

**T.C.**  
**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**  
**YÜKSEKOKULU**



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

**2015-2016 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
<b>10 puan</b>	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
<b>9 puan</b>	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
<b>8 puan</b>	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
<b>7 puan</b>	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
<b>6 puan</b>	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
<b>5 puan</b>	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
<b>4 puan</b>	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
<b>3 puan</b>	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
<b>2 puan</b>	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
<b>1 puan</b>	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
<b>0 puan</b>	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 itibariyle 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
<b>I. SIÇRAMALAR</b>	Siçrayarak 360° Dönüş	0.30
	Greçe Siçrama (Açık veya kapalı bacak )	0.30
	Siçrayarak 720° Dönüş	0.40
	Greçe Siçrama (1/1 Dönüşlü veya ½ Dönüş ve cepheye düşüş)	0.50
<b>II. ESNEKLİK</b>	Kartal – Spagat Oturuşu	0.30
	Köprü	0.30
<b>III. DENGİ DURUŞU (2sn)</b>	Planör Duruşu – Terazi Duruşu	0.30
	“Y” Duruşu	0.40
<b>IV. KUVVET VE AKROBATİK ELEMENLER</b>	Çember, Kartvil, Amut, Yunus Takla, Erişmek Amut, Duruştan Flick-Flack, Baş Kipisi,	0.30
	“L” Duruşu (Açık veya kapalı bacak )	0.40
	Duruştan Geriye Salto, Tek Öne Salto, Überschlag, Etsiz Çember, Devir veya Makaslı 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
<b>V. BAĞLANTILI AKROBATİK ELEMENLER</b>	Takladan siçrayarak kartvil veya Überschlag bağlantısı, Çember geriye köprü, Takla Baş kipisi, Amut takladan siçra 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. gruptan hareket yapılmaması (her eksik grup için) veya birden fazla hareket yapılması	0.50
4. – 5. gruptan 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. SIÇRAMALAR	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 Panchée	0.50
	Takla Panchée	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

[illegible]

## **Tam saha bütün tekniklerin uygulanması**

### **( Değerlendirme Puanlaması - % 100 )**

Aday **1 no'lu**, pozisyonda sağ el ile 2 kez top sürdükten sonra göğüs pasıyla ( **0** ) numarada bekleyen yardımcıya pası atar ve V-kat yapıp **2 no'lu** pozisyona gelir. Burada ( **0** ) numaradan pası alarak sola adım aldatması (jab-step) yapar. Daha sonra da top sürerek sağ turnike yapar. Sonrasında box- out ve ribaunt yaparak bas üstü pası yine (**0**) numaralı pozisyonda bekleyen yardımcı görevliye verir ve sola doğru **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 gelip sol turnike ile devam eder. Sonra - Box-out ve ribaunt yaparak sol tarafa doğru sol elle top sürerek **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 şut atarak hareketini tamamlar.

**Puanlama:** 0-5 puan arasında yapılan puanlamaya göre, sıfır puan “gözlenmedi”, 1 puan “zayıf”, 2 puan “orta”, 3 puan “iyi”, 4 puan “çok iyi”, 5 puan ise “mükemmel” şeklinde puanlanmıştır.

### **Puanlama yapılacak hareketler (Her bir hareket 0-5 puan arasında puanlanacaktır.)**

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1-Sağ elle top sürme              | 12-Önden el değiştirerek top sürme(sağ elden sol ele) |
| 2-Göğüs pası                      | 13-Önden el değiştirerek top sürme(sol elden sağ ele) |
| 3-V kat yapma                     | 14-Sağ elle bacak arası top sürme                     |
| 4-Pas alma                        | 15-Sol el turnike                                     |
| 5-Jap step (Hamle adımı)          | 16-Box-out ve ribaunt                                 |
| 6-Top sürme ve sağ turnike        | 17-Sol elle arkadan el değiştirerek top sürme         |
| 7-Box-out ve ribaunt              | 18-Sağ elle reverse hareketi (top sürme)              |
| 8-Baş üstü pas                    | 19-Kekeleme hareketi (top sürme)                      |
| 9-Sola doğru kat etme             | 20-Sıçrayarak şut                                     |
| 10-Pas alma ve sol elle top sürme |   |
| 11-Sol elle bacak arası top sürme |   |



## **HENTBOL BRANŞ SINAVI**

Hentbol dalı sınavı uygulamalarında hentbolda kullanılan kurallar geçerlidir. Testler spor salonunda yapılacaktır. Adayların buna uygun ayakkabıyla sınava girmeleri zorunludur.

### **1- PASLAŞMA ( Temel Pas, Bilek Pası, Sıçrayarak Temel Pas)**

Adaylar karşılıklı olarak hentbolün temelini oluşturan temel pas,, bilek pası ve sıçrayarak temel pasları uygulatır. Her aday tüm pas çeşitlerinde toplam 10' ar adet pas yapacaktır. (2 puan)

### **2- KARŞILIKLI KOŞARAK PAS ve TEMEL ATIŞ**

Adaylar 6 m üzerinden başlayarak koşu halinde paslaşıp, karşı kaleye giderek temel atış yaparlar. Her aday 2 atış yapacaktır( 2 puan).

### **3- 9 m ÜZERİNDEN 3 ADIMLA SIÇRAYARAK KALE ATIŞI**

Aday sahanın ortasından top sürerek gelir, 3 adıma girerek sıçrayarak 9 m üzerinden kaleye atış yapar. Her aday 5 adet atış yapacaktır. (2 puan).

### **4- HIZLI HÜCUM ÇIKIŞI ve KALE ATIŞI**

Aday istediği kanat bölgesinden hızlı hücum çıkarak, 9 m üzerinden sıçrayarak kale atışı yapar. Her aday 3 adet hızlı hücum ve kale atışı yapacaktır (2 puan).

### **5- 7 M ATIŞI**

Aday kaleye 5 adet 7 m atışı yapacaktır. (2 puan)

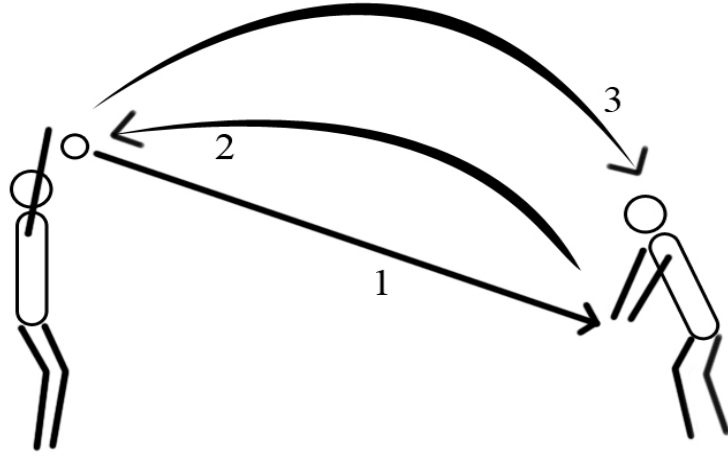
## **VOLEYBOL BRANŞ SINAVI**

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

### **1. İstasyon:**

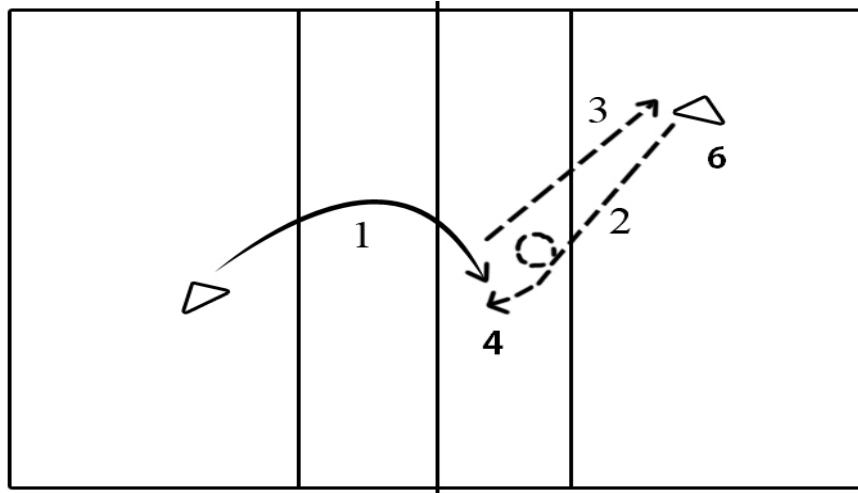
#### **Smaç-manşet Pas Çalışması**

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



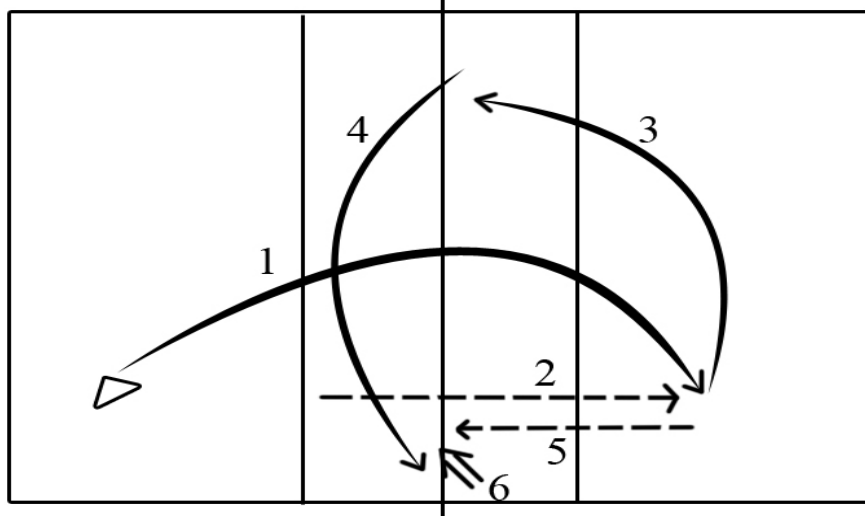
## 2. İstasyon:

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



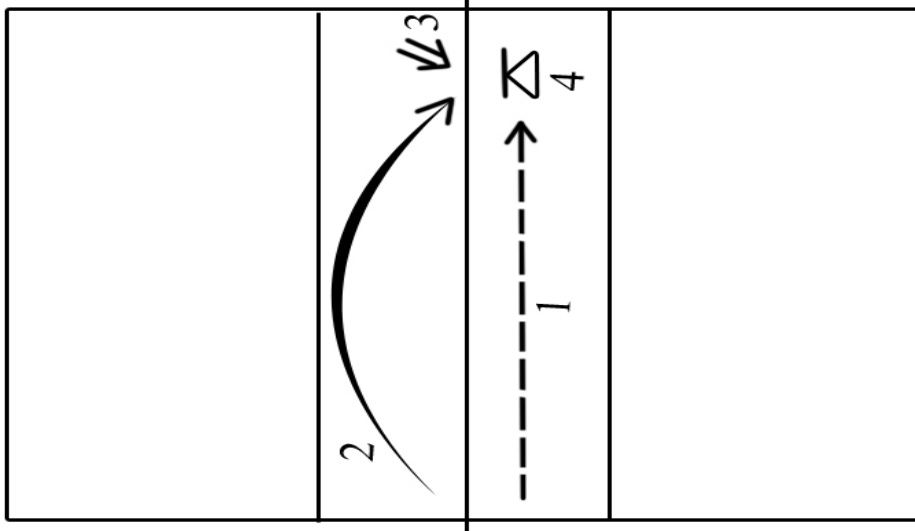
## 3. İstasyon:

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:

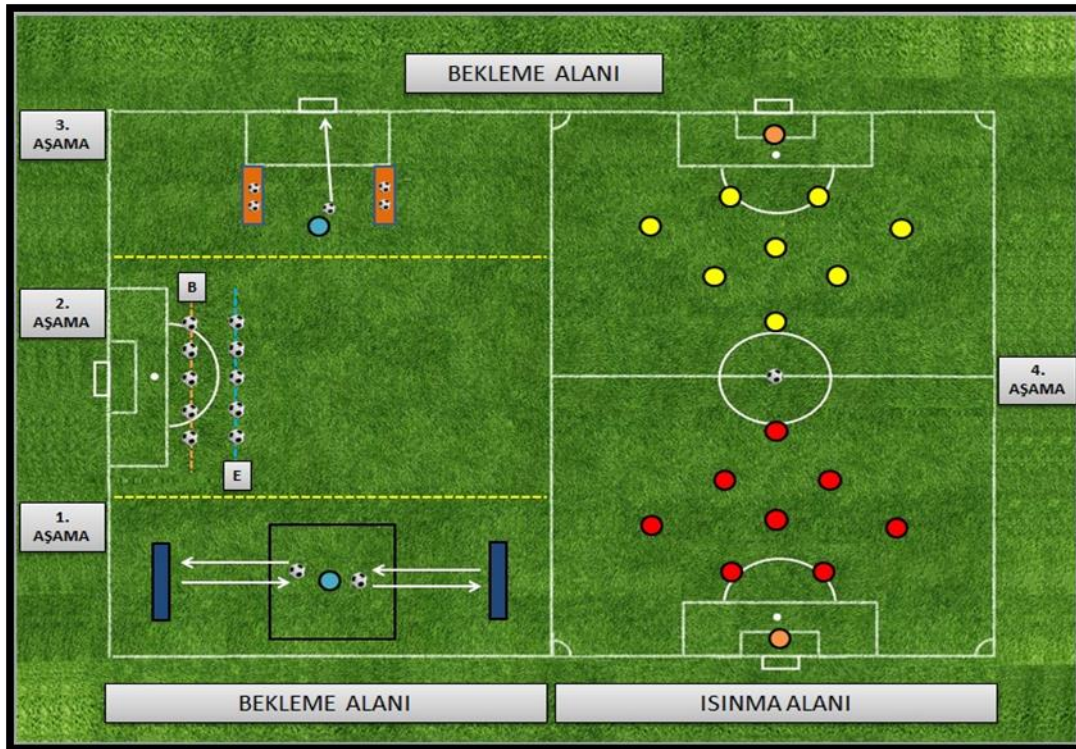
Aday üçüncü istasyondaki üçüncü hücumunu bitirdikten hemen sonra 2 numaraya deplasman yapar ve rakip 4 numaradan yapılacak 3 hücumu tekli blok savunması gerçekleştirir.



- Futbol branş sınavı oyuncular için dört, kaleciler için iki aşamadan oluşacaktır.
- Adayların katılacakları aşamalar ve toplam puanlama **Tablo 1**'de gösterilmiştir.
- Futbol branş sınavı *Gazi Üniversitesi Olimpik Futbol Sahası*'nda uygulanacak olup, sınav uygulama şeması **Şekil 1**'de gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Aşamalar ve puanlama

	Oyuncular	Kaleciler	
Aşama			Aşama
1	Duvar pası testi 25 puan	Kaleci beceri testi 75 puan	1
2	Şut ve isabet testi 25 puan		
3	Top tekniği ve vole vuruşu testi 25 puan		
4	Oyun performans testi 25 puan		2
	Toplam 100 puan		

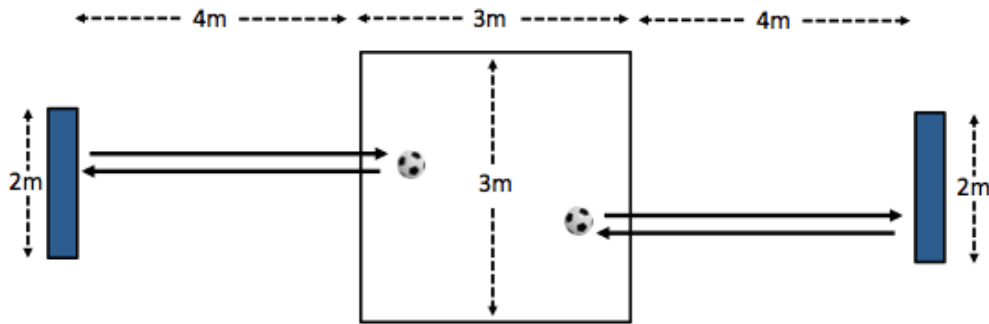


**Şekil 1:** Futbol branş sınavı uygulama şeması

**1. AŞAMA - Duvar Pası Testi (25 Puan)**

### Uygulama

- Adaylar 3x3 metrelik sınırlı bir alan içinden 4 metre mesafede bulunan 0,5x2 metrelik hedefe pas yapacaklardır (**Şekil 2**).
- İki topun kullanılacağı testte adaylar önde ve arkada bulunan hedeflere 1 dakika süre içerisinde sürekli pas yapacaklardır.
- Adaylar duvar pasına devam edebilmek için her iki yönde de farklı toplarla pas yapmak zorundadır.
- Adaylar aynı topa arka arkaya 2 defa pas yapmayacaktır.
- Aday kaçırıldığı topu sınırlı alan dışında olmak kaydıyla elle veya herhangi bir şekilde yakalayabilir, topu sınırlı bölge içinde yere koyduktan sonra tekrar paslaşmaya devam edebilir.
- Sınırlı alan içinde elle yapılan kontrollerin pası sayılmayacaktır.



Şekil 2: Duvar pası testi ölçüleri

### Değerlendirme

Adayların 1 dakika süresince her bir hedefe yaptığı pas sayılacak ve adaylar bu süre içerisinde toplam duvar pası sayılarına göre **Tablo 2**'de gösterilen puanları alacaklardır.

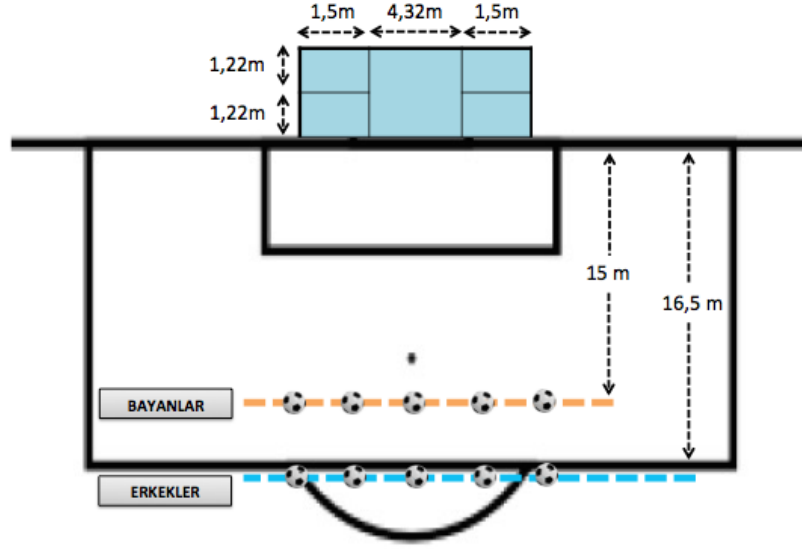
Tablo 2: Duvar pası sayılarının puan cetveli

ERKEKLER				BAYANLAR			
Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan	Pas Sayısı	Puan
40	25,00	19	11,88	30	25,00	9	7,50
39	24,38	18	11,25	29	24,16	8	6,66
38	23,75	17	10,63	28	23,32	7	5,83
37	23,13	16	10,00	27	22,49	6	5,00
36	22,50	15	9,38	26	21,66	5	4,17
35	21,88	14	8,75	25	20,83	4	3,33
34	21,25	13	8,13	24	19,99	3	2,50
33	20,63	12	7,50	23	19,16	2	1,67
32	20,00	11	6,88	22	18,33	1	0,83
31	19,38	10	6,25	21	17,49	0	0,00
30	18,75	9	5,63	20	16,66		
29	18,13	8	5,00	19	15,83		
28	17,50	7	4,38	18	14,99		
27	16,88	6	3,75	17	14,16		
26	16,25	5	3,13	16	13,33		
25	15,63	4	2,50	15	12,50		
24	15,00	3	1,88	14	11,66		
23	14,38	2	1,25	13	10,83		
22	13,75	1	0,63	12	10,00		
21	13,13	0	0,00	11	9,16		
20	12,50			10	8,33		

## 2. AŞAMA - Şut ve İsabet Testi (25 Puan)

### Uygulama

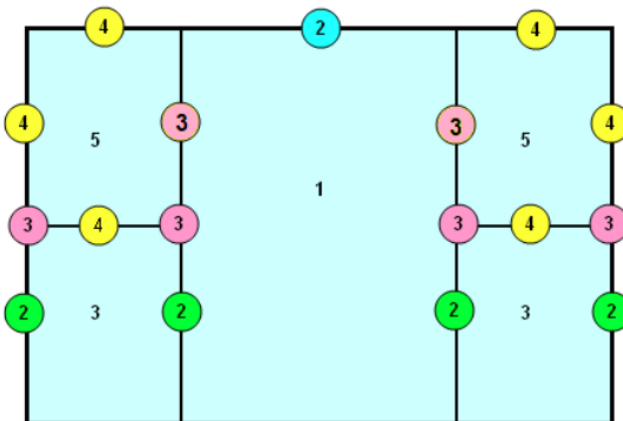
- Adaylar, kale çizgisine erkeklerde 16,5 metre, bayanlarda 15 metre uzaklıkta bulunan 5 adet topu kale içerisinde belirlenen alanlara atacaklardır (Şekil 3).
- Kale ölçüsü ve belirlenen alanların ölçüleri Şekil 3’de gösterilmiştir.
- Adaylar atılan şutlarda iç üst vuruş tekniğini kullanacaklardır.



Şekil 3: Şut mesafeleri ile kale ve alan ölçüleri

### Değerlendirme

- Adayların yaptıkları vuruşlardan isabetli olanları değerlendirmeye alınır.
- Direğe çarpan top bulduğu alanın 1 eksik puanıyla değerlendirilir.
- Direğe çarpan top işaretli bir alana girerse puanlama topun girdiği alana göre yapılır.
- İki veya üç alanın kesişme noktasına çarpan toplarda, alanların toplam puanının ortalaması verilecektir.
- 1 puanlık alanın üst tarafında bulunan direğe isabet eden toplar 2 puan olarak değerlendirilir.
- Kaleye isabet etmeyen ve kale direğine çarpıp oyun alanı dışına çıkan toplar sıfır puan olarak değerlendirilir.
- Adayların yapacakları 5 vuruş sonunda, kaleye isabet eden her vuruştan alacağı sayılar (Şekil 4) toplanarak toplam puanları hesaplanacaktır.

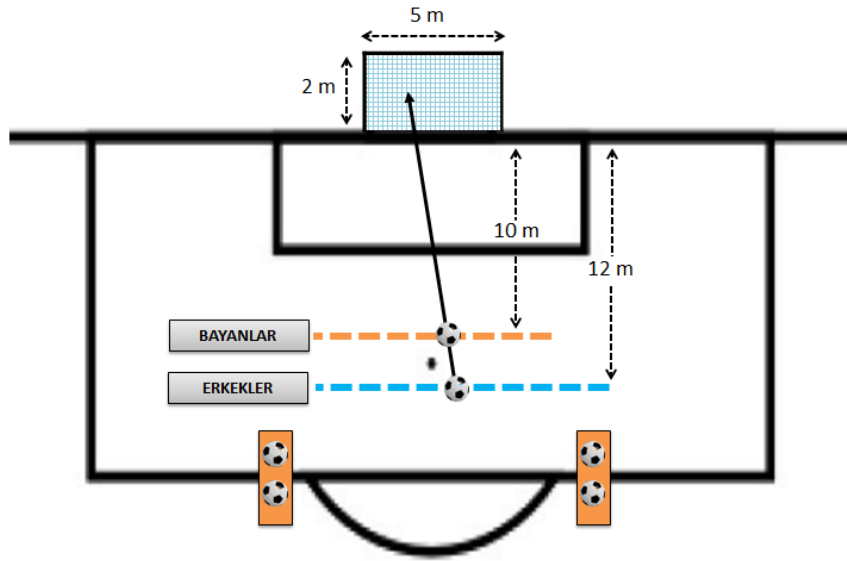


Şekil 4: Şut ve isabet testi puanlaması

### 3. AŞAMA – Top Tekniği ve Vole Vuruşu Testi (25 Puan)

#### Uygulama

- Adaylar sağ ve sol bölgelerde bulunan topları yerden farklı şekillerde kaldırıp vücudun değişik bölümlerini kullanarak (ayak, diz ve kafayla) topu birkaç kez sektirdikten sonra kaleye (5m x 2m) vole vuruşu yapacaklardır.
- Vole vuruşları kale çizgisine erkekler için 12 metre, bayanlar için 10 metre uzaklıktan yapılacaktır.
- Aday aynı vuruşu her iki yönde sağ ve sol ayakla 2’şer kez tekrarlayacaktır (Şekil 5).



Şekil 5: Vole vuruşunun yapılacağı mesafeler ile kale ölçüsü

#### Değerlendirme

- Adayların puanları, top tekniği ile beraber uygulanan isabetli ve doğru vole vuruşu tekniği üzerinden değerlendirilecektir (Tablo 3).

Tablo 3: Top tekniği ve vole vuruşu testi puanlaması

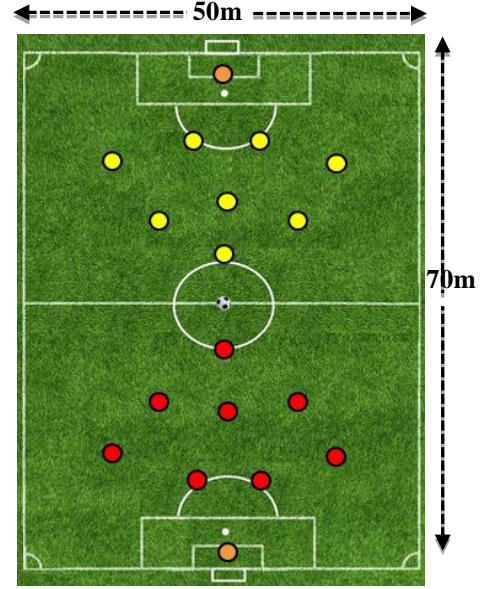
	Sağ ayak	Sol ayak
Top tekniği	10 puan	
Vole vuruş tekniği	5 puan	5 puan
Kaleye isabet	2,5 puan	2,5 puan

- Adaylar isabetli bir vuruş yapsalar dahi doğru teknik kullanılmayan vuruşlar değerlendirmeye alınmayacaktır.

#### 4. AŞAMA - Oyun Performans Testi (25 Puan)

##### Uygulama

- Adaylar kaleciler dâhil iki takım halinde 9:9 oyun formatında yarı saha ölçülerinde (70m x 50m) maç yapacaklardır.
  - Maçlar tek devre oynanacak olup, her bir maç süresi 10 dakikadan fazla olmayacaktır.
  - Oyunlarda resmi futbol oyun kuralları (saha ölçüsü, süre, oyuncu sayısı ve hakem sayısı dışında) uygulanacaktır.
  - Takım kadroları adayların sıra numaralarından bağımsız olarak oluşturulacaktır.
  - Takım kadrolarının oluşturulmasında adayların oynadıkları pozisyonlar (savunma, orta saha, kenar, hücum gibi) göz önünde bulundurulacaktır.
  - Takımların sahaya dizilişi **Şekil 6**'daki gibi (4-3-1) olacaktır.
- Şekil 6:** Saha dizilişi ve ölçüleri



##### Değerlendirme

- Oyuncuların ve kalecilerin oyun performanslarının değerlendirilmesi **Tablo 4**'de yer alan kriterlere göre maç sırasında yapılacaktır.
- Her bir kriter 5 puan üzerinden olumlu ve olumsuz davranışlara göre değerlendirilecektir.

**Tablo 4:** Oyun performansı değerlendirme kriterleri

Kriterler		Oyuncular	Kaleciler
1	Bireysel Özellikler	Oynadığı pozisyonun gerekliliklerini yerine getirebilme	Yer tutma, kale alanı ve çevresinin kontrolü ve karar verme
2	Motorik Özellikler	Fiziksel uygunluk, sürat, çabukluk, hareketlilik, koordinasyon	Fiziksel uygunluk, çeviklik, hareketlilik, reaksiyon
3	Teknik	Top kontrolü, top sürme, adam eksiltme, aldatma vb.	Kaleci kurtarış tekniği, kaleci çıkış tekniği, plonjon, blokaj vb.
4	Taktik	Temel savunma ve hücum prensipleri	Topu oyuna sokma, pozisyon alma, gol açısını daraltma vb.
5	Takım Oyunu	Yardımlaşma, mücadele, iletişim ve fair-play	Takım arkadaşlarını yönlendirme, iletişim ve fair-play

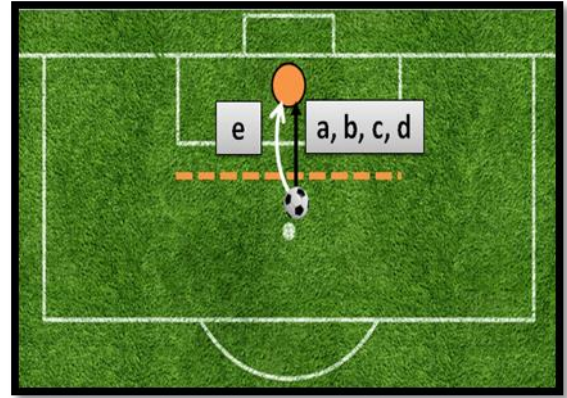


## Kaleci Beceri Testi (75 puan)

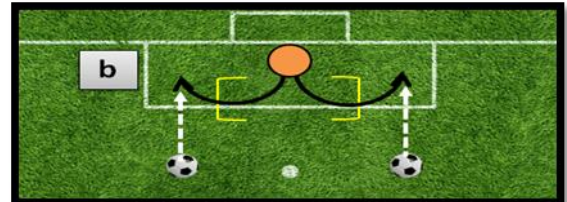
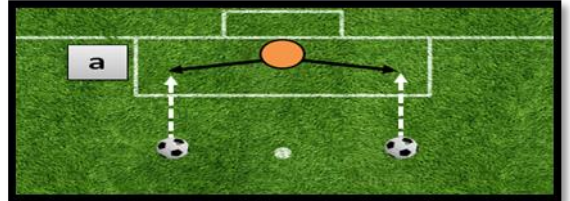
### Uygulama

- Kaleci beceri testi; temel tutuşlar, plonjon, yan toplar, topu oyuna sokma, pozisyon alma ve açı daraltma, olmak üzere toplam 5 testten ve bu testlere ait alt basamaklardan oluşmaktadır.
- Kaleciler bu alt basamakların her biri için iki uygulama yapacaklardır.
- Kaleci beceri testi uygulama basamakları ve şekilleri aşağıda gösterilmiştir.

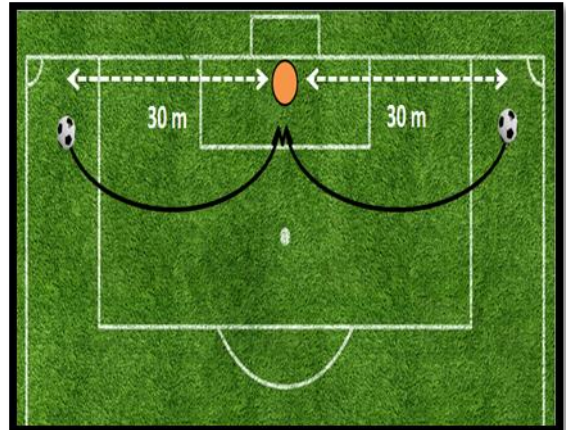
1. Test	Basamaklar
<b>Temel Tutuşlar</b>	<b>a)</b> Yerden gelen toplara blokaj <b>b)</b> Göğüs hizasından gelen toplara blokaj <b>c)</b> Baş hizasından gelen toplara blokaj <b>d)</b> Baş üstünden gelen toplara blokaj <b>e)</b> Hava topuna blokaj



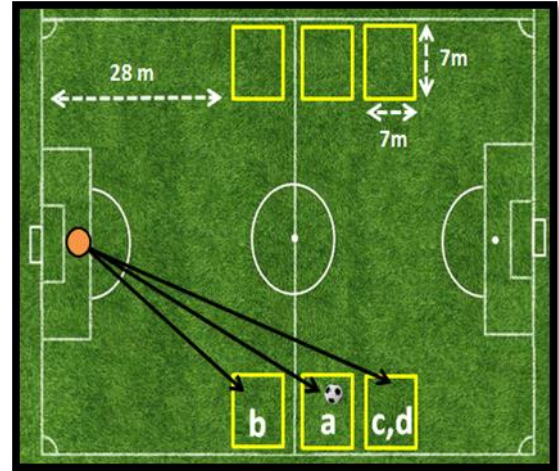
2. Test	Basamaklar
<b>Plonjon</b>	<b>a)</b> Alçak plonjon (sağ ve sol) <b>b)</b> Yüksek plonjon (sağ ve sol)



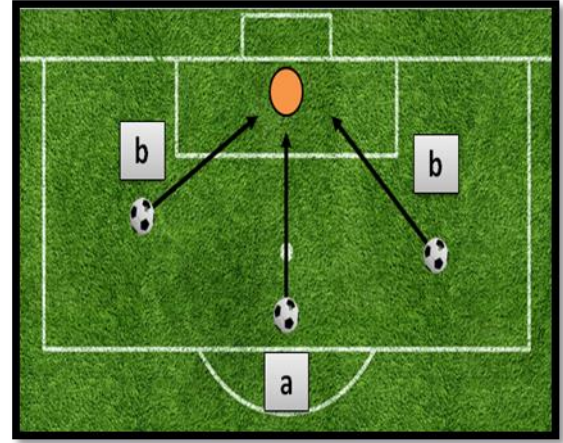
3. Test	Basamaklar
<b>Yan Toplar</b>	<b>a)</b> Sağdan yüksek gelen toplara blokaj <b>b)</b> Soldan yüksek gelen toplara blokaj



4. Test	Basamaklar
<b>Topu Oyuna Sokma</b>	<p>a) Topu el degajı ile oyuna sokma</p> <p>b) Kaleciye pası, hedefe doğru uzaklaştırma</p> <p>c) Topu ayak degajı ile oyuna sokma</p> <p>d) Kale atışı ile oyun başlatma</p> <p><i>Basamaklar sağ ve sol olmak üzere iki taraftan yapılacaktır.</i></p>



5. Test	Basamaklar
<b>Pozisyon Alma ve Açı Daraltma</b>	<p>a) Cepheden gelen şutlara göre pozisyon alma ve blokaj</p> <p>b) Çaprazdan gelen şutlara göre pozisyon alma ve blokaj (sağ ve sol)</p>



### Değerlendirme

- Kaleci beceri testinde yer alan basamakların isabetli veya başarılı olmasına ve doğru teknikle uygulanmasına göre puanlama yapılacaktır.
- Kaleci beceri testi, uygulanacak her bir test için 15 puan olmak üzere toplamda 75 puan üzerinden değerlendirilecektir.
- Kaleciler beceri testini tamamladıktan sonra, oyuncular ile birlikte oyun performans testine katılacaklar ve bu test 25 puan üzerinden değerlendirilecektir.

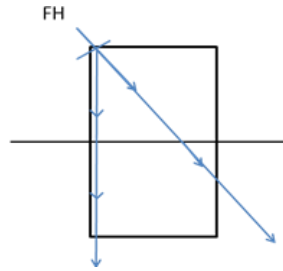
## TENİS BRANŞ SINAVI

KONULAR	PUAN
<b>Tekler ve Çiftlerde Oyun Kuralları Bilgisi (Teorik)</b> Oyuna Başlama, Sayı Kazanmak, Oyun Kazanmak, Set ve Maç Kazanmak	<b>1.00</b>
<b>Teknik Bilgi (Teorik)</b> Raket tutuş Pozisyonları, Temel Vuruş Pozisyonları, Servis Atma Pozisyonu	<b>2.00</b>
<b>Vuruşlar (Uygulama)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forehand</li><li>- Backhand</li><li>- Smach</li><li>- Vole</li><li>- Drops Shots</li><li>- Lob</li></ul>	<b>4.00</b>
<b>Servis Atma ve Servis Karşılama (Uygulama)</b>	<b>3.00</b>
<b>TOPLAM</b>	<b>10.00</b>

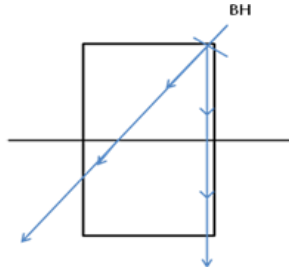
( Değerlendirme ve sıralama aşamasında; alınan puan, 100 puana normalize edilecek şekilde bir katsayı ile çarpılır ).

## MASA TENİSİ BRANŞ SINAVI

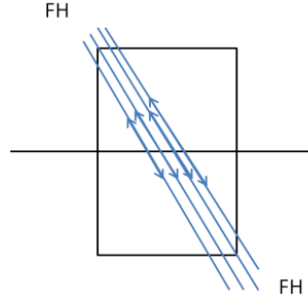
1. Adayın branş özgeçmişi
2. Raket tutuşunun gösterilmesi
  - a. Shakehand tutuşu
  - b. Penholder tutuşu
3. FH Düz servis çapraz ve paralel olmak üzere uygulandığının gösterilmesi (FH: Forehand)



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

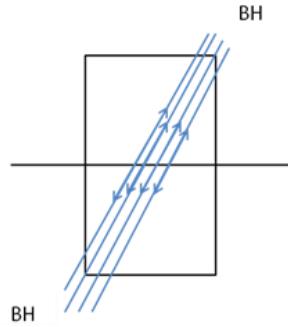


5. Adaylar karşılıklı FH köşesinden FH düz top çapraz oynayacaklar.



**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 uygulanmasını 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**

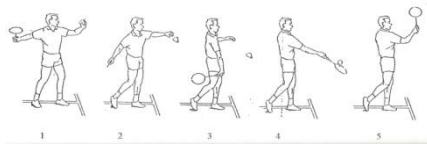
### **Sınav Aşamaları**

- A. Temel Tekniklerin Uygulanması
- B. Teorik Sınav

### **A. Temel Tekniklerin Uygulanması**

Bu bölümde aday, belirtilen temel tekniklerin uygulamasını yapacaktır.

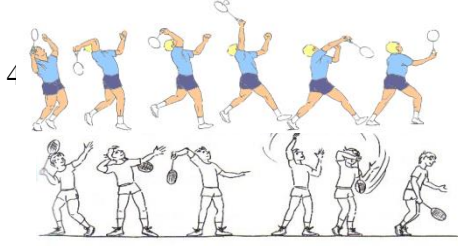
#### **1- Forehand Yüksek Servis**



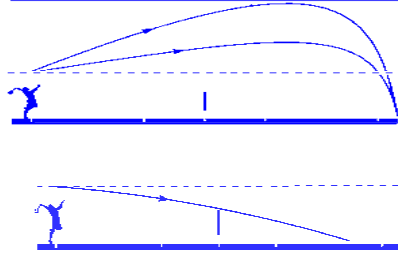
#### **2- Backhand Kısa Servis**



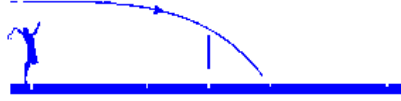
#### **2- Clear Vuruşu (Hücum - Savunma)**



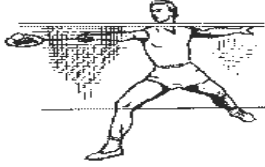
#### 5- Drop Vuruşu



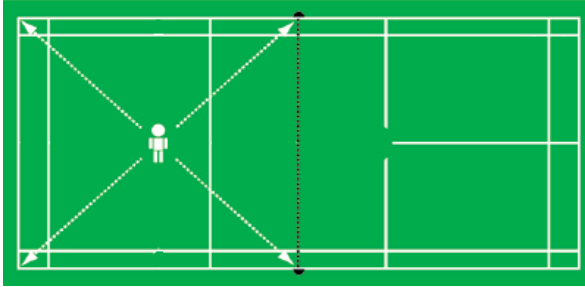
#### 6-Drive Vuruşu



#### 7-Net Drop Vuruşu

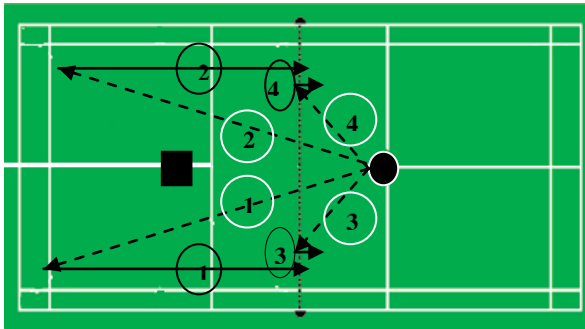


#### 8- Adımlama Çalışması (Gölge Badmintonu)



Adayın, şekilde belirtilen noktalara adımlama yapması gerekmektedir.

#### 9- Badminton Drill (alıştırma) Uygulaması



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.



Aday

Besleyici

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**

<b>SERBEST STİL</b>		<b>GREKOROMEN STİL</b>	
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
	<b>100 Puan</b>		<b>100 Puan</b>

**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.

<b>AYAKTAKİ TEKNİKLER (Nage Waza)</b>	<b>YERDEKİ TEKNİKLER (Ne Waza)</b>
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>
<b>0</b>	01:08	01:05	01:03	01:01	<b>0</b>	01:04	01:01	00:59	00:57
<b>1</b>	01:07	01:04	01:02	01:00	<b>1</b>	01:03	01:00	00:58	00:56
<b>2</b>	01:06	01:03	01:01	00:59	<b>2</b>	01:02	00:59	00:57	00:55
<b>3</b>	01:05	01:02	01:00	00:58	<b>3</b>	01:01	00:58	00:56	00:54
<b>4</b>	01:04	01:01	00:59	00:57	<b>4</b>	01:00	00:57	00:55	00:53
<b>5</b>	01:03	01:00	00:58	00:56	<b>5</b>	00:59	00:56	00:54	00:52
<b>6</b>	01:02	00:59	00:57	00:55	<b>6</b>	00:58	00:55	00:53	00:51
<b>7</b>	01:01	00:58	00:56	00:54	<b>7</b>	00:57	00:54	00:52	00:50
<b>8</b>	01:00	00:57	00:55	00:53	<b>8</b>	00:56	00:53	00:51	00:49
<b>9</b>	00:59	00:56	00:54	00:52	<b>9</b>	00:55	00:52	00:50	00:48
<b>10</b>	00:58	00:55	00:53	00:51	<b>10</b>	00:54	00:51	00:49	00:47
<b>11</b>	00:57	00:54	00:52	00:50	<b>11</b>	00:53	00:50	00:48	00:46
<b>12</b>	00:56	00:53	00:51	00:49	<b>12</b>	00:52	00:49	00:47	00:45
<b>13</b>	00:55	00:52	00:50	00:48	<b>13</b>	00:51	00:48	00:46	00:44
<b>14</b>	00:54	00:51	00:49	00:47	<b>14</b>	00:50	00:47	00:45	00:43
<b>15</b>	00:53	00:50	00:48	00:46	<b>15</b>	00:49	00:46	00:44	00:42
<b>16</b>	00:52	00:49	00:47	00:45	<b>16</b>	00:48	00:45	00:43	00:41
<b>17</b>	00:51	00:48	00:46	00:44	<b>17</b>	00:47	00:44	00:42	00:40
<b>18</b>	00:50	00:47	00:45	00:43	<b>18</b>	00:46	00:43	00:41	00:39
<b>19</b>	00:49	00:46	00:44	00:42	<b>19</b>	00:45	00:42	00:40	00:38
<b>20</b>	00:48	00:45	00:43	00:41	<b>20</b>	00:44	00:41	00:39	00:37
<b>21</b>	00:47	00:44	00:42	00:40	<b>21</b>	00:43	00:40	00:38	00:36
<b>22</b>	00:46	00:43	00:41	00:39	<b>22</b>	00:42	00:39	00:37	00:35
<b>23</b>	00:45	00:42	00:40	00:38	<b>23</b>	00:41	00:38	00:36	00:34
<b>24</b>	00:44	00:41	00:39	00:37	<b>24</b>	00:40	00:37	00:35	00:33
<b>25</b>	00:43	00:40	00:38	00:36	<b>25</b>	00:39	00:36	00:34	00:32