



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1823

TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Test Lideri İçin Açıklamalar

Deneğin barfiks altında, eller barfiksde, omuz genişliğinde düz tutuşla tutmasını sağlayın. Dikkatli olun, bir çok sporcu öğrenci, ellerini omuz genişliğinden çok daha fazla şekilde açarlar.

Barfiks yüksekliği, test edilen grubun ortalama uzanma boyuna göre ayarlanabilir. Elinizde kronometre olmak üzere deneği kalçalarından tutarak doğru ve net pozisyona getirmek üzere kaldırın. Kronometre, deneğin çenesi barfiks hizasını geçer geçmez başlatılır ve aynı anda test lideri deneği bırakır.

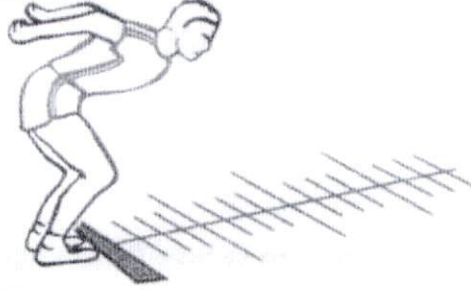
Deneğin sallanma hareketleri, test lideri tarafından durdurulur. Test lideri katılımcıyı daha iyi yapabilmesi için teşvik eder. Kronometre, yukarıda açıklandığı gibi, deneğin test pozisyonunu muhafaza edemeyip barfiks göz hizasından yukarıda kalında durdurulur. Test anında zaman deneğe söylenmez.

1/10 birimleri test sonucu olarak değerlendirilir.

Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek tespit edilir.





Test Lideri İçin Açıklamalar

Minder üzerine, sıçrama çizgisine paralel 10'ar cm. aralı çizgiler çizilir. Doğru ölçüm yapabilmek için minder kenarına metre teyp serilebilir. Test lideri kenarda durarak her denemede atılan mesafeyi kaydeder. Atılan uzaklık, sıçrama çizgisi ile deneğin minderdeki topuk izi arası olarak ölçülür. İki topuk minderde aynı hizada değilse en gerideki topuktan ölçüm alınır. Sporcu öğrencilerin atlayıştan sonra geriye düşmesi halinde, bir hak daha verilir. İki denemenin en iyisi skor olarak alınır. Sonuçlar cm. olarak verilir. Atlayışlar, sıçrama çizgisi ve minderlerin aynı seviyede olduğu bir zeminde yapılmalıdır.

Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek tespit edilir.

V. TEST BÜKÜLÜ KOLLA ASILMA Ölçülen Özellik

İşlevsel Kuvvet (Kol ve Omuz Kas Dayanıklılığı)

Testin Tanımı

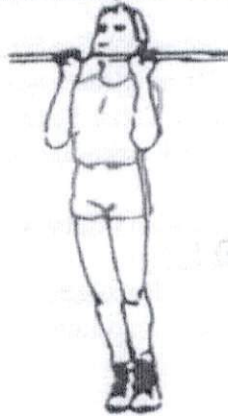
Bükük Kol Pozisyonunu Bara Asılı Durumda Tutma

Materyal

Katılımcının sıçramadan ulaşabileceği bir şekilde ayarlanmış, 2.5 cm. çapında, yuvarlak yatay bir bar. Kronometre. Barın altında düşmek için minder.

Katılımcı İçin Açıklamalar

Barfiksın altında durarak, düz tutuşla (pençe tutuşu) omuz genişliğinde barfiks demirini tut. Kendini yukarıya, çenen barfiksın üstüne çıkana kadar çek. Bu pozisyonu, çenenizi barfiks dayamadan, mümkün olduğu kadar uzun süre devam ettiriniz. Test pozisyonunuzu muhafaza edemeyip gözlerinizin barfiks hizası altına indiğinde sona erer.



İGİDİR

Y
ORTAKAL
Eskrim Federasyonu
Genel Sekreteri

III. TEST
OTUR VE ERİŞ TESTİ
Ölçülen Özellik
Esneklik
Testin Tanımı

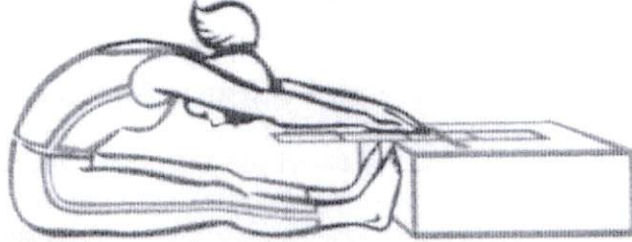
Oturma Pozisyonunda Olabildiğince Uzağa Erişmek

Materyal

35 cm. uzunluk, 45 cm. genişlik, 32 cm. yükseklik. Üst plaka ölçüleri, 55 cm. uzunluk, 45 cm. genişlik. Üst plaka ayakların destek aldığı bölümün 15 cm. üzerine kadar uzanmalıdır. 0'dan 50 cm.'ye kadar olan ölçek üstteki plakanın ortasından itibaren işaretlenmelidir.

Katılımcı İçin Açıklamalar

Oturun. Ayak tabanlarınızı kutuya dayayın. Dizlerinizi bükmeden kollarınızı öne doğru uzatarak, gövdenizi mümkün olduğu kadar öne esnetin. Esneyebildiğiniz en uzak noktada hareketsiz kalmaya çalışın. Herhangi bir öne doğru kesik kesik esneme hareketinde bulunmayın. Test iki defa tekrarlanarak en iyi derece test sonucu olarak kaydedilecektir.



Test Lideri İçin Açıklamalar

Katılımcının yanına oturarak, dizlerini düz (ekstansiyon) pozisyonda tutmaya çalışır. Test sonucu, katılımcının parmak uçları ile uzanabildiği en uzak nokta olarak belirlenir. Katılımcı, uzanabildiği en uzak noktada 1-2sn. pozisyonunu korumalıdır. Sporcu öğrenci her iki elle aynı noktaya uzanamadığı hallerde, iki elin uzandığı noktaların ortalaması test sonucu olarak kaydedilir.

Test yavaş ve ileriye doğru uzanarak yapılmalı, herhangi ani bir harekette bulunulmamalıdır. İkinci deneme kısa bir arayı takiben uygulanmalıdır.

İki denemenin en iyisi skor olarak kaydedilir. Kutu üzerinde parmağın uzanabildiği çizgi cm. olarak belirlenir.

Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek tespit edilir.

IV. TEST
DURARAK UZUN ATLAMA
Ölçülen Özellik
Patlayıcı Kuvvet
Testin Tanımı

Mesafe Alabilmek Amacıyla Başlama Duruşundan Öne Sıçramak

Materyal

Kaymayan sert bir zemin, tercihen iki tane cimnastik minderi. Tebeşir ve ölçmek için metre.

Katılımcı İçin Açıklamalar

Ayaklar bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durun. Dizlerinizi bükerek kolların ikisini de geriye doğru sallayın. Bu pozisyonda bacakları iterek, kolları da öne doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa atlayın. İki ayak üzerine ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden inmeye çalışın. Test iki defa yapılır ve iki denemenin en iyisi derecesi skor olarak kaydedilir.

II. TEST
KOL HAREKET SÜRATİNİN ÖLÇÜLMESİ

(Plate Tapping)

Ölçülen Özellik

Kol Hareket Sürati

Testin Tanımı

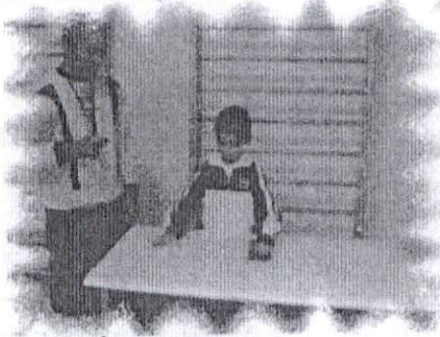
2 Diske, Tercih Edilen Elle ve Sırayla, Süratli Bir Şekilde Dokunmak.

Materyal

Uygun yükseklikte masa veya salon atlama kasası ve kronometre.
20 cm. çapında iki plastik disk masa üzerine dizilir. İki diskin merkez noktasından birbirine olan mesafesi 80 cm. (Buna göre kenarlar 60 cm. aralıktadır) aralıktadır. 10 x 20 cm. ebattaki dikdörtgen plaka, iki diske eşit uzaklıktaki yere yerleştirilir.

Katılımcı İçin Açıklamalar

Masa önünde, ayaklar biraz yanlara açık şekilde durun. Tercih etmediğiniz elinizi dikdörtgenin üzerine koyunuz. Tercih ettiğiniz elinizi, diğer elinizin üzerinden çapraz geçirerek, tercih elin zıt yönündeki disk üzerine koyunuz. Disk üzerine koyduğunuz tercih ettiğiniz elinizi, diğer elin üzerinden hareket ettirerek mümkün olan hızla disklere dokununuz. Hazır ol... Başla denilince elinizi bir diskten diğerine, mümkün olan hızla ve 25 defa hareket ettirin. "Stop" işareti verilmeden durmayın, hareket anında yaptığınız dokunma sayıları yüksek sesle test lideri tarafından sayılacaktır. Test iki defa yapılır ve en iyi performans test sonucu olarak kaydedilir.



Test Lideri İçin Açıklamalar

Masa göbek çukurunun (umbilicus) hemen altına gelecek yüksekliğe göre ayarlanmalıdır. Test lideri masa önüne oturarak, testin başında deneğin tercih ettiği elini koyduğu diske dikkat eder. Bu disk üzerine yapılan dokunmalar sayılır. Kronometre "Hazır... başla" işareti ile çalıştırılır. Sporcu öğrencinin A diskine dokunarak teste başladığı farz edilirse, kronometre A diskine Sporcu öğrencinin 25 dokunuş yapmasından sonra durdurulur. Böylece A ve B disklerine yapılan toplam dokunma sayısı 50 tane olmaktadır veya A ve B arası 25 devir meydana gelmektedir. Tüm test süresince, dikdörtgen üzerine konan el, olduğu yerde muhafaza edilmelidir. Sporcu öğrenci testin başında test için uygun olan eli seçmek için deneme yapmasına izin verilir. İki test arası bir dinlenme verilir. Bu süre içinde ikinci bir sporcu öğrenci birinci testini uygulayabilir.

İki deneme testi yaptırılır ve en iyi olanı test sonucu olarak kaydedilir. Skor; toplam olarak 50 tane dokunma için gereken sürenin 1/10'luk birimlerle kaydedilmesidir. Sporcu öğrenci herhangi bir nedenle diske dokunmaması halinde fazladan bir dokunma daha verilerek 25 devir tamamlanır.

Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek tespit edilir.

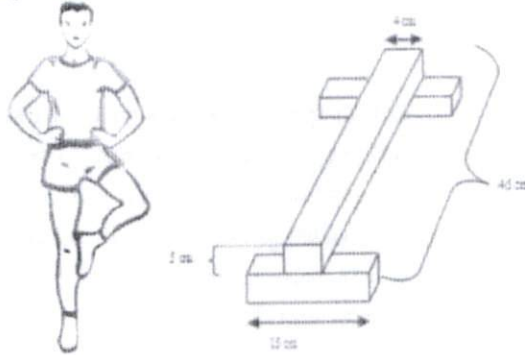
I. TEST
FLAMİNGO DENGİ TESTİ
Ölçülen Özellik
Vücut Dengesi
Testin Tanımı

Tek Bacakla Kiriş Üzerinde Dengede Durabilme
Materyal

50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde ahşap veya metal kiriş. 15 cm. uzunluğunda 2 cm. genişliğinde sabitliği sağlamak için iki destek gereklidir.

Katılımcı İçin Açıklamalar

Denge üzerinde, denge boyunca tercih ettiğiniz ayak üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre dengenizi tutmaya çalışın. Serbest kalan bacağınızı geriye bükerek, aynı tarafta bulunan elinizle tutup Flamingo gibi durun. Serbest kalan kolunuzu dengeyi sağlamak için kullanabilirsiniz. Kendinizi doğru denge pozisyonuna getirmek için yardımcının ön kolunu kullanabilirsiniz. Kolu bıraktığınız anda test başlamıştır. Bu durumda dengenizi 1 dakika muhafaza etmeye çalışmalısınız. Test her dengeyi kaybedişinizde durdurulacaktır. Örneğin, elinizle tutmakta olduğunuz bacağınızı bırakmanız halinde veya vücudunuzun herhangi bir parçası ile yere değmeniz halinde denge bozulmuş olur. Her duraklamadan sonra, aynı uygulama yeniden başlayarak 1 dakikanın tamamlanmasına kadar devam eder.



Test Lideri İçin Açıklamalar

Test lideri katılımcının önünde yer alır.

Katılımcı, testi bir defa deneyerek testi tanır ve açıklamaları doğru anladığını gösterir. Bu denemeden sonra test başlar.

Kronometre, katılımcının test liderinin kolunu bıraktığı anda çalıştırılır.

Kronometre, her seferinde, deneğin ayağını bırakması veya vücudunun herhangi bir parçasının yere değmesi sonucu bozulmasıyla durdurulur.

Her denge bozulmasını takiben test lideri deneğin kendisini doğru pozisyona sokması için katılımcıya yardım eder.

Denge aleti üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucudur.

Denge Test Puan Tablosu

DENGE BOZULMA SAYISI	PUAN
0	20
1	15
2	10
3	5
4	2
5 ve daha fazla	0

SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ SEÇME SINAVI UYGULAMA TALİMATI

Sporcu Eğitim Merkezlerine 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında federasyonumuzca belirlenen seçme kriterleri, sınav talimatı ve sporcu eğitim merkezlerinin talepleri doğrultusunda öğrenci alınacaktır.

Sporcu Eğitim Merkezlerine gündüzlü statüde beş, altı, yedi ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedi ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu öğrenciler başvuru yapabileceklerdir.

Sporcu Eğitim Merkezlerine alınacak öğrenci sporculara yönelik olarak yapılacak olan sınav ve seçme kriterleri ile ilgili uygulamalar 28.01.2010 tarih ve 27476 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği" hükümleri doğrultusunda yapılacaktır.

Her sporcu kendi sınıfında değerlendirmeye alınacaktır.

Sınavlara ilişkin duyurular

Sınavlar, Mayıs ve Haziran aylarında yapılır. İl müdürlüklerince sınav tarihleri en geç Nisan ayının sonuna kadar basın ve yayın kuruluşları vasıtasıyla halka, il milli eğitim müdürlükleri kanalıyla okullara ve il genelindeki diğer kamu kurum ve kuruluş ile spor kulüplerine duyurulur.

Başvurular

Adaylar, İl müdürlüğünce yapılacak duyurular doğrultusunda, doğrudan merkezin bağlı bulunduğu il müdürlüğüne başvururlar.

Başvuruda istenen belgeler;

- Velisi tarafından verilecek dilekçe,
- İki adet vesikalık fotoğraf,
- Öğrenim belgesi,
- Sağlık Raporu
- T.C. kimlik numarası beyanı,

SEÇME SINAVI TESTLERİ

- 1-FLAMİNGO DENGİ TESTİ(20 puan)
- 2-KOL HAREKET SÜRATİ TESTİ(20 puan)
- 3-OTUR VE ERİŞ TESTİ(20 puan)
- 4-DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ(20 puan)
- 5-BÜKÜLÜ KOLLA ASILMA TESTİ(20 puan)

Yukarıda belirtilen testler sonucunda, sporcu eğitim merkezinin bulunduğu ilde yapılan branşlara (Epe, flöre, kılıç) göre daha önce belirlenen kontenjanlar dâhilinde (her branş için belirlenen kontenjanlar dahilinde), oluşacak sıralamaya göre merkeze sporcu öğrenciler alınacaktır.

Bu talimatta yer almayan ve tereddüt duyulan hallerde Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığının teklifi Genel Müdürlük Makamının onayı doğrultusunda hareket edilecektir.



TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : TEF- 0773
Konu : Sınav Talimatları Hk.

23.02.2018

**T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Spor Eğitim Dairesi Başkanlığına**

İlgi : 15.02.2018 tarih ve 100021 sayılı yazınız hk.

İlgi yazınız gereği; 2018 – 2019 eğitim öğretim yılı için Sporcu Eğitim Merkezleri Seçme Sınav Uygulama Talimatı ektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

**Başkan Adına
Yılmaz PORTAKAL
Genel Sekreter**

Ek: Talimat (6 Sayfa)