

# ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ I VE II ÖĞRETİM SPOR BRANŞLARI SINAV ESASLARI

## ATLETİZM

Adaylar Atletizm Uygulama Sınavı Puanlama cetvellerinde) yer alan branşlardan birini seçeceklerdir.

1. Seçtikleri bir branştan elde ettikleri derecenin karşılığı puanlar Uygulama Sınavı Puanını oluşturacaktır.
2. Uzun Atlama ve Üç adım Atlama ile Atma branşlarında adaylara 4 deneme hakkı verilir.
3. Seçilen branşlara, ilan edilen programda belirtilen saatlerde girmek zorunludur.
4. 100 m Engel ve Atma Branşlarına ilişkin teknik ölçüler aşağıdaki gibi olacaktır.

### ERKEKLER

110 m Engel: 91,4cm.  
Gülle - Çekiç Ağırlığı: 6kg  
Disk Ağırlığı: 1,75kg  
Cirit ağırlığı: 800g

### BAYANLAR

100 m Engel: 76,2cm  
Gülle - Çekiç Ağırlığı: 4kg  
Disk Ağırlığı: 1kg  
Cirit Ağırlığı: 600g

**BAYANLAR ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlam	PUAN	Yüksek Atlama	Uçadı m	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
26,00	2,30,0	11,08	16,70	5,00 ve altı	100	1.55	11 <sup>m</sup> 08	2.50	9.50	30.00	35.00	32,00
ve altı	ve altı	ve altı	ve altı			ve üzeri	ve üzeri	ve üzeri	ve üzeri	ve üzeri	ve üzeri	ve üzeri
26,00	2,30,0	11,08	16,70	5.00	98	1.55	11.08	2.50	9,50	30,00	32,00	32,00
26,75	2,30,4	11,10	16,75	4.99	96	-	11.05	-	9,45	30,10	31.85	32,25
26,80	2,30,7	11,12	16,80	4.97	94	-	11.02	-	9,40	29,95	31.70	32,10
26,85	2,31,0	11,14	16,85	4.95	92	-	10,99	-	9,35	29,80	31.55	31,95
26,90	2,31,3	11,16	16,90	4.93	90	-	10,96	-	9,30	29,65	31,40	31,80
26,95	2,31,6	11,18	16,95	4.91	88	1.53	10,93	2.45	9,25	29,50	31,25	31,65
27,00	2,31,9	11,20	17,00	4.89		-	10,90	-	9,20	29,35	31,10	31,50
27,10	2,32,2	11,22	17,05	4.87	84	-	10,87	-	9,15	29,20	30,95	31,35
27,20	2,32,5	11,24	17,10	4.85	82	-	10,84	-	9,10	29,05	30,80	31,20
27,30	2,32,7	11,26	17,15	4.83	80	-	10,81	-	9,05	28,90	30,65	31,05
27,40	2,33,0	11,28	17,20	4.81	78	1.51	10,78	2.40	9,00	28,75	30,50	30,90
27,50	2,33,3	11,30	17,25	4.79	76	-	10,75	-	8,95	28,60	30,35	30,75
27,60	2,33,6	11,32	17,30	4.77	74	-	10,72	-	8,90	28,45	30,20	30,60
27,70	2,33,9	11,34	17,35	4.75	72	-	10,69	-	8,85	28,30	30,05	30,45
27,80	2,34,2	11,36	17,40	4.73	70	-	10,66	-	8,80	28,15	29,90	30,30
27,90	2,34,5	11,38	17,45	4.71	68	1.49	10,63	2.35	8,75	28,00	29,75	30,15
28,00	2,34,8	11,40	17,50	4.69	66	-	10,60	-	8,70	27,85	29,60	30,00
28,10	2,35,1	11,41	17,55	4.67	64	-	10,58	-	8,65	27,70	29,45	29,85
28,20	2,35,4	11,42	17,60	4.65	62	-	10,56	-	8,60	27,55	29,30	29,70
28,30	2,35,7	11,43	17,65	4.63	60	-	10,54	-	8,55	27,40	29,15	29,55
28,40	2,36,0	11,44	17,70	4.61	58	1.47	10,52	2.30	8,50	27,25	29,00	29,40
28,50	2,36,3	11,45	17,75	4.60	56	-	10,50	2.20	8,45	27,10	28,85	29,25
28,60	2,36,6	11,46	17,80	4.59	54	-	10,48	-	8,40	26,95	28,70	29,10
28,70	2,36,9	11,47	17,85	4.58	52	-	10,46	-	8,35	26,80	28,55	28,95
28,80	2,37,2	11,48	17,90	4.57	50	1.45	10,44	-	3,30	26,65	28,40	28,80

**BAYANLAR ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Üç adım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
28,90	2,37,5	11,49	17,95	4,56	48	1,43	10,42	-	8,25	26,05	28,25	28,65
30,00	2,37,8	11,50	18,00	4,55	46	-	10,40	-	8,20	25,90	28,10	28,50
30,10	2,38,1	11,51	18,05	4,54	44	-	10,38	-	8,15	25,75	27,95	28,35
30,20	2,38,4	11,52	18,10	4,53	42	1,41	10,36	-	8,10	25,60	27,80	28,20
30,30	2,38,7	11,53	18,15	4,52	40	-	10,34	2,15	8,05	25,45	27,65	28,05
30,40	2,39,0	11,54	18,20	4,51	39	-	10,32	-	8,00	25,30	27,50	27,90
30,50	2,39,3	11,55	18,25	4,50	38	1,38	10,30	-	7,95	25,15	27,35	27,75
30,60	2,40,0	11,56	18,30	4,49	37	-	10,28	-	7,90	25,00	27,20	27,60
30,70	2,40,2	11,57	18,35	4,48	36	-	10,26	-	7,85	24,85	27,05	27,45
30,80	2,40,5	11,58	18,40	4,47	35	1,34	10,24	2,10	7,80	24,70	26,90	27,30
30,90	2,40,8	11,59	18,45	4,46	34	-	10,22	-	7,75	24,55	26,75	27,15
31,00	2,41,1	12,00	18,50	4,45	33	-	10,20	-	7,70	24,40	26,60	27,00
31,10	2,41,4	12,01	18,55	4,44	32	1,30	10,18	-	7,65	24,25	26,45	26,85
31,20	2,41,7	12,02	18,60	4,43	31	-	10,16	-	7,60	24,10	26,30	26,70
31,30	2,42,0	12,03	18,65	4,42	30	-	10,14	2,05	7,55	23,95	26,15	26,55
31,40	2,423	12,04	18,70	4,41	29	-	10,12	-	7,50	23,80	26,00	26,40
31,50	2,42,6	12,05	18,75	4,40	28	1,25	10,10	-	7,45	23,60	25,85	26,25
31,60	2,42,9	12,06	18,80	4,39	27	-	10,08	-	7,40	23,40	25,70	26,10
31,70	2,43,2	12,07	18,85	4,38	26	-	10,06	-	7,35	23,20	25,55	25,95
31,80	2,43,5	12,08	18,90	4,37	25	-	10,04	2,00	7,30	22,00	25,40	25,80
31,90	2,43,8	12,09	18,95	4,36	24	1,20	10,02	-	7,25	21,95	25,25	25,65
32,00	2,44,1	12,10	19,00	4,35	23	-	10,00	-	7,20	21,80	25,10	25,50
32,10	2,44,4	12,11	19,05	4,34	22	-	9,98	-	7,15	21,60	24,95	25,35
32,20	2,44,7	12,12	19,10	4,33	21	-	9,96	-	7,10	21,40	24,80	25,20
32,30	2,45,0	12,13	19,15	4,32	20	-	9,94	-	7,05	21,20	24,70	25,05
32,40	2,45,3	12,14	19,20	4,31	19	-	9,92	-	7,00	20,00	24,60	24,90
32,50	2,45,6	12,15	19,25	4,30	18	-	9,90	-	6,95	20,95	24,40	24,75

## **BAYANLAR ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Üçadım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
32,60	2,45,9	12,16	19,30	4,29	17	-	9.88	-	6,90	20,80	24,30	24,60
32,70	2,46,2	12,17	19,35	4,28	16	-	9.86	-	6,85	20,60	24,20	24,45
32,80	2,46,5	12,18	19,40	4,27	15	-	9.84	-	6,80	20,40	24,10	24,30
32,90	2,46,8	12,19	19,45	4,26	14	-	9.82	-	6,75	20,20	24,00	24,15
33,00	2,47,1	12,20	19,50	4,25	13	-	9.80	-	6,70	19,95	23,80	24,00
33,10	2,47,4	12,21	19,55	4,24	12	-	9.78	-	6,65	19,80	23,60	23,85
33,20	2,47,7	12,22	19,60	4,23	11	-	9.76	-	6,60	19,70	23,40	23,70
33,30	2,48,0	12,23	19,65	4,22	10	-	9.74	-	6,90	19,60	23,20	23,55
33,40	2,48,3	12,24	19,70	4,21	9	-	9.72	-	6,85	19,50	22,00	23,40
33,50	2,48,6	12,25	19,75	4,20	8	-	9.70	-	6,80	19,40	21,80	23,25
33,60	2,48,9	12,26	19,80	4,19	7	-	9.68	-	6,75	19,30	21,60	23,10
33,70	2,49,2	12,27	19,85	4,18	6	-	9.66	-	6,70	19,20	21,40	22,95
33,80	2,49,5	12,28	19,90	4,17	5	-	9.64	-	6,65	19,10	21,20	22,80
33,90	2,49,8	12,29	20,00	4,16	4	-	9.62	-	6,60	19,00	20,00	22,60
34,00	2,50,1	12,30	20,10	4,15	3	-	9.60	-	6,55	18,90	19,80	22,40
34,10	2,50,4	12,31	20,20	4,14	2	-	9.58	-	6,50	18,70	19,60	22,30
34,20 ve üzeri	2,50,5 ve üzeri	12,32 ve üzeri	20,30 ve üzeri	4,13 ve altı	1	-	9.56 ve altı	-	6,50 ve altı	18,60 ve altı	19,40 ve altı	22,20 ve altı

**NOT:** Atletizm branşı resmi yarışmalar puanlama sistemi gereğince, Puan karşılığı bulunmayan derecelerin puanı, en yakın kötü derecenin puanı olarak verilir

**Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

**ERKEKLER ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	110 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Üçadım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
23,55 ve altı	2,10,0 ve altı	10,00 ve altı	16,50 ve altı	6,25 ve üzeri	100	1,80 ve üzeri	13,00 ve üzeri	3,40 ve üzeri	12,00 ve üzeri	33,00 ve üzeri	40,00 ve üzeri	33,00 ve üzeri
23,55	2,10,0	10,00	16,50	6,25	98	1,80	13,00	3,40	12,00	33,00	40,00	33,00
23,60	2,10,5	10,02	16,55	6,22	96	-	12,99	-	11,98	32,80	39,80	32,80
23,65	2,10,8	10,04	16,60	6,19	94	-	12,96	-	11,95	32,60	39,60	32,60
23,70	2,11,1	10,06	16,65	6,16	92	-	12,93	-	11,92	32,40	39,40	32,40
23,75	2,11,4	10,08	16,70	6,13	90	1,78	12,90	3,35	11,89	32,20	39,20	33,00
23,80	2,11,7	10,10	16,75	6,10	88	-	12,88	-	11,86	32,00	38,00	32,80
23,85	2,12,0	10,12	16,80	6,07	86	-	12,86	-	11,83	33,00	38,80	32,60
23,90	2,12,3	10,14	16,85	6,04	84	-	12,84	-	11,80	32,80	38,60	32,40
23,95	2,12,6	10,16	16,90	6,01	82	1,76	12,82	-	11,77	32,60	38,40	33,00
24,00	2,12,9	10,18	16,95	5,98	80	-	13,02	3,30	11,74	32,40	38,20	32,80
24,05	2,13,2	10,20	17,00	5,95	78	-	12,99	-	11,71	32,20	37,00	33,00
24,10	2,10,2	10,22	17,05	5,92	76	-	12,96	-	11,68	32,00	37,80	32,80
24,15	2,10,5	10,24	17,10	5,89	74	1,74	12,93	-	11,65	31,80	37,60	32,60
24,20	2,10,8	10,26	17,15	5,86	72	-	12,90	3,25	11,62	31,60	37,40	32,40
24,25	2,11,0	10,28	17,20	5,83	70	-	12,85	-	11,59	31,40	37,20	32,20
24,30	2,11,3	10,30	17,25	5,80	68	-	12,80	-	11,56	31,20	36,00	32,00
24,35	2,11,6	10,32	17,30	5,77	66	1,72	12,78	-	11,53	31,00	36,80	31,80
24,40	2,11,9	10,34	17,35	5,74	64	-	12,76	3,20	11,50	30,80	36,60	31,60
24,45	2,12,1	10,36	17,40	5,71	62	-	12,74	-	11,47	30,60	36,40	31,40
24,50	2,12,3	10,38	17,45	5,68	60	1,70	12,72	-	11,45	30,40	36,20	31,20
24,55	2,12,5	10,40	17,50	5,65	58	-	12,70	-	11,43	30,20	35,00	31,00
24,60	2,12,7	10,42	17,55	5,62	56	-	12,68	3,15	11,41	30,00	35,80	30,80
24,65	2,13,0	10,44	17,60	5,59	54	-	12,66	-	10,99	29,80	35,60	30,60
24,70	2,13,3	10,46	17,65	5,56	52	-	12,64	-	10,97	29,60	35,40	30,40

**ERKEKLER ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	110 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Üçadım Atlam	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
24,75	2,13,5	10,48	17,70	5,53	50	-	12,62		10,95	29,40	35,20	30,20
24,80	2,13,8	10,50	17,75	5,50	48	1,68	12,60		10,92	29,20	35,00	30,00
24,85	2,14,1	10,52	17,80	5,47	46	-	12,58	3,00	10,89	29,00	34,80	29,80
24,90	2,14,4	10,54	17,85	5,44	44	-	12,56		10,86	28,80	34,60	29,60
24,95	2,14,7	10,56	17,90	5,41	42	-	12,54		10,83	28,60	34,40	29,40
25,00	2,15,0	10,58	17,95	5,38	40	1,64	12,52		10,80	28,40	34,20	29,20
25,05	2,15,3	11,00	18,00	5,35	39	-	12,50		10,77	28,20	34,00	29,00
25,10	2,15,6	11,02	18,05	5,32	38	-	12,48	2,85	10,74	28,00	33,80	28,80
25,15	2,15,9	11,04	18,10	5,29	37	-	12,46		10,71	27,80	33,60	28,60
25,20	2,16,2	11,06	18,15	5,26	36	1,60	12,44		10,68	27,60	33,40	28,40
25,25	2,16,5	11,08	18,20	5,23	35	-	12,42		10,65	27,40	33,20	28,20
25,30	2,16,8	11,10	18,25	5,20	34	-	12,40		10,62	27,20	33,00	28,20
25,35	2,17,1	11,12	18,30	5,17	33	-	12,38	2,75	10,59	27,00	32,80	28,00
25,40	2,17,4	11,14	18,35	5,14	32	1,55	12,36		10,56	26,80	32,60	27,80
25,45	2,17,7	11,16	18,40	5,11	31	-	12,34		10,53	26,60	32,40	27,60
25,50	2,18,0	11,18	18,45	5,08	30	-	12,32		10,50	26,40	32,20	27,40
25,55	2,18,3	11,20	18,50	5,05	29	-	12,30		10,47	26,20	32,00	27,20
25,60	2,18,6	11,22	18,55	5,02	28	1,50	12,28		10,45	26,00	31,80	27,00
25,65	2,18,9	11,24	18,60	4,99	27	-	12,26	-	10,43	25,80	31,60	26,80
25,70	2,19,2	11,26	18,65	4,96	26	-	12,24	-	10,41	25,60	31,40	26,60
25,75	2,19,5	11,28	18,70	4,93	25	-	12,22	-	10,95	25,40	31,20	26,40
25,80	2,19,8	11,30	18,75	4,90	24	-	12,20	-	10,92	25,20	31,00	26,20
25,85	2,20,1	11,32	18,80	4,87	23	1,47	12,18	-	10,89	25,00	34,00	26,00
25,90	2,20,4	11,34	18,85	4,84	22	-	12,16	-	10,86	24,80	33,80	25,80
25,95	2,20,7	11,36	18,90	4,81	21	-	12,14	-	10,83	24,60	33,60	25,60
26,00	2,21,0	11,38	18,95	4,78	20	-	12,12	-	10,80	24,40	33,40	25,40
26,05	2,21,3	11,40	19,00	4,75	19	-	12,10	-	10,77	24,20	33,20	25,20
26,10	2,21,6	11,42	19,05	4,72	18	1,44	12,08	-	10,74	24,00	33,00	25,00

## ERKEKLER ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ

200 m	800 m	3000 m	110 m Engel*	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Uçadım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
26,15	2,21,9	11,44	19,10	4,69	17	1,43	12,06	-	10,71	23,80	31,80	24,80
26,20	2,22,2	11,46	19,15	4,66	16	1,42	12,04	-	10,68	23,60	31,60	24,60
26,25	2,22,5	11,48	19,20	4,63	15	1,41	12,02	-	10,65	23,40	31,40	24,40
26,30	2,22,8	11,50	19,25	4,60	14	1,40	12,00	-	10,62	23,20	31,20	24,20
26,35	2,23,1	11,52	19,30	4,57	13	-	11,98	-	10,59	23,00	30,00	23,00
26,40	2,23,4	11,54	19,35	4,54	12	-	11,96	-	10,56	22,80	29,80	23,80
26,45	2,23,7	11,56	19,40	4,51	11	-	11,94	-	10,53	22,60	29,60	23,60
26,50	2,24,0	11,58	19,50	4,48	10	-	11,92	-	10,50	22,40	29,40	23,40
26,55	2,24,3	12,00	20,00	4,45	9	-	11,90	-	10,47	22,20	29,20	23,20
26,60	2,24,6	12,02	20,20	4,42	8	-	11,88	-	10,45	22,00	29,00	23,00
26,65	2,24,9	12,04	20,25	4,39	7	-	11,86	-	10,43	21,80	29,00	22,80
26,70	2,25,2	12,06	20,30	4,36	6	-	11,84	-	10,41	21,60	29,80	22,60
26,75	2,25,5	12,08	20,35	4,33	5	-	11,82	-	10,39	21,40	29,60	22,40
26,80	2,25,8	12,10	20,40	4,30	4	-	11,80	-	10,37	21,20	29,40	22,20
26,85	2,26,1	12,12	20,45	3,95	3	-	11,78	-	10,35	21,00	29,20	22,00
26,90	2,26,4	12,14	20,50	3,90	2	-	11,76	-	10,33	20,80	29,00	19,80
26,95 ve üzeri	2,26,7 ve üzeri	12,16 ve üzeri	21,00 ve üzeri	3,80 ve altı	1	-	11,74 ve altı	-	10,30 ve altı	20,60 ve altı	28,80 ve altı	19,60 ve altı

**NOT:** Atletizm branşı resmi yarışmalar puanlama sistemi gereğince, Puan karşılığı bulunmayan derecelerin puanı, en yakın kötü derecenin puanı olarak verilir.

**Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

## **BASKETBOL ( 100 Puan)**

### **1. Top Sürme (15 Puan):**

Aday başlama noktasından 10 metrelik mesafe içerisine yerleştirilmiş 6 adet engel arasından dripling yapar. 1. Engelden sol, 2. Engelden sağ elle dripling 3. Engelde sol reverse, 4. Engelde sağ reverse 5. Engelde önden el değiştirme, 6. Engelde arkadan el değiştirme tekniklerini uygular.

### **2. Turnike (2+2= 4 puan isabet, 6 puan teknik. Toplam 10 puan):**

Dripling sonrası üç sayı atış çizgisinden itibaren çembere doğru sağ turnike atışını uygular. Atış başarılı olursa topu alıp sol taraftan üç sayı atış çizgisinden itibaren çembere doğru sol turnike atışını uygular. Atış başarılı olursa bir sonraki aşamaya geçer. Her iki taraftan da atışlardan biri sayı olmazsa ikinci ve son birer atış hakkı verilir. Teknik puan 6 olarak değerlendirilir.

### **3. Faul Atışı ( 2 Puan isabet + 6 Puan Teknik= 8 Puan):**

Aday faul çizgisinden durarak atış uygular. Atışı isabetsiz olursa ikinci ve son atışı kullanır. İsabet halinde 2 puan alır. Şut tekniğine ise 6 puan verilir.

### **4. Paslar ( 10 Puan Teknik) :**

Eşler karşılıklı göğüs pası, baş üstü pas, bauns pas, tek el pas tekniklerini uygular. Her teknik ikişer kez uygulanır.

### **5. Sıçrayarak Atış ( 2+2+2 = 6 Puan + 6 Puan Teknik = 12 Puan) :**

3 sayı atış çizgileri ve serbest atış koridoru içerisinde belirlenen üç farklı noktadan sıçrayarak atış uygulanır. Her isabetli atış 2 puandır. Her girmeyen atış sonrası ikinci ve son atış hakkı verilir. Şut atış tekniğine 6 puan verilir.

### **6. Pota Altı Atışlar ( 1+1= 2 Puan+ 3 Puan Teknik = 5 Puan):**

Aday tam çemberin altında topla duracaktır. Sıçrayarak bir sağ taraftan ve bir sol taraftan pota altı atış uygular. Atışlar isabetli olmazsa ikinci ve son atış hakkı verilir. Sıçrama ve atış tekniğine 3 puan verilir.

### **7. 3x3 Oyunlar (20 puan hücum + 20 puan savunma = 40 puan) :**

Adaylar arasından özelliklerine göre 3 hücum 3 savunma oyuncusu belirlenir. Oluşan her iki takımda yarı sahadan 10 dakika süresince sıra ile hücum ve savunma yapar. Hücumda; katlar, screen, devrilme, paslar, yardımlaşma, çembere atış, savunmada; yardımlaşma, stance, kayma adımları, eş değişme, box, rebound teknikleri değerlendirilir.

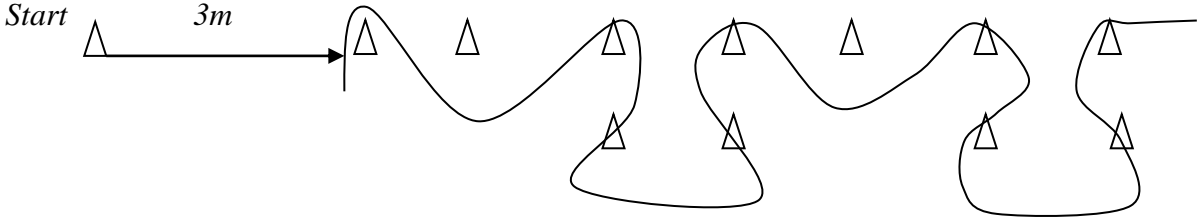
**NOT: Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**



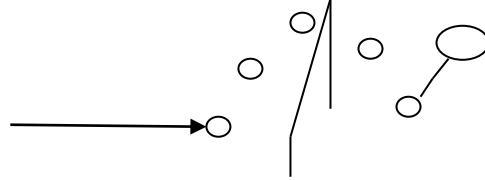
## **FUTBOL**

Futbol branş sınavı toplam 5 (beş) istasyonun yer aldığı 100 puan üzerinden değerlendirilen, adayın kendisinin başlatıp, kendisinin bitireceği bir parkurdan oluşmaktadır.

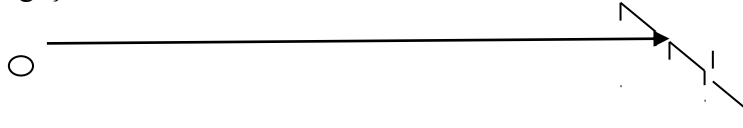
**1. İSTASYON: 20 puan** Bu istasyonda adaylar merkezde bulunan dikmeye 3 m mesafede bulunan 11 dikme arasında topla dripling yapar ve 2. istasyona geçer. Adaylar istasyona başlarken, ilk dikmenin solundan geçerek driplinge başlamak zorundadır. Adaylar dripling esnasında dikmeleri devirir, eliyle tutar veya sıra atlar ise **HATA** komutuyla uyarılır ve bu istasyondan puan alamaz. Aday bu istasyonu 15 saniyede tamamlamak zorundadır bu sürede tamamlayamayan aday bu istasyondan puan alamaz.



**2.İSTASYON 20 puan:** Aday topu ayaklarıyla yerden kaldırdıktan sonra ayak, diz ve kafa bölgesiyle (futbol oyun kuralları içerisinde istediği vücut parçasını kullanabilir, her hangi bir sıralama ya da zorunluluk yoktur) topu sektirip 2 m yükseklikteki çitanın üzerinden topu atar kendisinde çitanın altından geçtikten sonra topu yere düşürmeden tekrar kafa, ayak veya diz bölgelerinden herhangi biri ile kontrol edip 1 m çapındaki işaretli alana topu bıraktıktan sonra 3. istasyona geçer. Aday topu sektirme esnasında düşürür, çita üzerinden geçiremez, çitanın üstünden topu geçirdikten sonra topu havada kontrol edemez veya topu daireye bırakmaz ise, **HATA** komutuyla uyarılır. Hata yapan aday istasyon başına döner ve 10 ceza puanı düşer. Aday bu istasyonda ikinci hatasını yaparsa puan alamaz.



**3. İSTASYON: 20 puan:** Bu istasyonda erkek adaylar topa 12m, bayan adaylar 9 m uzaklıktaki engellerin içerisinden topu geçirmek için her bir engele (dört engel) bir atış yaparlar. İsabet sağladıkları atışlar için 5 puan alırlar, isabet sağlayamazlarsa puan alamazlar ve 4. İstasyona geçerler.



**4. İSTASYON 20 puan:** Bu istasyonda erkek adaylar 11 m, bayan adaylar 7 m uzaklıktaki çizginin gerisinden 3x2 m. lik kalede (hentbol kalesi)asılı olan 1 m çapındaki çemberden topu geçirmek için şut atarlar. Kaleye asılı olan çember içerisinden topu geçiren aday 20 puan, top çember dışından geçerde gol ile sonuçlanırsa 10 puan alır. Topu direğe çarpan aday 5 puan alır. Topu kale alanı dışına çıkan aday bu istasyondan uygulama puanı alamaz. Bu istasyonda adaylara iki vuruş hakkı verilir en yüksek aldığı puan bu adayın istasyondaki puanıdır.

**5.İSTASYON 20 puan:** Aday yerde duran topu ayağı ile istediği şekilde kaldırdıktan sonra önce ayak ucu, sonra diz, sonra kafa, sonra tekrar diz, sonra tekrar ayak parmak ucu ile (sırasıyla) sektirdikten sonra (az iki şer defa en fazla beşer defa) topu aldığı yere bırakır. Bu istasyonda aday hata yaparsa ikinci bir hak verilir ve 10 ceza puanı düşer.

## **VOLEYBOL**

Voleybol branş sınavı toplam 100 puan üzerinden değerlendirilecektir. Sınav 8 Parkurdan oluşmaktadır. Ancak Libero ve Pasör olarak sınava girecekler bazı parkurlardan muhaf olup mevkilerine göre ayrı sınava tabi tutulacaklardır. Libero 5. , 6. , 7. , parkurlardan muhaf sayılacak, Pasör 7. Parkurdan muhaf tutulacak ve aşağıda belirlenen kendilerine özel uygulanan sınavdan sorumlu olacaklardır. Parkurlar ve puanlama dağılımı aşağıda belirtilmiştir.

### **1-) DUVARDA KARE ŞEKLİNDEKİ ALANA PARMAK PAS**

**Açıklama:** 5 Kez duvara arka arkaya pas yapılır. 5. ci pastan sonra oyuncu duvardan dönen pası bir kez kontrol yapar geriye dönerek duvardaki hedefe geri pas yapar ve topu tutar.

**Puanlama:** Duvardaki hedefe her isabet 2 puan ve devamında yapılan kontrol pas ve geri pas ise 5 puandır.

**TOPLAM PUAN:15**

### **2-) DUVARDA KARE ŞEKLİNDEKİ ALANA MANŞET PAS**

**Açıklama:** 5 kez duvara arka arkaya manşet yapılır. 5.manşetten sonra bir tane kontrol manşet yaparak geriye döner ve geriye manşet yapar.

**Puanlama :** Duvardaki hedefe her isabet 2 puandır. Sonrasında yapılan manşet kontrol ve geriye manşet 5 puandır.

**TOPLAM PUAN :15**

### **3-) DUVARDA KARE ŞEKLİNDEKİ ALANA KONTROL PAS ve SMAÇ**

**Açıklama:** Oyuncu duvardaki hedefe sıçramadan smaç yapar. Duvardan dönen topa kendisine kontrol pasla pas kaldırır, kendisine attığı pasa tekrar smaç yapacak şekilde 5 kez arka arkaya topu düşürmeden tekrarlamalıdır. Top düşürüldüğü takdirde bu çalışmaya devam edilemez, hedefe topu attığı kadar puan alınır.( Kontrol paslar manşetle ya da parmak pasla yapılabilir.)

**Puanlama:** Her isabetli atış 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:10**

### **4-) DUVARDA BELİRLENEN ALANA SERVİS ve DÖNEN TOPA MANŞET KONTROL**

**Açıklama:** Duvara servis atılır, duvardan dönen topa kontrol manşet yapılır.(Her defasında top tutulup tekrar servis atılır. Yapılan kontrol manşet , belirlenmiş kontrol alanının dışına çıkmamalıdır

**Puanlama :** Her isabet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:10**

### **5-) VOLEYBOL SAHASINDA BELİRLENEN ALANLARA SERVİS ATMA**

**Açıklama:** Voleybol sahasının , servis çizgisinin orta alanından 1. ,5. ve 6' no lu bölgelere 2'şer kez servis atılır.

**Puanlama:** Her isabet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN: 12**

### **6-)FİLEDE BLOK**

**Açıklama:** Aday eline aldığı topu, çift elle sıçrayarak file üzerinden karşı sahada belirlenmiş alana, yere doğru basar. Yerden sıçrayan topu filenin altından alarak aynı şekilde tekrarlar. Blok uygulaması esnasında fileye temas edilmemelidir. File teması olan blok geçersizdir. 5 kez tekrar edilir.

**Puanlama:** Her isabet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN.10**

### **7-)VOLEYBOL SAHASINDA ; FİLEDE HEDEFLERE ,SICRAYARAK SMAÇ VURMA**

**Açıklama:** Aday 2,3 ve 4' no lu bölgelerden belirlenen hedeflere ,kendi attığı topa sıçrayarak smaç vuruşu yapar.

**Puanlama:** Her isabet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:12**

### **8-) YANLARA VE ÖNE PLANJON**

**Açıklama:** Aday sağa yada sola rulo planjondan herhangi birisini yapmalıdır. Ve arkasından da öne planjon yapmalıdır.2 şer defa yapmalıdır.

Puanlama: Her tekniğe uygun uygulama 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:8**

**LİBERO OLARAK SINAVA GİRMEK İSTEYEN ADAY 5.6.7.Cİ MADDELERDEN MUAUF OLUP AŞAĞIDAKİ TESTLERDEN SORUMLU TUTULACAKTIR.**

**1-) LİBEROLAR İÇİN HÜCUM- MÜDAFAA**

Açıklama: Karşı 2 ve 4'no lu hücum bölgesinden yapılacak olan hücumlara müdafaa yapılmalıdır. Manşetle karşılanan topların pasör mevkiisin de belirlenen bölgeye gönderilmesi gerekmektedir.

Puanlama : Hücumcu 4'nodan 1' no ya iki smaç ,6'no ya 2 smaç, 5' no ya iki smaç vurur. Libero bu bölgelerde sırasıyla savunma yapar. Her bölgeden ikişer hücum yapılır.1-6-5' no lu alanlarda ikişer kez müdafaa yapılır. Her doğru manşet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:12**

**2.LİBEROLAR İÇİN SERVİS- MÜDAFAA**

Açıklama: 1-5-6 no'lu bölgelere atılan servisleri, pasör mevkiine manşet yada parmak pas la göndermesi istenir.

Puanlama: Her isabetli savunma 2.puandır.

**TOPLAM PUAN: 12**

**3.LİBEROLAR İÇİN BÖLGESEL MÜDAFAA**

Açıklama: Antrenörün karşı alandan farklı yönlere attığı toplar, parmak pas yada manşetle belirlenen alana gönderilmelidir.

Puanlama : 5 tane farklı yerlere ve farklı şekilde top atılır .İstenen bölgeye her isabet 2 puandır.

**TOPLAM PUAN:10**

**PASÖR OLARAK SINAVA GİRMEK İSTEYEN ADAYLAR 7.Cİ MADDEDEN MUAFDIRLAR.**

**1.PASÖRLER İÇİN; BÖLGESEL ,YÖRÜNGESİ VE HIZLARI FARKLI PASLAR**

Açıklama: Filenin yanında belirlenmiş alanda bekleyen adaya antrenör tarafından top atılır. Aday 3'no ya kısa pas, kurşun pas atmalıdır. 4' no ya yatık pas, kule pas atmalıdır.2' no ya yani, geriye kaydırak pas, bombe pas atmalıdır. Teknik ve taktik açıdan doğru yapılan her pasa puan verilir

Puanlama: Her doğru atış 2 puandır.

**TOPLAM PUAN: 12**

**MAÇ GÖZLEM**

Açıklama: Bütün adaylar bu aşamaları tamamladıktan sonra , başvuru sırasına göre 12 şer kişilik gruplara ayrılarak maç yapmaları istenecektir. Adaylar oynayacakları mevkileri kendileri belirleyecektir.

Puanlama: Görevli öğretim elemanları tarafından adayların; teknik, taktik, hareketlilik, oyun algısı vb becerilerine puan verilecektir.

**TOPLAM PUAN: 8**

**NOT**

**1)DUVARDA, PARMAK PAS VE MANŞET PAS TESTİNDEKİ ÖLÇÜLER**

Duvardaki hedef 92 cm eni, 92 cm boyu olmak üzere kare şeklindedir. Yüksekliği ise 3.15 cm dir. Kızlar ve erkekler için sabittir.

Duvardaki hedefe uzaklık kızlar için ;2.30 cm dir.Erkekler için ,2.70 cm dir.

**2)DUVARDA ,SMAÇ TESTİNDEKİ ÖLÇÜLER**

Duvara uzaklık erkeklerde 4. 20 cm, kızlarda 3.20 cm. dir.

**3)DUVARDA , SERVİS TESTİNDEKİ ÖLÇÜLER**

Duvara servis atma mesafesi kız ve erkeklerde için; 8 .40 cm dir. Adımlama hareket alanı ise; 5.30 cm dir.. aday 8. 40 cm lik uzaklıktan servisi attıktan sonra 5. 30 cm lik alana manşet kontrol için yaklaşabilir.

**NOT: Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

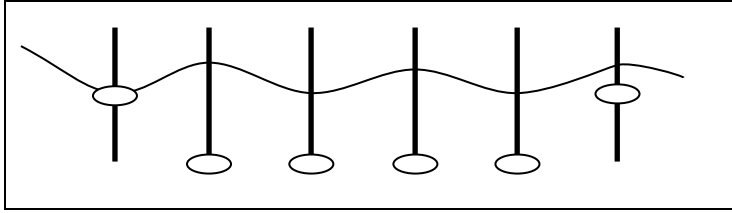
## HENTBOL

1. Hentbol branş sınavı, oyuncu ve kaleci spor beceri testlerinden oluşacaktır.
2. Tüm uygulamalarda hentbolda kullanılan kurallar geçerlidir.
3. Tekniğe uygun olarak yapılmayan hareketler süre cezasıyla (3sn) değerlendirilecektir.
4. Testler spor salonunda yapılacaktır. Adayların buna uygun ayakkabıyla sınava girmeleri zorunludur.
5. Puanlama 100 üzerinden %70'i parkur, %30'u teknik olarak değerlendirilecek ve tam süre puanı sınava katılan adayların en iyi süresinden belirlenecektir.
6. Parkur fotoselden geçerek başlar ve yine fotoselden geçerek bitirilir.
7. Fotoselden geçerken eğilerek ya da düşerek geçen aday fotoseli durduramazsa tekrar fotoselden geçmek zorundadır. Fotoseli durduramayan adaylara yeni bir hak tanınmayacaktır.

### A. Hentbol Spor Beceri Testi (Oyuncu)

#### 1. İstasyon: Slalom

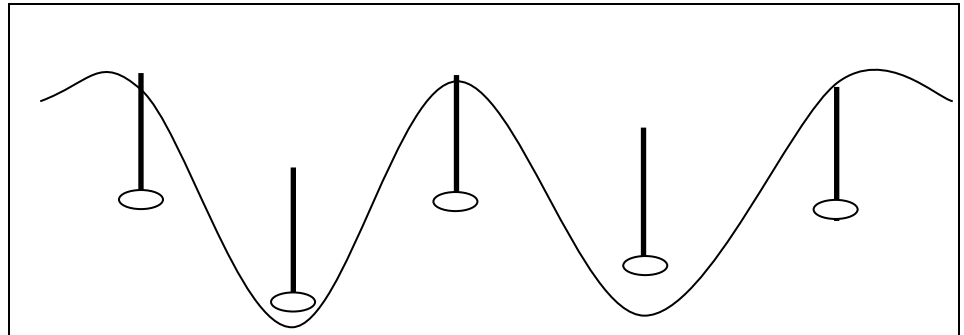
- 1m. aralıklarla dizilen 6 slalom direği arasından 5 m.'lik mesafede direkler düşürülmeden ve yerinden oynatılmadan geçilir (Şekil 1).
- Slalom geçişi sırasında çubuklardan herhangi birini düşüren ya da yerini değiştiren aday düşürmüş olduğu çubuğu düzeltir ve hareketi tekrarlar.



Şekil 1: Slalom geçiş

#### 2. İstasyon: Top sürme

- 3 m. aralıklarla çapraz dizilen 5 slalom direği etrafından top tutmadan ve top hâkimiyetini kaybetmeden hentbola özgü top sürülür (Şekil 3).
- Kurallara uygun top sürülmediğinde her bir hata için 3sn ceza verilir.



Şekil 3: Top sürme

#### 3. İstasyon: Pas testi

- Erkekler 5 m, kadınlar 4m. mesafeden karşı duvarda belirlenen bölgeye 5 kez temel pas ile atış yaparlar.
- Duvardan dönen top tutularak, tekrar aynı mesafeden atışlara devam edilir.

#### **4. İstasyon: Aldatma Ritmi ve Şut Testi**

- Aralıklı ve farklı yönlerde yerleştirilen engelleri çift düşme ve yön değiştirme aldatmasıyla (tek yönlü aldatma) adım hatası yapmadan geçerek 9m. mesafeden 1.80cm. yüksekliğindeki engelin üzerinden kalenin belirlenen üst köşelerine (sağ-sol) sıçrayarak şut atma.
- Adayın her köşe için 2 top toplamda 4 top hakkı vardır, isabetli atıştan sonra diğer köşeye geçilir.
- Kaleye isabet etmeyen ve yan kenarlara çarparak dışarı giden toplar geçersiz olarak değerlendirilecektir. Direklere çarparak içeri giren toplar geçerli sayılacaktır.
- Temel atış tekniği dışında atılan toplar, sert atılmayan toplar, hatalı yürüme ve top sürme gibi kural hataları yapıldığında (Hentbol oyun kuralları esas alınır), her bir hata için 3sn.ceza verilir.

#### **5. İstasyon: Uzun Mesafeli Kale Atışı**

- Kaleye 18m mesafeden temel atışla topu yere temas ettirmeden kaleye atış yapılır. Bu istasyonda 6 top hakkından ikisinin isabet ettirilmesi beklenir.

### **B. Hentbol Spor Beceri Testi (Kaleci)**

#### **1. Bölgeye Uzun Pas Testi (40 Puan)**

- Aday, farklı yerlere bırakılan/atılan topları hızlı bir şekilde alarak, kale sahası çizgisini geçmeden sağ kanat, sol kanat, ve pivot bölgelerinden hızlı hücumla çıkan oyunculara 28 m. mesafeyi geçtikten sonra uzun pas atacaktır. Puan alınması için topun istenilen oyunculara ulaştırılması ve tekniğe uygun pas atılması şarttır. Sporculara isabet eden paslar başarılı kabul edilir. 10x2 puan isabetli atıştan, 10x2 puan ise genel teknik değerlendirmeden alınacaktır. Adaylar atış sırasında kale sahası çizgisine temas eder veya çizgiyi geçerlerse atış iptal olur, tekrar atış hakkı verilmez.

#### **2. Karşı Kale Sahasına Top Atma (20 puan)**

- Aday bulunduğu kale sahasından karşı kale sahasına iki kez top atacaktır. Kale sahası haricine düşen top geçersiz sayılacaktır. Her isabetli atış için adaylar 10 puan alacaktır.

#### **3. Kaleci Tekniği ve Reaksiyon (40 Puan)**

- Aday 4 m. Mesafeden atılan toplara gösterdiği reaksiyon ve teknikten, özel kaleci hareketleri sonrası atılan şutlara reaksiyondan puan alacaktır.

**NOT: Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

## **GÜRES**

Güreş sınavını tercih eden adaylar serbest ve grekoromen stillerinden birini seçerek sınava girerler.Kadın adaylar sadece serbest stilden sınava girer. Sınav 4 aşamalı olarak uygulanacaktır. Bu aşamalar komisyonca belirlenen ayakta uygulanan 3, yerde uygulanan 3, ayakta başlayım yerde devam eden 2 (Kombine), Oyuna karşı oyun, savunma, 2(Kontratak) tekniklerden oluşmaktadır. Jüri adaylara aşağıda belirtilen oyunlar ile benzer oyunlardan soracaktır. Değerlendirme toplam 100 puan üzerinden puanlandırılacaktır. Adaylara sorulan her bir teknik 10 puan üzerinden değerlendirtecektir.

Her aday güreş müsabakası kıyafeti ile sınava katılmak zorundadır.

## **GREKOROMEN STİL (Erkekler)**

**1.Ayakta uygulanacak teknikler,30 puan, 3 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Tek kol, Salto, Çipe, Kafakol gibi ve benzer teknikler

**2. Yerde uygulanacak teknikler, 30 puan, 3 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Çırpma, Bel kundesı, Burgu, Tek ve Çift kle, Dana bağı gibi ve benzer teknikler

**3.Ayakta başlayım yerde devam eden oyunlar(Kombine Oyunlar) 20 puan, 2 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Koltuk altı geçerek yerde çırpma, Boyunduruk alarak kravatt, gibi ve benzeri oyunlar

**4.Oyuna karşı oyun, savunma(Kontratak)20 puan, 2 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Künde tekniklerine karşı savunma ve kontratak, Çırpma tekniğine karşı savunma ve kontratak gibi ve benzer teknikler

## **SERBEST STİL (Erkekler ve Bayanlar)**

**1.Ayakta uygulanacak teknikler,30 puan, 3 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Tek kol, Çift dalıp ters paçayla yere indirme, Dana bağı, İç ve dış çangal, gibi ve benzer teknikler

**2.Yerde uygulanacak teknikler,30 puan, 3 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Tek Sarma, Künde, Ayak kilidi, Burgu, gibi ve benzer teknikler

**3.Ayakta başlayıp yerde devam eden oyunlar(Kombine Oyunlar)20 puan, 2 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Koltuk altı geçerek yerde çırpma, Boyunduruk alarak Kravatt, Koltuk altı geçerek yerde tek sarma ve künde, gibi ve benzer teknikler

**4.Oyuna karşı oyun, savunma(Kontratak),20 puan, 2 teknik sorulacak, her teknik oyun 10 puan**

Künde tekni karşı savunma ve kontratak, çırpma tekniğine karşı savunma ve kontratak, gibi ve benzer teknikler

**NOT: Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

## YÜZME

Bayanlar 50 m.								Erkekler 50 m.									
Puan	Kurbağa.	A.P.	Sırtüstü	A.P.	Kelebek	A.P.	Serbest	A.P.	Puan	Kurbağa.	A.P.	Sırtüstü	A.P.	Kelebek	A.P.	Serbest	A.P.
1	00:49		00:47		00:45		00:43		1	00:47		00:43		00:41		00:39	
5	00:48		00:46		00:44		00:42		5	00:46		00:42		00:40		00:38	
10	00:47		00:45		00:43		00:41		10	00:45		00:41		00:39		00:37	
15	00:46		00:44		00:42		00:40		15	00:44		00:40		00:38		00:36	
20	00:45		00:43		00:41		00:39		20	00:43		00:39		00:37		00:35	
25	00:44		00:42		00:40		00:38		25	00:42		00:38		00:36		00:34	
30	00:43		00:41		00:39		00:37		30	00:41		00:37		00:35		00:33	
35	00:42		00:40		00:38		00:36		35	00:40		00:36		00:34		00:32	
40	00:41		00:39		00:37		00:35		40	00:39		00:35		00:33		00:31	
45	00:40		00:38		00:36		00:34		45	00:38		00:34		00:32		00:30	
50	00:39		00:37		00:35		00:33		50	00:37		00:33		00:31		00:29	
55	00:38		00:36		00:34		00:32		55	00:36		00:32		00:30		00:28	
60	00:37		00:35		00:33		00:31		60	00:35		00:31		00:29		00:27	
65	00:36		00:34		00:32		00:30		65	00:34		00:30		00:28		00:26	

### DEĞERLENDİRME

- Adaylar 25 metrelik havuzda 50 metre serbest ve diğer stillerden de birisi seçmeli olmak üzere 50 metre yüzerler. Bu bölümde adayın 65 puan alması hedeflenmektedir.
- Adayların yapacakları çıkış için 5 puan
- Adayların yapacakları dönüş için 10 puan
- Adayların stillerinin teknik açıdan değerlendirilmesinden 20 puan olmak üzere, Toplamda 100 puan almaları hedeflenmektedir.

**NOT: Spor branşı değerlendirmesinden 50 puan altı alan aday değerlendirmeye alınmayacaktır.**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**