

8. SINIF DEĞERLENDİRME TABLOSU

PUAN	DERYÜK ESNEKESİ	SOPA İLE ÖMÜR ÇEVİRME	KALÇA ESNEKLİĞİ	BARFİKTE ROL ÇEKİŞİ	ŞİNAV	BARFİKTE GERGİN AYAK KALDIRIŞI	DURAKAK ÜZÜN ATLAMASI	15 YAT KALK SİÇRA	20 M.KOŞU
50	22,00	15,00	0,00	28,00	56,00	42,00	209,00	26,00	3,30
49	21,80	15,20					208,50	25,80	3,32
48	21,60	15,40			55,00	41,00	208,00	25,60	3,34
47	21,40	15,60		27,00			207,50	25,40	3,36
46	21,20	15,80			54,00	40,00	207,00	25,20	3,38
45	21,00	16,00					206,50	25,00	3,40
44	20,80	16,20		26,00	53,00	39,00	206,00	24,80	3,42
43	20,60	16,40					205,50	24,60	3,44
42	20,40	16,60			52,00	38,00	205,00	24,40	3,46
41	20,20	16,80	0,50	25,00			204,50	24,20	3,48
40	20,00	17,00			51,00	37,00	204,00	24,00	3,50
39	19,80	17,20					203,50	23,80	3,52
38	19,60	17,40		24,00	50,00	36,00	203,00	23,60	3,54
37	19,40	17,60					202,50	23,40	3,56
36	19,20	17,80			49,00	35,00	202,00	23,20	3,58
35	19,00	18,00		23,00			201,50	23,00	3,60
34	18,80	18,20			48,00	34,00	201,00	22,80	3,62
33	18,60	18,40					200,50	22,60	3,64
32	18,40	18,60		22,00	47,00	33,00	200,00	22,40	3,66
31	18,20	18,80	1,00				199,50	22,20	3,68
30	18,00	19,00			46,00	32,00	199,00	22,00	3,70
29	17,80	19,20		21,00			198,50	21,80	3,72
28	17,60	19,40			45,00	31,00	198,00	21,60	3,74
27	17,40	19,60					197,50	21,40	3,76
26	17,20	19,80		20,00	44,00	30,00	197,00	21,20	3,78
25	17,00	20,00					196,50	21,00	3,80
24	16,80	20,20			43,00	29,00	196,00	20,80	3,82
23	16,60	20,40		19,00			195,50	20,60	3,84
22	16,40	20,60			42,00	28,00	195,00	20,40	3,86
21	16,20	20,80	1,50				194,50	20,20	3,88
20	16,00	21,00		18,00	41,00	27,00	194,00	20,00	3,90
19	15,80	21,20					193,50	19,80	3,92
18	15,60	21,40			40,00	26,00	193,00	19,60	3,94
17	15,40	21,60		17,00			192,50	19,40	3,96
16	15,20	21,80			39,00	25,00	192,00	19,20	3,98
15	15,00	22,00					191,50	19,00	4,00
14	14,80	22,20		16,00	38,00	24,00	191,00	18,80	4,02
13	14,60	22,40					190,50	18,60	4,04
12	14,40	22,60			37,00	23,00	190,00	18,40	4,06
11	14,20	22,80	2,00	15,00			189,50	18,20	4,08
10	14,00	23,00			36,00	22,00	189,00	18,00	4,10
9	13,80	23,20					188,50	17,80	4,12
8	13,60	23,40		14,00	35,00	21,00	188,00	17,60	4,14
7	13,40	23,60					187,50	17,40	4,16
6	13,20	23,80			34,00	20,00	187,00	17,20	4,18
5	13,00	24,00		13,00			186,50	17,00	4,20
4	12,80	24,20			33,00	19,00	186,00	16,80	4,22
3	12,60	24,40					185,50	16,60	4,24
2	12,40	24,60		12,00	32,00	18,00	185,00	16,40	4,26
1	12,20	24,80	2,50			17,00	184,50	16,20	4,28

Recep ŞAHİN
Genel Sekreter

7. SINIF DEĞERLENDİRME TABLOSU

PUAN	DERİNLİK ESNEMESİ	SOMA İLE ÖMÜR ÇEVİRME	KALÇA ESNEKLİĞİ	BARKIŞTE KOL ÇEKİŞİ	SINAV	BARKIŞTE GERGİN AYAK KALDIRIŞI	DURARAK UZUN ATLAMA	15 YAT KALK SİRA	20 M.KOŞU
50	21,0	15,0	0,0	27	55	40	209,0	26,2	3,32
49	20,8	15,2					208,5	26,4	3,34
48	20,6	15,4			54	39	208,0	26,6	3,36
47	20,4	15,6		26			207,5	26,8	3,38
46	20,2	15,8			53	38	207,0	27,0	3,40
45	20,0	16,0					206,5	27,2	3,42
44	19,8	16,2		25	52	37	206,0	27,4	3,44
43	19,6	16,4					205,5	27,6	3,46
42	19,4	16,6			51	36	205,0	27,8	3,48
41	19,2	16,8	0,5	24			204,5	28,0	3,50
40	19,0	17,0			50	35	204,0	28,2	3,52
39	18,8	17,2					203,5	28,4	3,54
38	18,6	17,4		23	49	34	203,0	28,6	3,56
37	18,4	17,6					202,5	28,8	3,58
36	18,2	17,8			48	33	202,0	29,0	3,60
35	18,0	18,0		22			201,5	29,2	3,62
34	17,8	18,2			47	32	201,0	29,4	3,64
33	17,6	18,4					200,5	29,6	3,66
32	17,4	18,6		21	46	31	200,0	29,8	3,68
31	17,2	18,8	1,0				199,5	30,0	3,70
30	17,0	19,0			45	30	199,0	30,2	3,72
29	16,8	19,2		20			198,5	30,4	3,74
28	16,6	19,4			44	29	198,0	30,6	3,76
27	16,4	19,6					197,5	30,8	3,78
26	16,2	19,8		19	43	28	197,0	31,0	3,80
25	16,0	20,0					196,5	31,2	3,82
24	15,8	20,2			42	27	196,0	31,4	3,84
23	15,6	20,4		18			195,5	31,6	3,86
22	15,4	20,6			41	26	195,0	31,8	3,88
21	15,2	20,8	1,5				194,5	32,0	3,90
20	15,0	21,0		17	40	25	194,0	32,2	3,92
19	14,8	21,2					193,5	32,4	3,94
18	14,6	21,4			39	24	193,0	32,6	3,96
17	14,4	21,6		16			192,5	32,8	3,98
16	14,2	21,8			38	23	192,0	33,0	4,00
15	14,0	22,0					191,5	33,2	4,02
14	13,8	22,2		15	37	22	191,0	33,4	4,04
13	13,6	22,4					190,5	33,6	4,06
12	13,4	22,6			36	21	190,0	33,8	4,08
11	13,2	22,8	2,0	14			189,5	34,0	4,10
10	13,0	23,0			35	20	189,0	34,2	4,12
9	12,8	23,2					188,5	34,4	4,14
8	12,6	23,4		13	34	19	188,0	34,6	4,16
7	12,4	23,6					187,5	34,8	4,18
6	12,2	23,8			33	18	187,0	35,0	4,20
5	12,0	24,0		12			186,5	35,2	4,22
4	11,8	24,2			32	17	186,0	35,4	4,24
3	11,6	24,4					185,5	35,6	4,26
2	11,4	24,6		11	31	16	185,0	35,8	4,28
1	11,2	24,8	2,5			15	184,5	36,0	4,30

6. SINIF DEĞERLENDİRME TABLOSU

PUAN	DERİNLEŞTİRME	SOPHA İLE ÖMÜR ÇEVİRME	KALÇA ESNEKLİĞİ	BARFİKSTE KOL ÇEKİŞİ	SINAV	BARFİKSTE GERİN AYAK KALDIRIŞI	DURARAK LİZİN ATLAMA	15 YAT KALK SICRA	20 MAKUŞU
50	20,0	15,0	0,0	25	50	38	208,0	26,4	3,36
49	19,8	15,2					207,5	26,6	3,38
48	19,6	15,4			49	37	207,0	26,8	3,40
47	19,4	15,6		24			206,5	27,0	3,42
46	19,2	15,8			48	36	206,0	27,2	3,44
45	19,0	16,0					205,5	27,4	3,46
44	18,8	16,2		23	47	35	205,0	27,6	3,48
43	18,6	16,4					204,5	27,8	3,50
42	18,4	16,6			46	34	204,0	28,0	3,52
41	18,2	16,8	0,5	22			203,5	28,2	3,54
40	18,0	17,0			45	33	203,0	28,4	3,56
39	17,8	17,2					202,5	28,6	3,58
38	17,6	17,4		21	44	32	202,0	28,8	3,60
37	17,4	17,6					201,5	29,0	3,62
36	17,2	17,8			43	31	201,0	29,2	3,64
35	17,0	18,0		20			200,5	29,4	3,66
34	16,8	18,2			42	30	200,0	29,6	3,68
33	16,6	18,4					199,5	29,8	3,70
32	16,4	18,6		19	41	29	199,0	30,0	3,72
31	16,2	18,8	1,0				198,5	30,2	3,74
30	16,0	19,0			40	28	198,0	30,4	3,76
29	15,8	19,2		18			197,5	30,6	3,78
28	15,6	19,4			39	27	197,0	30,8	3,80
27	15,4	19,6					196,5	31,0	3,82
26	15,2	19,8		17	38	26	196,0	31,2	3,84
25	15,0	20,0					195,5	31,4	3,86
24	14,8	20,2			37	25	195,0	31,6	3,88
23	14,6	20,4		16			194,5	31,8	3,90
22	14,4	20,6			36	24	194,0	32,0	3,92
21	14,2	20,8	1,5				193,5	32,2	3,94
20	14,0	21,0		15	35	23	193,0	32,4	3,96
19	13,8	21,2					192,5	32,6	3,98
18	13,6	21,4			34	22	192,0	32,8	4,00
17	13,4	21,6		14			191,5	33,0	4,02
16	13,2	21,8			33	21	191,0	33,2	4,04
15	13,0	22,0					190,5	33,4	4,06
14	12,8	22,2		13	32	20	190,0	33,6	4,08
13	12,6	22,4					189,5	33,8	4,10
12	12,4	22,6			31	19	189,0	34,0	4,12
11	12,2	22,8	2,0	12			188,5	34,2	4,14
10	12,0	23,0			30	18	188,0	34,4	4,16
9	11,8	23,2					187,5	34,6	4,18
8	11,6	23,4		11	29	17	187,0	34,8	4,20
7	11,4	23,6					186,5	35,0	4,22
6	11,2	23,8			28	16	186,0	35,2	4,24
5	11,0	24,0		10			185,5	35,4	4,26
4	10,8	24,2			27	15	185,0	35,6	4,28
3	10,6	24,4					184,5	35,8	4,30
2	10,4	24,6		9	26	14	184,0	36,0	4,32
1	10,2	24,8	2,5			13	183,5	36,2	4,34

BR

5.SINIF DEĞERLENDİRME TABLOSU

PUAN	DERİNLİK ESNEMESİ	SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME	KALÇA İSNEKLİĞİ	BARFIKTE AĞIR ÇEKİŞİ	SINAV	BARFIKTE GERGİN AYAK KALDIRIŞI	DURARAK UZUN ATLAMA	15 YAT KALK SICRA	20 M.KOŞU
50	17,0	11,0	0,0	23	45	36	205,0	26,6	3,40
49	16,8	11,2					204,5	26,8	3,42
48	16,6	11,4			44	35	204,0	27,0	3,44
47	16,4	11,6		22			203,5	27,2	3,46
46	16,2	11,8			43	34	203,0	27,4	3,48
45	16,0	12,0					202,5	27,6	3,50
44	15,8	12,2		21	42	33	202,0	27,8	3,52
43	15,6	12,4					201,5	28,0	3,54
42	15,4	12,6			41	32	201,0	28,2	3,56
41	15,2	12,8	0,5	20			200,5	28,4	3,58
40	15,0	13,0			40	31	200,0	28,6	3,60
39	14,8	13,2					199,5	28,8	3,62
38	14,6	13,4		19	39	30	199,0	29,0	3,64
37	14,4	13,6					198,5	29,2	3,66
36	14,2	13,8			38	29	198,0	29,4	3,68
35	14,0	14,0		18			197,5	29,6	3,70
34	13,8	14,2			37	28	197,0	29,8	3,72
33	13,6	14,4					196,5	30,0	3,74
32	13,4	14,6		17	36	27	196,0	30,2	3,76
31	13,2	14,8	1,0				195,5	30,4	3,78
30	13,0	15,0			35	26	195,0	30,6	3,80
29	12,8	15,2		16			194,5	30,8	3,82
28	12,6	15,4			34	25	194,0	31,0	3,84
27	12,4	15,6					193,5	31,2	3,86
26	12,2	15,8		15	33	24	193,0	31,4	3,88
25	12,0	16,0					192,5	31,6	3,90
24	11,8	16,2			32	23	192,0	31,8	3,92
23	11,6	16,4		14			191,5	32,0	3,94
22	11,4	16,6			31	22	191,0	32,2	3,96
21	11,2	16,8	1,5				190,5	32,4	3,98
20	11,0	17,0		13	30	21	190,0	32,6	4,00
19	10,8	17,2					189,5	32,8	4,02
18	10,6	17,4			29	20	189,0	33,0	4,04
17	10,4	17,6		12			188,5	33,2	4,06
16	10,2	17,8			28	19	188,0	33,4	4,08
15	10,0	18,0					187,5	33,6	4,10
14	9,8	18,2		11	27	18	187,0	33,8	4,12
13	9,6	18,4					186,5	34,0	4,14
12	9,4	18,6			26	17	186,0	34,2	4,16
11	9,2	18,8	2,0	10			185,5	34,4	4,18
10	9,0	19,0			25	16	185,0	34,6	4,20
9	8,8	19,2					184,5	34,8	4,22
8	8,6	19,4		9	24	15	184,0	35,0	4,24
7	8,4	19,6					183,5	35,2	4,26
6	8,2	19,8			23	14	183,0	35,4	4,28
5	8,0	20,0		8			182,5	35,6	4,30
4	7,8	20,2			22	13	182,0	35,8	4,32
3	7,6	20,4					181,5	36,0	4,34
2	7,4	20,6		7	21	12	181,0	36,2	4,36
1	7,2	20,8	2,5	6	20	11	180,5	36,4	4,38

EP

9.20 M. SÜRAT KOŞUSU

Test koşu minderinde çıplak ayakla yapılır. Ayakta başlar ve fotosel aleti ile ölçülür. Alet başlangıcını ve son çizgide kendisi ölçüm yapar. Koşu sn. cinsinden değerlendirilir.



NOT: RİTMİK CİMNASTİK BRANŞINDA SINAVA GİRECEK SPORCU ÖĞRENCİLERE 4, 5 VE 6 NOLU TESTLER UYGULANMAYACAKTIR.

A handwritten signature or mark in the bottom right corner of the page.



5.ŞINAV

Kolun ekstansiyon kuvvetini ölçer. Cimnastikçi düzgün vücutla dayanmada pozisyonunu alır ve peş peşe kollarını büküp germeye başlar. Vücudun bozulmasına müsaade edilmemelidir. Kol büküldüğünde göğüs yere değmelidir. Vücut bozulmaya başladığında ve kollar tam anlamıyla bükülüp gerilmediğinde deneme durdurulur. Test adet olarak değerlendirilir.



6. AYAKLARIN ASILIŞTAN ELLERLE KADAR KALDIRILMASI

Bu test karın kaslarının kuvvetini ölçer. Hareket barfikste veya asimetrik paralelin yüksek barında yapılmalıdır. Ayaklar bara kadar gergin olacak şekilde indirilir ve kaldırılır. Ayaklar bara değdiği sürece deneme geçerli olur. Açık, bükük bacaklarla yapılan denemeler ve sallanarak yapılan denemeler sayılmaz. Bu hataları engellemek için antrenör tek eliyle müdahale edebilir. Aletin altına yumuşak minder koymak gerekir. Test adet olarak değerlendirilir.



7. DURARAK UZUN ATLAMA

Yer minderinde çıplak ayakla yapılır. Belirlenen çizgiye ayaklarını değdirmeden elleri ile hız alarak iki ayakla aynı anda sıçrayarak yapılır. Belirlenen çizgi ile topuk arasındaki mesafe ölçülerek cm. cinsinden değerlendirilir. İki denemeden iyi olan geçerli olur.



8. YAT KALK SIÇRA

Test yer minderinde yatık pozisyonda eller yukarda başlar. Cimnastikçi en süratli şekilde 15 yat kalk sıçra yapar. Kronometre başlangıç pozisyonunda başlar ve 15 yat kalk sıçra sonrası tekrar yatış pozisyonuna geldiğinde durdurulur. Her sıçrama sonrası yatışta eller yukarda olmak zorundadır. Hareket çok hızlı hareketle ayaklar bükük oturuş pozisyonuna gelerek sıçrama şeklinde yapılır. Sıçrama yüksekliği 5 cm. den fazla olmamalıdır. Geri dönüşü gene ayaklar bükülü oturuş pozisyonundan geçerek eller yere vuracak şekilde yukarı kaldırıldığında ayaklar yerde olacak şekilde uzatılır. Test sn. cinsinden değerlendirilir



2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNE ALINACAK SPORCU
ÖĞRENCİLERİN CİMNASTİK SEÇME SINAVI TALİMATI

Sınavlara Başvuru: Seçme sınavına gündüzlü statüde ilköğretim beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar, vatili statüde ise yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar sporcu eğitim merkezinin bulunduğu Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne başvurabilirler.

Başvuruda İstenen Belgeler:

- a) Veli tarafından verilecek dilekçe.
- b) Öğrenim belgesi.
- c) Nüfus cüzdanı fotokopisi.

UYGULANACAK TESTLER

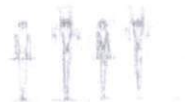
1. DERİNLİK ESNEMESİ

Bu test omurganın öne doğru olan hareketliliğini ifade eder. Santimetre (cm.) cinsinden şu şekilde ölçülür. Cimnastikçi sıranın uç kısmına çıkar ve el parmakları ayak parmaklarına değecek şekilde durur. Elleri birleşik yavaşça, gergin kollar ve omuzlardan uzanmış şekilde eğilir. Baş tarafı gergin olan ayaklarına doğru kapatılır. Sıranın başlangıcı ile el parmaklarının başlangıcı arasındaki mesafe ölçülür. Mezura veya cetvel ile ölçülür. Sonuç cm. cinsinde sıra seviyesi altında (+) işareti ile değerlendirilir. Isınma mecburidir.



2. OMUZ EKLEMİNİN HAREKETLİLİĞİ (SOPA İLE OMUZ ÇEVİRME)

Bir cimnastik sopası ve mezura gereklidir. Sopa eller aşağıda vücudun tutulur ve geriye ve öne doğru dairesel bir hareket yapar. Eller gergin olmalı ve omuzlar aynı anda çevrilmelidir. Ellerin arasındaki genişlik cm. cinsinde ölçülür. Ölçümden önce ısınmak zorunludur.



3. KALÇA EKLEMİNİN HAREKETLİLİĞİ (KALÇA ESNEKLİĞİ)

pozisyon aldıktan sonra cimnastikçi yavaşça ayaklarına yana doğru açar. Var sayılan bir çizgi üzerine kalça topukları çizgiyi takip edecek şekilde yere kadar indirilir. En son gelinen noktada kalça ile yer arasındaki mesafe ölçülür. Yere inişte denge sağlanması için bale barından veya cimnastik sırasından yararlanabilir. Ayakların gergin olması zorunludur. Sonuçlar cm. cinsinden ölçülür. Isınma kesinlikle gereklidir.



4. BARFIKTE KOL ÇEKİŞİ

Bu testte kolun fleksiyon kuvveti ölçülür. Aslıya geçtikten sonra cimnastikçi kollarını büküp açmaya başlar. Kolların bükülmesinde çene barm üzerinden görünmelidir. Aslıya da tam olarak inmesi gerekir. Tüm hareket boyunca vücut gergin ayaklar da hareket etmeyecek. Bu özellikler ihlal edilmeye başlandığında deneme sona erer. İki hareket arasında beklemeye de izin verilmez. Adet ile değerlendirilir.

QR

Tam Kan Sayımı 2:

Tarih	MCV fL	MCH pg	MCHC g/DL	RDW%	Nöt-Eo %	Mo-Le %
29.12.2017	79,3	26,3	33,1	13,3		

Biyokimya 1:

Tarih	AKŞ	SGOT	SGPT	GGT	ALP	LDH	Amilaz	CPK	T.Bil	D.Bil	I.Bil
29.12.2017	91				312	269	64		0,57	0,21	0,36

Biyokimya 2:

Tarih	T.Kol.	HDL	LDL	TG	Üre	Ürik Asit	Kreatinin
29.12.2017	142	60,8	71,4	49	47,1	6,7	0,83

Biyokimya 3:

Tarih	Vitamin B12	Folik Asit	Serum Demir	TDBK	Transferrin	Ferritin
29.12.2017	268	6,78	72	350,8	20,5	11,7

Tam İdrar Tahlili:

Tarih	Dansite	Ph	Lökosit	Eritrosit	Keton	Protein	Bil.	Glukoz	Mikroskopi
29.12.2017	1,026	6,5	1	1	neg	neg	neg	neg	

Gaita Tahlili

Tarih	Görünüm	Kanama	Lökosit	Parazit
29.12.2017		Aforme	yok	Görülmedi



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
Turkish Gymnastics Federation

Dış Uzman

Sayı : 673
Konu :

23/02/2017

SPOR EĞİTİMİ DAİRESİ BAŞKANLIĞINA

İlgi:15.02.2018 tarihli ve 100021 sayılı yazınız

2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı Sporcu Eğitim Merkezi sınav talimatı ektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Recep ŞAHİN
Başkan a.
Genel Sekreter

Ek:7 Sayfa Sınav Talimatı

T C GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI (SPOR GENEL
MÜDÜRLÜĞÜ) (Havale->SPOR
EĞİTİMİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI)
Kayıt No: 92371
26.02.2018 16:48:08 tarihinde
teslim alınmıştır.



Adres : Balgat Mahallesi 1416 Sokak No:19 Çankaya /ANKARA
Telefon : 0312 310 44 70
Faks : +90 (312) 310 16 30
E-posta : info@tcf.gov.tr