90 M** | **6 PUAN** | **1.40 M** | **6 PUAN** |
| **1.85 M** | **5.5 PUAN** | **1.35 M** | **5.5 PUAN** |
| **1.80 M** | **5 PUAN** | **1.30 M** | **5 PUAN** |
| **1.75 M** | **4.5 PUAN** | **1.25 M** | **4.5 PUAN** |
| **1.70 M** | **4 PUAN** | **1.20 M** | **4 PUAN** |
| **1.65 M** | **3.5 PUAN** | **1.15 M** | **3.5 PUAN** |
| **1.60 M** | **3 PUAN** | **1.10 M** | **3 PUAN** |
| **1.55 M** | **2.5 PUAN** | **1.05 M** | **2.5 PUAN** |
| **1.50 M** | **2 PUAN** | **1.00 M** | **2 PUAN** |
| **1.45 M** | **1.5 PUAN** | **0.95 M** | **1.5 PUAN** |
| **1.40 M** | **1 PUAN** | **0.90 M** | **1 PUAN** |
| **1.35 M** | **0.5 PUAN** | **0.85 M** | **0.5 PUAN** |
| **1.30 M** | **0 PUAN** | **0.80 M** | **0 PUAN** |

**Tablo 7**

**D ) RİTİM SINAVI**

BİTİŞ

50 cm.

**10**

 **Çift Ayak**

**9**

**7**

**8**

**6**

 **Sol Ayak**

**5**

 **Çift Ayak**

**2**

**4**

 **3**

**1**

 **Sağ Ayak**

50 cm.

 **½ Burgu**

50 cm.

**Geriye Takla**

50 cm.

 **½ Burgu**

50 cm.

 **Öne Takla**

50 cm.

50 cm.

BAŞLANGIÇ

 **Tablo-8**

**RİTİM SINAVININ AÇIKLAMASI**

**Bu sınav adayın jimnastik hareket ritmini ve adım ritim ve koordinasyonunu ölçmek amacıyla yapılacaktır.**

 **Aday başlangıç çizgisinde yerini alır. Aday sırasıyla öne takla , 180 derece burgu, geriye takla, 180 derece burgu hareketlerini ardışık olarak yapar ve adım ritim istasyonuyla serisine devam eder. Aday sağ ayağı ile 1 nolu kareye basarak başladığı adım ritim istasyonuna sırayla yine sağ ayakla 2 nolu kareye, sonra 3 nolu kareye ve son olarak 4 nolu kareye basar. Aday ortada bulunan 5 nolu kareye çift ayakla basar. Sonra sol ayakla 6 nolu kareye basarak ritim istasyonuna devam eder ve sırası ile sol ayakla 7 kareye sonra 8 nolu kareye ve son olarak 9 nolu kareye basar. Aday 10 uncu ve son kareye çift basarak adım ritim istasyonunu tamamlar.**

**RİTİM SINAVI DEĞERLENDİRME TABLOSU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SIRA NO** | **HAREKET** | **PUAN** |
| **1** | **Öne Takla** | **2** |
| **2** | **Yarım ( ½ ) Burgu** | **1** |
| **3** | **Geriye Takla** | **2** |
| **4** | **Yarım ( ½ ) Burgu** | **1** |
| **5** | **Adım Ritim** | **4** |
| **TOPLAM** | **10** |

**Tablo -9**

**DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **AŞAMA**
 | **YETENEK SINAVI** | **% 70** |
| 1. **AŞAMA**
 | **TEOG****(Ağırlıklı Ortaöğretim Puanı)**  | **%30** |

**Tablo-10**

**YETENEK SINAVI DEĞERLENDİRME**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.YETENEK SINAV TESTLERİ** |  |
| **A** | **KOORDİNASYON** | **% 45** |
| **B** | **SÜRAT(30 M KIZ - ERKEK)** | **% 20** |
| **C** | **DURARAK UZUN ATLAMA** | **% 10** |
| **TOPLAM** | **% 75** |

 **Tablo 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **2. RİTİM** | **% 10** |

 **Tablo 12**

|  |  |
| --- | --- |
| **3. SPORCU ÖZGEÇMİŞ PUAN TABLOSU** | **% 15** |
| **BİREYSEL SPORLAR** | **Milli Sporcu Türkiye şampiyonası 1 – 4**  | **15 Puan** |
| **Türkiye Şampiyonası 1 – 4**  | **13 Puan** |
| **Türkiye Şampiyonası 5 – 8** | **11 Puan** |
| **Grup 1 – 4**  |  **9 Puan** |
| **İl 1 – 4**  |  **7 Puan** |
| **TAKIM****SPORLARI** | **Milli Sporcu Türkiye şampiyonası 1 – 4**  | **15 Puan** |
| **Türkiye Şampiyonası 1 – 4**  | **13 Puan** |
| **Türkiye Şampiyonası 5 – 8** | **11 Puan** |
| **Grup 1 – 4**  |  **9 Puan** |
| **İl 1 – 4**  |  **7 Puan** |

**Tablo 13**

|  |
| --- |
| **Ahmet KULA****Komisyon Başkanı****Mehmet AKOVA** İlhan SÜTLÜ M. Banu ÖZKAPTAN |
|  **Üye**Hakan KORKMAZ  |  |  **Üye Üye**Atilla EKEN  |
|  **Üye**  |  **Üye**  |