

**2018-2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILINDA SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNE GÜREŞ
BRANŞINDA ALINACAK SPORCU ÖĞRENCİLERE YÖNELİK SINAV UYGULAMA
TALİMATI**

A) YATILI STATÜ GRUP SEÇME SINAVLARI

2018-2019 eğitim ve öğretim yılında federasyonumuzca belirlenen sınav talimatı doğrultusunda Sporcu Eğitim Merkezlerine (SEM) alınacak öğrenci sayıları, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin talepleri doğrultusunda tek aşamalı seçme sınavı olarak yapılacaktır.

Seçme sınavlarına **yatılı statüde yedi ve sekizinci sınıfta okuyan** sporcu öğrenciler başvuru yapabileceklerdir.

Yatılı grup seçme sınavları **02-06 Mayıs 2018** tarihlerinde 3 grup merkezinde olmak üzere **Afyonkarahisar, Aksaray ve Erzincan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde** yapılacaktır.

Yatılı grup seçme sınavına katılacak her il, belirtilen tarihlerde tablo 2'ye göre il aday kontenjanları doğrultusunda il takımlarını oluşturacak ve takım listelerini **16 Nisan 2018** tarihine kadar Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığına bildireceklerdir.

1) SEÇME SINAVINA KATILACAK SPORCULARDAN İSTENİLEN BELGELER

- a) Velisi Tarafından Verilecek Dilekçe
- b) Sağlık Raporu (Sağlık Ocağı veya Doktordan)
- c) Nüfus Cüzdanı Fotokopisi
- ç) e-Okul Sisteminde Kayıtlı Öğrenci Belgesi (fotoğraflı)
- d) Öğrenci Karnesi (okul müdürlüğünce tasdik edilmiş)

2) SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNE YERLEŞTİRME KRİTERLERİ

- a) Her sıklitten kaç kişi alınacağı; (**sıkletteki katılım (X) toplam alınacak kişi**) oranlaması ile belirlenir. **toplam katılım**
- b) Her sıklitte yatılı olarak Sporcu Eğitim Merkezine alınacak aday sporcular başarı puanına göre büyükten küçüğe doğru sıralanır. Adaylar mevcut kontenjana göre sıklitelere göre alınacak sayılar, tercihler ve merkezlerin taleplerine göre Sporcu Eğitim Merkezlerine yerleştirilecektir.
- c) Tercihler sonucu yerleştirme yapılırken puan eşitliği halinde öncelikle koordinasyon derecesi iyi olan tercih edilir, yine eşitlik varsa karne notu puanı yüksek olan öncelikli yerleştirilir.

Tablo 1. SEM Seçme Sınavı Testleri ve Değerlendirme Tablosu (YATILI STATÜ)

TESTLER	PUAN
FLAMİNGO DENGİ TESTİ	10
SAĞLIK TOPU ATMA	10
ESNEKLİK TESTİ	10
ÇEVİKLİK TESTİ	10
GÜREŞ MÜSABAKALARI	20
KOORDİNASYON TESTİ	25
ÖĞRENCİ KARNESİ NOTU	15
TOPLAM PUAN	100

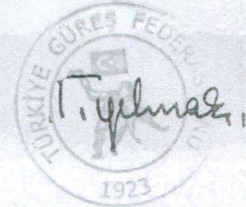


A) Tablo 2. İl Aday Kontenjanları Tablosu (Yatılı Statü Grup Seçme Sınavları)

SN	İL	KONTENJAN SAYISI (TAKIM)	SN	İL	KONTENJAN SAYISI (TAKIM)
1	ADANA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	41	İZMİR	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
2	ADİYAMAN	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	42	K.MARAŞ	5 TAKIM : 5 X 10 = 50 KİŞİ
3	AFYONKARAHİSAR	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	43	KARABÜK	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
4	AĞRI	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	44	KARAMAN	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
5	AKSARAY	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	45	KARS	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
6	AMASYA	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	46	KASTAMONU	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
7	ANKARA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	47	KAYSERİ	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
8	ANTALYA	5 TAKIM : 5 X 10 = 50 KİŞİ	48	KIRIKKALE	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
9	ARDAHAN	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	49	KIRKLARELİ	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
10	ARTVİN	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	50	KİRŞEHİR	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
11	AYDIN	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	51	KİLİS	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
12	BALIKESİR	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	52	KOCAELİ	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
13	BARTIN	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	53	KONYA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
14	BATMAN	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	54	KÜTAHYA	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
15	BAYBURT	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	55	MALATYA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
16	BİLECİK	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	56	MANİSA	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
17	BİNGÖL	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	57	MARDİN	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
18	BİTLİS	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	58	MERSİN	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
19	BOLU	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	59	MUĞLA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
20	BURDUR	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	60	MUŞ	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
21	BURSA	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	61	NEVŞEHİR	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
22	ÇANAKKALE	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	62	NİĞDE	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
23	ÇANKIRI	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	63	ORDU	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
24	ÇORUM	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	64	OSMANIYE	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
25	DENİZLİ	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	65	RİZE	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
26	DIYARBAKIR	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	66	SAKARYA	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
27	DÜZCE	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	67	SAMSUN	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
28	EDİRNE	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	68	SİRT	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
29	ELAZIĞ	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	69	SINOP	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
30	ERZİNCAN	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	70	SIVAS	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ
31	ERZURUM	5 TAKIM : 5 X 10 = 50 KİŞİ	71	Ş.URFA	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
32	ESKİŞEHİR	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	72	ŞİRNAK	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
33	G.ANTEP	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	73	TEKİRDAĞ	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
34	GİRESUN	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	74	TOKAT	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
35	GÜMÜŞHANE	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	75	TRABZON	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
36	HAKKARİ	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	76	TUNCELİ	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
37	HATAY	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ	77	UŞAK	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
38	İĞDIR	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ	78	VAN	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ
39	İSPARTA	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ	79	YALOVA	2 TAKIM : 2 X 10 = 20 KİŞİ
40	İSTANBUL	4 TAKIM : 4 X 10 = 40 KİŞİ	80	YOZGAT	3 TAKIM : 3 X 10 = 30 KİŞİ
			81	ZONGULDAK	1 TAKIM : 1 X 10 = 10 KİŞİ

Tablo 3. SEM Yatılı Statü Grup Seçme Sınavı Programı

Sınav Tarihi	Saat	Uygulama
02.05.2018	09:00-12:00	Toplantı - Kayıt İşlemleri
02.05.2018	13:00-18:30	Esneklik Testi- Çeviklik Testi -Sağlık Topu Atma
03.05.2018	08:30-15:30	Flamingo Denge Testi- Koordinasyon Testi
03.05.2018	16:00-18:30	Teknik Toplantı - Tartı
04.05.2018	09:00-18:30	Güreş Müsabakaları
05.05.2018	09:00-18:30	Güreş Müsabakaları
06.05.2018	09:00-	Değerlendirme



3) TESTLER VE AÇIKLAMALARI

a) FLAMİNGO DENGİ TESTİ

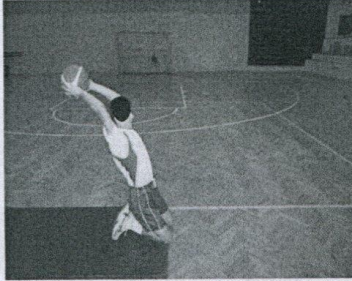
Test Materyali: 45 cm. uzunluğunda, 5 cm. yüksekliğinde ve 4 cm. genişliğinde ahşap veya metal kiriş. 15 cm. uzunluğunda 4 cm. genişliğinde sabitliği sağlamak için iki destek noktası oluşturulur.

Adayın denge materyali üzerinde tercih ettiği ayakla 1 (bir) dakika süresince dengede durması istenir. Serbest kalan bacağı geriye bükerek, flamingo gibi tek ayakta durur. Aday doğru denge pozisyonuna gelebilmek için hareketin başlangıcında yardımcının ön kolunu kullanabilir. Kolu bıraktığı anda test başlamıştır. Bu durumda aday dengesini 1 dakika muhafaza etmeye çalışmalıdır. Denge bozulduğunda kronometre durdurulur. Her duraklamadan sonra kronometre durdurulduğu yerden başlayarak 1 dakikanın tamamlanmasına kadar devam eder. Örneğin sporcunun ayağının yere değmesi halinde denge bozulmuş olur. İlk 30 sn içinde 5 kez denge bozulmuşsa test sonlandırılır. Aday tespit edilen denge bozulma sayısına göre tabloda belirtilen puanı alır.

DENGE BOZULMA SAYISI	PUAN
0	10
1	8
2	6
3	4
4	2
5	0

b) SAĞLIK TOPU ATMA

Aday, dizlerinin üzerinde 2 kg'lık sağlık topunu çift elle tutarak var olan gücüyle ileriye doğru en uzak noktaya atmaya çalışır. Atılan top mesafesi metre cinsinden ölçülür. 2 atış sonunda en iyi derece alınır, en uzun mesafeden en kısa mesafeye atan adaya göre yüzdelik dilim üzerinden puanlama yapılır.



SAĞLIK TOPU ATMA	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	10
	%81-90	8
	%61-80	6
	%41-60	4
	%21-40	2
	%0-20	0

c) ESNEKLİK TESTİ

Sporcu otur-uzan sehpaşının önüne oturur. Topuklarını sehpaşaya yaslar. Dizleri gergindir. Sehpaşanın üzerine doğru eğilerek sehpaşadaki cetveli ileri doğru itekler. Test iki defa tekrarlanarak en iyi mesafe cm cinsinden kaydedilecektir.

YÜZDELİK DİLİM	PUAN
%91-100	10
%81-90	8
%61-80	6
%41-60	4
%21-40	2
%0-20	0

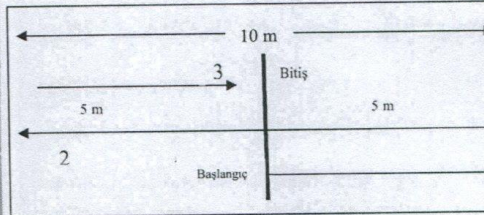
ç) ÇEVİKLİK TESTİ

Sporcu 10 m'lik parkurun orta çizgisinin gerisine koşu yönüne yan duruş pozisyonunda hazır bekler (duruş pozisyonu yön seçimi öğrencinin tercihine bırakılır).

Çıkış komutuyla başlama yönünde hızla koşarak işaretlenmiş hedefe eliyle dokunur ve hızla dönerek gerisinde bulunan işaretlenmiş diğer hedefe koşar ve eliyle dokunup tekrar geriye dönerek başlangıç çizgisini hızlıca geçerek testi tamamlar.

Testin puanlaması saniye cinsinden en kısa süreden en uzun süreye göre yüzdelik dilim üzerinden değerlendirilir.

YÜZDELİK DİLİM	PUAN
%91-100	10
%81-90	8
%61-80	6
%41-60	4
%21-40	2
%0-20	0

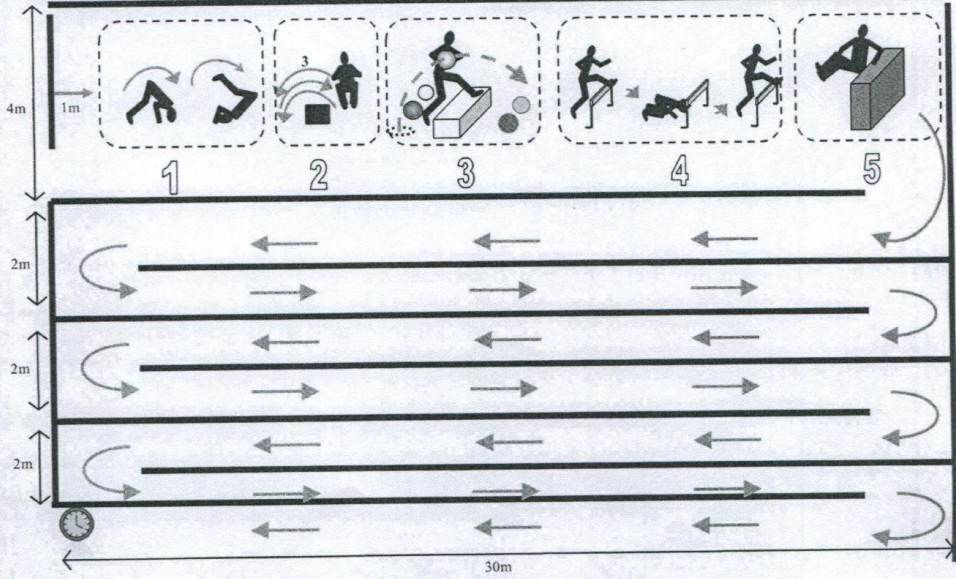


d) GÜREŞ MÜSABAKALARI

Sınavın yapılacağı yer : Kapalı spor salonu
Sınav için gerekli araçlar : 2 Adet Güreş minderi, Tartı aleti, Skorbord.
Hakem : Yeterli sayıda hakem

- Güreş Müsabakaları; 25-27, 30, 33, 37, 41, 45, 50, 60, 70, (+70 - 85) kg şeklinde olmak üzere 10 sıklette yapılacaktır
- Her sporcu kendi sıklisinde güreşecek olup müsabakalarda belirtilen kilolara ilave olarak tolerans hakkı verilmeyecektir.
- Sıkletlerin müsabakalarından bir gün önce tartı yapılacaktır.
- Müsabakalar Uluslararası Güreş Federasyonunun mevcut eleme kurallarına göre yapılacaktır. Sıklık sıralamasında ilk yirmiyeye giren adaylara puan verilir. Birinci olan adaya 20 puan verilerek, sıralama 20'den aşağı doğru derecesine göre 1'er puan düşülerek yapılır.
- Devreler 1,30 dakika olarak uygulanacaktır. Her türlü beraberlikte, kriterler ve zorunlu bağlama uygulanmayacak, devreler ilk puan alınana kadar uzatılacak, ilk puanı alan devreyi galip tamamlayacaktır. Diğer tüm hususlarda Türkiye Güreş Federasyonunun yaş grubu yarışma talimatları uygulanacaktır.

e) KOORDİNASYON TESTİ



1. İstasyon: 2 adet minder üzerinde öne takla ve ileriye doğru geri takla,
 2. İstasyon: 40 cm yükseklik, 2 m uzunluk, 15 cm genişliğinde bank üzerinde üç kez çift sıçrama
 3. İstasyon: Engele 1m mesafede yer alan sepet içindeki 3 adet 2 kg'lık sağlık topunu 40 cm yükseklik, 2 m uzunluk, 25 cm genişliğinde engel üzerinden sıçrayarak engele 1m mesafedeki sepete taşıma
 4. İstasyon: Engel çubuklarından üstten(40 cm), altan (70 cm) ve tekrar üstten (40 cm) atlayarak koşma
 5. İstasyon: 1 cimnastik kasası (110 – 120 cm) üstünden el ile destek, bacakla yardım yana atlama
- Koşu parkuru: Labirent koşu (7X30 m)
Not: İstasyonlar arası mesafe 3 metre olacaktır.

KOORDİNASYON TESTİ	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	25
	%81-90	22
	%71-80	19
	%61-70	16
	%51-60	13
	%41-50	10
	%31-40	7
%21-30	4	
%0-20	1	

-Testin puanlaması saniye cinsinden en kısa süreden en uzun süreye göre yüzdelik dilim üzerinden değerlendirilir.

f) ÖĞRENCİ KARNESİ NOTU

KARNE NOTU	NOT ARALIĞI	PUAN
	85,00-100	15
	70,00-84,99	11
	60,00-69,99	7
	50,00-59,99	3
0-49,00	0	

-Sporcunun eğitim-öğretim gördüğü sınıfın 1.dönem sonu karne notuna göre tablo üzerinden puanlama yapılır.



Tablo 4. Seçme Sınavı Yapılacak Grup Merkezleri ve Gruplara Katılacak İller

1. GRUP (AFYONKARAHISAR)	2. GRUP (ERZİNCAN)	3. GRUP (AKSARAY)
1 AFYONKARAHISAR (SEM)	1 AĞRI	1 ADANA (SEM)
2 ANKARA	2 ARDAHAN	2 ADIYAMAN
3 ANTALYA(ELMALI)-(SEM)	3 ARTVİN YUSUFELİ (SEM)	3 AKSARAY (SEM)
ANTALYA(KORKUTELİ)-(SEM)	4 BARTIN	4 AMASYA
4 AYDIN (SEM)	5 BAYBURT	5 BATMAN
5 BALIKESİR	6 BİNGÖL	6 ÇORUM
6 BİLECİK	7 BİTLİS	7 DİYARBAKIR
7 BOLU	8 ÇANKIRI	8 ELAZIĞ
8 BURDUR	9 ERZİNCAN (SEM)	9 GAZİANTEP (SEM)
9 BURSA	10 ERZURUM	10 HAKKARI
10 ÇANAKKALE	11 GİRESUN	11 HATAY
11 DENİZLİ (SEM)	12 GÜMÜŞHANE	12 KAHRAMANMARAŞ (SEM)
12 DÜZCE	13 İĞDIR	K.MARAŞ (GÖKSUN) (SEM)
13 EDİRNE	14 KARABÜK	13 KAYSERİ (SEM)
14 ESKİŞEHİR	15 KARAMAN	14 KIRŞEHİR
15 ISPARTA	16 KARS	15 KİLİS
16 İSTANBUL	17 KASTAMONU	16 MALATYA
17 İZMİR	18 KIRIKKALE	17 MARDİN
18 KIRKLARELİ	19 MUŞ	18 MERSİN (SEM)
19 KOCAELİ	20 ORDU (SEM)	19 NEVŞEHİR
20 KONYA	21 RİZE (SEM)	20 NİĞDE
21 KÜTAHYA	22 SAMSUN	21 OSMANİYE (SEM)
22 MANİSA	23 SİNOP	22 SİİRT
23 MUĞLA MİLAS (SEM)	24 TOKAT	23 SİVAS
24 SAKARYA	25 TRABZON	24 ŞANLIURFA
25 TEKİRDAĞ	26 TUNCELİ	25 ŞİRNAK
26 UŞAK	27 VAN	26 YOZGAT
27 YALOVA		
28 ZONGULDAK		

4) MALİ HÜKÜMLER

- Afyonkarahisar, Aksaray ve Erzincan illerinde yatılı statüde yapılacak grup seçme sınavına katılacak sporcuların sadece yol giderleri bağlı oldukları İl Müdürlükleri bütçelerinden karşılanacaktır.
- Grup seçme müsabakası esnasında görev alacak hakemlerin kanuni harcırah ve ücretleri ile grup seçme sınavına katılacak sporcuların idarecisi ve antrenörlerine yol ve kanuni harcırahları ile sporcuların müsabaka yevmiyeleri de Güreş Federasyonunun Türkiye Şampiyonaları Talimatının mali konular 2. Maddesi (b) bendine göre karşılanacaktır. Diğer görevlilerin kanuni harcırahları Genel Müdürlükçe karşılanacaktır.
- İl seçmelerinde görev alacak hakemlere ait ücretler İl Müdürlükleri bütçesinden karşılanacaktır.
- Grup seçme sınavının yapılacağı il merkezinde görevlendirilecek personelin ücretleri oldukları Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri tarafından ödenecektir.
- Bu talimatta yer almayan ve tereddüt duyulan hallerde Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığının teklifi ile Genel Müdürlük Makamının oluru doğrultusunda hareket edilecektir.

B) GÜNDÜZLÜ STATÜ SEÇME SINAVLARI

2018–2019 Eğitim-Öğretim yılında federasyonumuzca belirlenen sınav talimatı doğrultusunda Sporcu Eğitim Merkezlerine (SEM) alınacak öğrenci sayıları, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin talepleri doğrultusunda tek aşamalı seçme sınavı olarak yapılacaktır.

Seçme sınavlarına gündüzlü statüde beş, altı, yedi ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu öğrenciler başvuru yapabileceklerdir.

1) Seçme Sınavına Katılacak Sporculardan İstenilen Belgeler

- Velisi Tarafından Verilecek Dilekçe
- Sağlık Raporu (Sağlık Ocağı veya Doktordan)
- Nüfus Cüzdan Fotokopisi
- e-Okul Sisteminde Kayıtlı Öğrenci Belgesi (fotoğraflı)
- Öğrenci Karnesi (okul müdürlüğünce tasdik edilmiş)

Tablo 5. SEM Seçme Sınavı Testleri ve Değerlendirme Tablosu(GÜNDÜZLÜ STATÜ)

TESTLER	PUAN
FLAMİNGO DENGE TESTİ	10
SAĞLIK TOPU ATMA	10
ESNEKLİK TESTİ	10
ÇEVİKLİK TESTİ	10
KOORDİNASYON TESTİ	20
GÜREŞ UZMANI GÖRÜŞÜ	20
ÖĞRENCİ KARNESİ NOTU	20
TOPLAM PUAN	100

- Gündüzlü statüde Sporcu Eğitim Merkezlerine güreş branşında alınacak sporcu öğrenci seçme sınavlarına, sadece merkezin bulunduğu il veya ilçe merkezinde ikamet eden sporcular başvuru yapabileceklerdir.
- Başvurular ilgili Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne yapılacaktır.
- Seçme sınavları Sporcu Eğitim Merkezinin bulunduğu il veya ilçe merkezlerinde Mayıs – Haziran 2018 tarihleri arasında yapılacaktır.
- Sınavlar **Tablo 5'te yer alan testlerden** oluşacaktır. Sınavlarda başarılı olanlar sınava girdiği merkezin talebi doğrultusunda gündüzlü bölümüne yerleştirilecek olup yatılı statüde başka bir merkezi tercih edemeyecektir.
- Gündüzlü statüde, "5. ve 6. sınıflar" kendi içinde "7. ve 8. sınıflar" kendi içinde puanlama yapılarak değerlendirilecektir. Puan üstünlüğü göz önüne alınarak büyükten küçüğe doğru sıralama yapılarak merkezlerin talepleri doğrultusunda merkeze sporcu öğrenci alımı yapılacaktır.
- Yerleştirme yapılırken puan eşitliği halinde öncelikle koordinasyon derecesi iyi olan tercih edilir, yine eşitlik varsa karne notu puanı iyi olan öğrenci öncelikli yerleştirilir.

1) TESTLER VE AÇIKLAMALARI

a) FLAMİNGO DENGE TESTİ

Test Materyali: 45 cm. uzunluğunda, 5 cm. yüksekliğinde ve 4 cm. genişliğinde ahşap veya metal kiriş. 15 cm. uzunluğunda 4 cm. genişliğinde sabitliği sağlamak için iki destek noktası oluşturulur.

Adayın denge materyali üzerinde tercih ettiği ayakla 1 (bir) dakika süresince dengede durması istenir. Serbest kalan bacağı geriye bükerek, flamingo gibi tek ayakta durur. Aday doğru denge pozisyonuna gelebilmek için hareketin başlangıcında yardımcının ön kolunu kullanabilir. Kolu bıraktığı anda test başlamıştır. Bu durumda aday dengesini 1 dakika muhafaza etmeye çalışmalıdır. Denge bozulduğunda kronometre durdurulur. Her duraklamadan sonra kronometre durdurulduğu yerden başlayarak 1 dakikanın

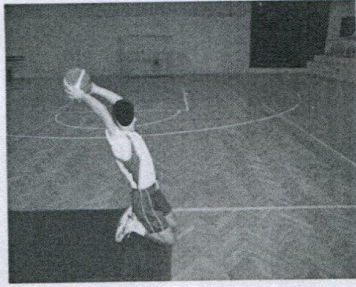


tamamlanmasına kadar devam eder. Örneğin sporcunun ayağının yere değmesi halinde denge bozulmuş olur. İlk 30 sn içinde 5 kez denge bozulmuşsa test sonlandırılır. Aday tespit edilen denge bozulma sayısına göre tabloda belirtilen puanı alır.

	DENGE BOZULMA SAYISI	PUAN
	0	10
	1	8
	2	6
	3	4
	4	2
	5	0

b) SAĞLIK TOPU ATMA

Aday, dizlerinin üzerinde sağlık topunu çift elle tutarak var olan gücüyle ileriye doğru en uzak noktaya atmaya çalışır. Atılan top mesafesi metre cinsinden ölçülür. 2 atış sonunda en iyi derecesi alınır, en uzun mesafeden en kısa mesafeye atlayan adaya göre yüzdeler dilim üzerinden puanlama yapılır. "5. ve 6. sınıflar" 1 kg'lık sağlık topunu, "7. ve 8. sınıflar" 2 kg'lık sağlık topunu atacaklardır.



SAĞLIK TOPU ATMA	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	10
	%81-90	8
	%61-80	6
	%41-60	4
	%21-40	2
	%0-20	0

c) ESNEKLİK TESTİ

Sporcu otur-uzan sehpaşının önüne oturur. Topuklarını sehpaşaya yaslar. Dizleri gergindir. Sehpaşanın üzerine doğru eğilerek sehpaşadaki cetveli ileri doğru itekler. Test iki defa tekrarlanarak en iyi mesafe cm cinsinden kaydedilecektir.

	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	10
	%81-90	8
	%61-80	6
	%41-60	4
	%21-40	2
	%0-20	0

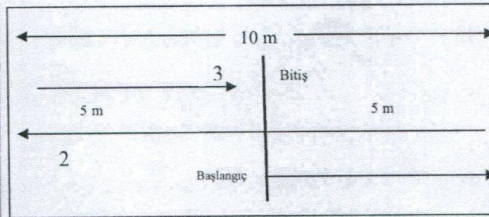
ç) ÇEVİKLİK TESTİ

Sporcu 10 m'lik parkurun orta çizgisinin gerisinde koşu yönüne yan duruş pozisyonunda hazır bekler (duruş pozisyonu yön seçimi öğrencinin tercihine bırakılır).

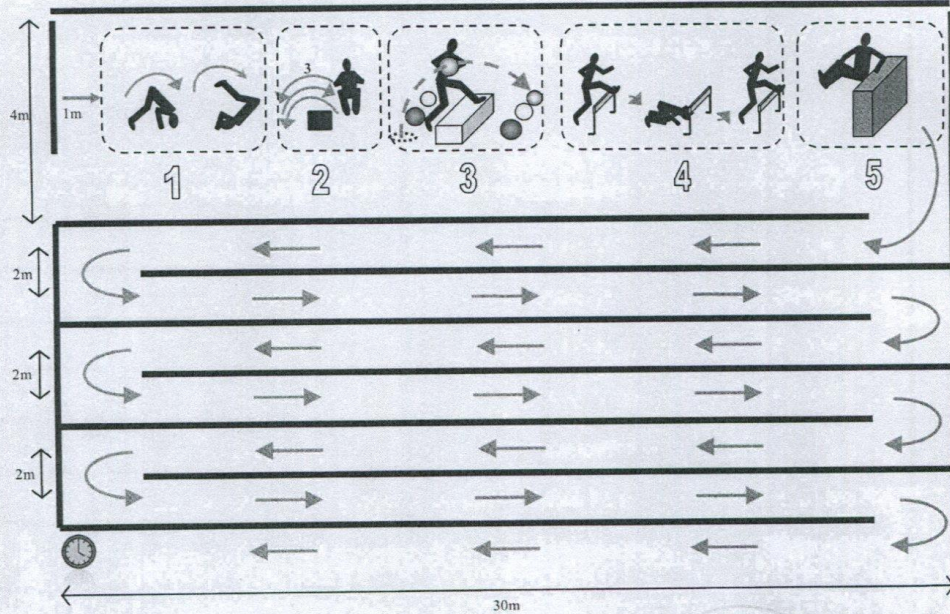
Çıkış komutuyla başlama yönünde hızla koşarak işaretlenmiş hedefe eliyle dokunur ve hızla dönerek gerisinde bulunan işaretlenmiş diğer hedefe koşar ve eliyle dokunup tekrar geriye dönerek başlangıç çizgisini hızlıca geçerek testi tamamlar.

Testin puanlaması saniye cinsinden en kısa süreden en uzun süreye göre yüzdelerik dilim üzerinden değerlendirilir.

ÇEVİKLİK TESTİ	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	10
	%81-90	8
	%61-80	6
	%41-60	4
	%21-40	2
%0-20	0	



d) KOORDİNASYON TESTİ



1. İstasyon: 2 adet minder üzerinde öne takla ve ileriye doğru geri takla,
 2. İstasyon: 40 cm yükseklik, 2 m uzunluk, 15 cm genişliğinde bank üzerinde üç kez çift sıçrama
 3. İstasyon: Engele 1m mesafede yer alan sepet içindeki 3 adet 2 kg'lık sağlık topunu 40 cm yükseklik, 2 m uzunluk, 25 cm genişliğinde engel üzerinden sıçrayarak engele 1m mesafedeki sepete taşıma
 4. İstasyon: Engel çubuklarından üstten(40 cm), alttan (70 cm) ve tekrar üstten (40 cm) atlayarak koşma
 5. İstasyon: 1 cimnastik kasası (110 – 120 cm) üstünden el ile destek, bacakla yardım yana atlama
- Koşu parkuru: Labirent koşu (7X30 m)
Not: İstasyonlar arası mesafe 3 metre olacaktır.

KOORDİNASYON TESTİ	YÜZDELİK DİLİM	PUAN
	%91-100	20
	%81-90	18
	%71-80	16
	%61-70	14
	%51-60	12
	%41-50	10
	%31-40	8
	%21-30	6
	%11-20	4
%0-10	2	

-Testin puanlaması saniye cinsinden en kısa süreden en uzun süreye göre yüzdellik dilim üzerinden değerlendirilir.

e) GÜREŞ UZMANI GÖRÜŞÜ (20 puan)

Güreş uzmanı gözlem puanı: Güreş minderinde bir hakem tarafından sporcuya 1'er dakikalık 2 farklı güreş maçı yaptırılır. Güreş uzmanı maçları gözlem metoduyla izleyerek sporcuların duruşları, tutuşları, atakları, kontratakları, savunmaları, cesaretleri, sorun çözme ve yaratıcılıkları gibi özelliklerine her iki maç için ayrı ayrı 10 üzerinden puan verir. 2 maçın toplamından alınan puanlar güreş uzmanı gözlem puanı olarak kaydedilir.

f) ÖĞRENCİ KARNESİ NOTU

KARNE NOTU	NOT ARALIĞI	PUAN
	85,00-100	20
	70,00-84,99	15
	60,00-69,99	10
	50,00-59,99	5
0-49,00	0	

- Sporcunun eğitim-öğretim gördüğü sınıfın **1.dönem sonu karne notuna** göre tablo üzerinden puanlama yapılır.

