

# 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 Atlama	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	11,08	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	Sırkla 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	2,40,0	12,12	19,10	4,33	21	-	9.96	-	7,10	21,40	24,80	25,20
32,30	2,40,2	12,13	19,15	4,32	20	-	9.94	-	7,05	21,20	24,70	25,05
32,40	2,40,5	12,14	19,20	4,31	19	-	9.92	-	7,00	20,00	24,60	24,90
32,50	2,40,8	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	Sırkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
32,60	2,41,0	12,16	19,30	4,29	17	-	9.88	-	6,90	20,80	24,30	24,60
32,70	2,41,2	12,17	19,35	4,28	16	-	9.86	-	6,85	20,60	24,20	24,45
32,80	2,41,5	12,18	19,40	4,27	15	-	9.84	-	6,80	20,40	24,10	24,30
32,90	2,41,8	12,19	19,45	4,26	14	-	9.82	-	6,75	20,20	24,00	24,15
33,00	2,42,0	12,20	19,50	4,25	13	-	9.80	-	6,70	19,95	23,80	24,00
33,10	2,42,2	12,21	19,55	4,24	12	-	9.78	-	6,65	19,80	23,60	23,85
33,20	2,42,5	12,22	19,60	4,23	11	-	9.76	-	6,60	19,70	23,40	23,70
33,30	2,42,8	12,23	19,65	4,22	10	-	9.74	-	6,90	19,60	23,20	23,55
33,40	2,43,0	12,24	19,70	4,21	9	-	9.72	-	6,85	19,50	22,00	23,40
33,50	2,43,2	12,25	19,75	4,20	8	-	9.70	-	6,80	19,40	21,80	23,25
33,60	2,43,5	12,26	19,80	4,19	7	-	9.68	-	6,75	19,30	21,60	23,10
33,70	2,43,8	12,27	19,85	4,18	6	-	9.66	-	6,70	19,20	21,40	22,95
33,80	2,44,0	12,28	19,90	4,17	5	-	9.64	-	6,65	19,10	21,20	22,80
33,90	2,44,2	12,29	20,00	4,16	4	-	9.62	-	6,60	19,00	20,00	22,60
34,00	2,44,5	12,30	20,10	4,15	3	-	9.60	-	6,55	18,90	19,80	22,40
34,10	2,44,8	12,31	20,20	4,14	2	-	9.58	-	6,50	18,70	19,60	22,30
34,20 ve üzeri	2,45,0 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

**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
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	13,00 ve üzeri	3,40 ve	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	Uçadım 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

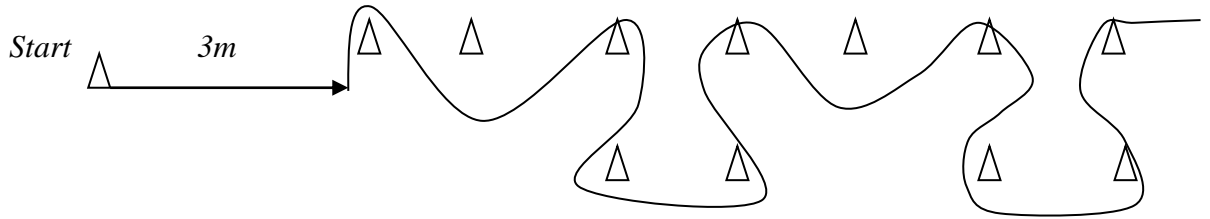
200 m	800 m	3000 m	110 m Engel*	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Uçadım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
26,15	2,21,9	11,44	19,10	4,69	17	1,43	12,06	-	10,71	23,80	31,80	24,80
26,20	2,22,2	11,46	19,15	4,66	16	1,42	12,04	-	10,68	23,60	31,60	24,60
26,25	2,22,5	11,48	19,20	4,63	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.

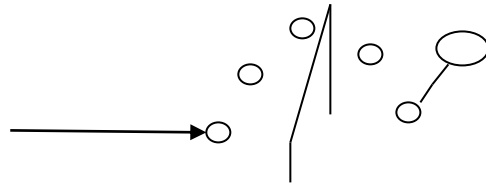
## FUTBOL

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.

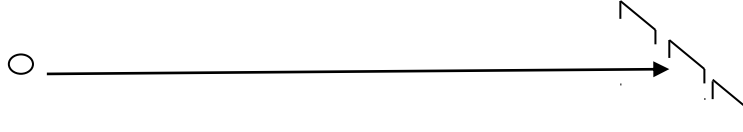


**2. İSTASYON 20 puan:** Aday topu ayaklarıyla yerden kaldırdıktan sonra ayak, diz ve kafa bölgesiyle (futbol oyun kuralları içerisinde istediği vücut parçasını kullanabilir, her hangi bir sıralama ya da zorunluluk yoktur) topu sektirip 2 m yükseklikteki çitanın üzerinden topu atar kendisinde çitanın 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 içerisinde topu geçirmek için her bir engele (dört engel) bir atış yaparlar. İsbet sağladıkları atışlar için 5 puan alırlar, isabet sağlayamazlarsa puan alamazlar ve 4. İstasyona geçerler.





**4. 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.

**5. 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.

## **VOLEYBOL**

1. İstasyon: Duvardaki hedefe parmak pas 4 kez her isabet 2.5 puan
2. İstasyon: Duvardaki hedefe manşet pas 4 kez her isabet 2.5 puan
3. İstasyon: 4' no'dan 1 no'ya paralel smaç hedefe 4 atış her isabet 3 puan
4. İstasyon : 4'no'dan 5 no'ya çapraz smaç hedefe 4 atış her isabet 3 puan
5. İstasyon: 2 no'dan 1 no 'ya çapraz smaç hedefe 4 atış her isabet 3 puan
6. İstasyon : 2 no 'dan 5 'no ya paralel smaç hedefe 4 atış her isabet 3 puan
7. İstasyon: 3 no'dan 6'no ya paralel smaç hedefe 4 atış her isabet 3 puan
8. İstasyon: Servis; sağ bölge, orta bölge, sol bölge olarak üç bölgeye ayrılır. Bölgelere isabet atışları her isabet 2.5 puan  
Sağ bölge: 2 atış 5 puan  
Orta bölge: 2 atış 5 puan  
Arka bölge: 2 atış 5 puan
9. İstasyon: Sağa-Sola rulo planjon. Sağa bir kez, sola bir kez uygulanır. Her uygulama 2.5 puandır.

**Açıklama:** Smaç uygulamasında; voleybol sahası, file dibinden servis çizgisine doğru üç parçaya ayrılacaktır ve o şekilde paralel ve çapraz alanlar belirlenecektir.

Serviste de; voleybol sahası dikey şekilde, sağ, orta ve sol alan olmak üzere üç bölgeye ayrılacaktır.

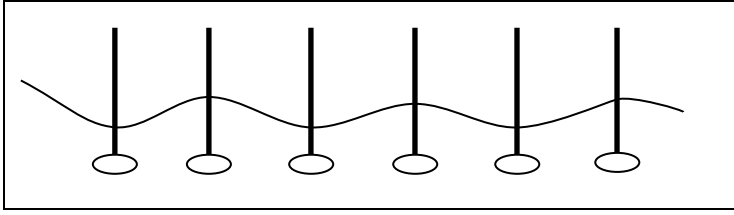
## HENTBOL

1. Hentbol branş sınavı, spor beceri testinden oluşacaktır.
2. Tüm uygulamalarda hentbol de kullanılan kurallar geçerlidir.
3. Tekniğe uygun olarak yapılmayan hareketler değerlendirilmeye alınmayacaktır.
4. Testler spor salonunda yapılacaktır. Adayların buna uygun ayakkabıyla sınava girmeleri zorunludur.

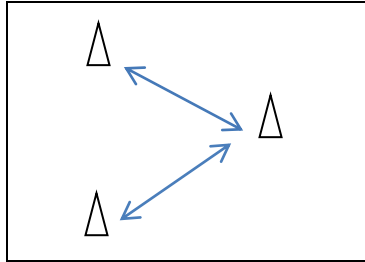
### A. Hentbol Spor Beceri Testi (Oyuncu)

#### 1. Slalom, Savunma adımı ve top sürme testi (10+10+10 = 30 puan)

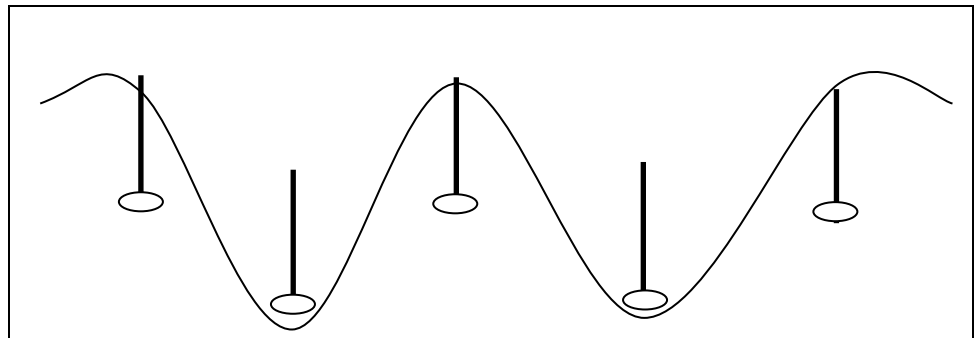
- 1m. aralıklarla dizilen 6 slalom direği arasından 5 m.'lik mesafede direkler düşürülmeden ve yerinden oynatılmadan geçilir (Şekil 1).
- Aralarında 3 m. olan üçgen hunilerde başlangıç noktası esas alınarak iki tur yükselme ve geri çekilme savunma adımlaması yapılır (Şekil 2).
- 3 m. aralıklarla çapraz dizilen 5 slalom direği etrafından top sürülür (Şekil 3).
- Slalom geçişi sırasında direği düşüren ya da yerinden oynatan aday, savunma adımlamasında huniye gelmeden dönen aday, top sürme sırasında, topu elinde taşıyan, topu kaçırarak veya huni atlayan aday, hata yaptığı noktaya dönecek ve teste devam edecektir.
- Parkur dışı top sürüşünde, aday puan alamayacaktır.



Şekil 1: Slalom geçiş



Şekil 2: Savunma adımlaması



Şekil 3: Top sürme



**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 belirlenen 2 bölgeye (sağ-sol kanat, pivot) birer defa pas atışı yapacaktır. Puan alınması için topun istenilen bölgelere 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 geçerse 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 puan alacaktır.

## **GÜRES**

Güreş sınavını tercih eden adaylar serbest ve grekoromen stillerinden birini seçerek sınava girerler. Bayan adaylar sadece serbest stilden sınava girer. Sınav 3 aşamalı olarak uygulanacaktır. Bu aşamalar komisyonca belirlenen ayakta uygulanan 5, yerde uygulanan 5, ayakta başlayım yerde devam eden kombine tekniklerden oluşmaktadır. Jüri adaylara aşağıda belirtilen oyunlar ile benzer oyunlardan soracaktır. Değerlendirme toplam 100 puan üzerinden puanlandırılacaktır. Adaylara sorulan her bir teknik 6 puan üzerinden, kombine teknikler 40 puan üzerinden değerlendirtecektir.

Her aday güreş müsabakası kıyafeti ile sınava katılmak zorundadır.

### **GREKOROMEN STİL (Erkekler)**

#### **1.Ayakta uygulanacak teknikler**

Tek Kol .....	6 Puan
Salto .....	6 Puan
Çipe .....	6 Puan
Kafakol.....	6 Puan
Dana Bağı.....	6 Puan

#### **2. Yerde uygulanacak teknikler**

Çırpma .....	6 Puan
Bel Kündesi .....	6 Puan
Burgu .....	6 Puan
Tek ve Çift Kle .....	6 Puan
Kravat.....	6 Puan

#### **3.Ayakta başlayım yerde devam eden oyunlar(Kombine Oyunlar) 4 oyun sorulacaktır.**

##### **Her oyun 10 puan**

Koltuk altı geçerek yerde çırpma	}	40 Puan
Boyunduruk alarak kravat		
Koltuk altı geçerek yarım salto		

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

#### **1.Ayakta uygulanacak teknikler**

Tek Kol .....	6 Puan
Kafa Kol.....	6 Puan
Çift dalıp ters paçayla yere indirme	6 Puan
Dana bağı.....	6 Puan
İç ve dış çangal.....	6 Puan

#### **2.Yerde uygulanacak teknikler**

Tek Sarma.....	6 Puan
Künde .....	6 Puan
Ayak kilidi.....	6 Puan
Burgu .....	6 Puan
Dana bağı.....	6 Puan

#### **3.Ayakta başlayıp yerde devam eden oyunlar(Kombine Oyunlar) 4 oyun sorulacaktır.**

##### **Her oyun 10 puan**

Koltuk altı geçerek yerde çırpma	}	40 Puan
Boyunduruk alarak Kravat		
Koltuk altı geçerek yerde tek sarma ve künde		

**NOT: Yukarda belirtilen teknik oyunlar ve benzer oyunlar sorulacaktır.**

## **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.

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**