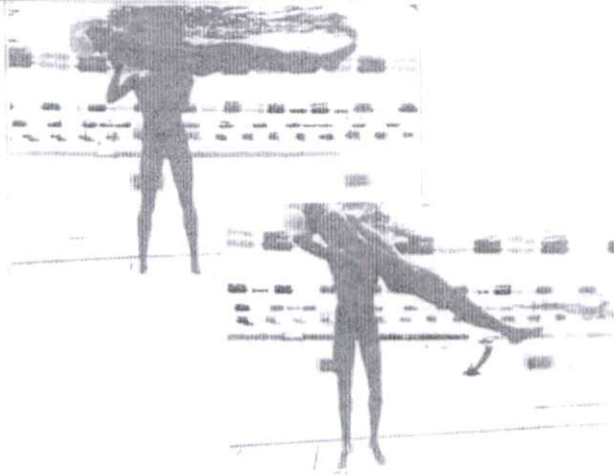


11. Yatay Yüzerlilik Testi

Sporcu nefesini tutarak gergin vücut pozisyonu alır ve suyun içinde yatay bir şekilde durur. Test, sporcu dik pozisyona geldiğinde sonlandırılır. Sporcuların aldığı derecelerin kendi yaş grupları içinde hesaplanan maksimal durma süresine göre sıralama yapılır ve aşağıda ki tabloya göre puanlandırılır.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
YATAY YÜZERLİLİK TESTİ	%91-100		mükemmel	10
	%71-90		iyi	7
	%51-70		orta	5
	%31-50		kötü	3
	%0-30		çok kötü	0



[Handwritten signature]

9.Geri Geri Yürüme Testi (Koordinasyon)



Parkur 15m uzunluğunda 1,5m genişliğinde görünür bir şekilde çizilir. Sporcu parkurda şekildeki gibi pozisyon alır.

Eller başlama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durur.

Çıkış sinyali ile beraber sporcu geri geri el ve ayaklarıyla yürüyerek parkuru tamamlar. İki elin bitiş çizgisini geçtiği anda süre durdurulur.

Sporcuların aldığı derecelerin kendi yaş grupları içinde hesaplanan maksimum derecelerin yüzdesine göre sıralama yapılır ve aşağıda ki tabloya göre puanlandırılır.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
GERİ GERİ YÜRÜME (KOORDİNASYON)	%91-100		mükemmel	8
	%71-90		iyi	5
	%51-70		orta	3
	%31-50		kötü	1
	%0-30		çok kötü	0

10.Bükük Kol Tutunma Testi

Sporcu barfiksın altında durur, düz tutuşla (pençe tutuşu) omuz genişliğinde barfiks demirini tutar. Sporcu yukarıya çenesi barfiksın üstüne çıkana kadar çeker ve test başlar. Bu pozisyon, çene barfikse dayanmadan, mümkün olduğu kadar uzun süre devam ettirilir. Test, sporcu pozisyonu muhafaza edemeyip gözleri barfiks hizası altına indiğinde sona erer.

Sporcuların aldığı derecelerin kendi yaş grupları içinde hesaplanan maksimal durma süresine göre sıralama yapılır ve aşağıda ki tabloya göre puanlandırılır.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
BÜKÜK KOL TUTUNMA TESTİ	%91-100		mükemmel	8
	%71-90		iyi	5
	%51-70		orta	3
	%31-50		kötü	1
	%0-30		çok kötü	0

6.30m Sürat Koşu Testi

Koşuya uygun bir alanda 30m çizgilerle işaretlenir. Sporcu bir başlangıç çizgisinde hazır bulunur. Verilen işaretle 30m bitiş çizgisini en süratli şekilde geçmeye çalışır. Başlangıç ve bitiş arasındaki süre ölçülür ve kayıt edilir.

Sporcuların aldığı derecelerin aşağıda ki tabloya göre puanlandırılır.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
30M SÜRAT KOŞU TESTİ	7,00sn'den hızlı	7,55sn'den hızlı	mükemmel	8
	7,50sn-7,05sn	8,05sn-7,60sn	iyi	5
	8,00sn-7,55 sn	8,55sn-8,10sn	orta	3
	8,75sn-8,05sn	9,30sn-8,60sn	kötü	1
	8,80sn'den yavaş	9,35sn'den yavaş	çok kötü	0

7.Durarak Çift Bacak Öne Sıçrama Testi

Sporcular işaretlenmiş bolune / platforma gelirler. Sporcu zıplama çizgisinin arkasında durur ve one doğru çift ayak zıplar. Zıplama sadece ayaklar üzerinde gerçekleştiği zaman atlayış kabul edilir. 3 denemeden sonra topukların olduğu en iyi uzaklık kayıt edilir.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
DURARAK ÇİFT BACAK ÖNE SİÇRAMA	>250cm	>200cm	mükemmel	15
	241cm-250cm	191cm-200cm	çok iyi	12
	231cm-240cm	181cm-190cm	iyi	9
	221cm-230cm	171cm-180cm	ortanın üstü	7
	211cm-220cm	161cm-170cm	orta	5
	191cm-220cm	141cm-160cm	ortanın altı	3
	181cm-190cm	131cm-140cm	zayıf	1
	<181cm	<131cm	çok zayıf	0

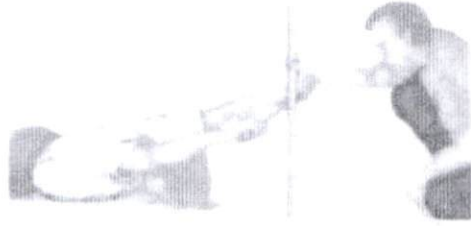
8.Dikey Sıçrama Testi

Sporcular dikey metre ölçerin yanında sabit durur ve tek kolları ile ulaşabildikleri yükseklik ölçülür. Ardından sporcu yere çöküp olabildiğince yükseğe zıplar ve eliyle işaretler. 3 denemeden sonra en iyi değer kayıt edilir.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
DİKEY SİÇRAMA	>70cm	>60cm	mükemmel	15
	61cm-70cm	51cm-60cm	çok iyi	11
	51cm-60cm	41cm-50cm	iyi	8
	41cm-50cm	31cm-40cm	orta	5
	31cm-40cm	21cm-30cm	orta altı	2
	<30cm	<20cm	zayıf	0



4. Omuz Hareketliliği



Sporcu elleri uzatılmış yuzustu mindere yatarak pozisyon alır. Alın her zaman yerle temastadır. Sporcuya omuz genişliğinde bir sopa tutturulur. Bu sopayı olabildiğince havaya kaldırır. Hareket akıcı gerçekleşmelidir. 3 denemeden sonra en iyi değer kayıt edilir.

	CİNSİYET			PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN		
OMUZ HAREKETLİLİĞİ	>12,50cm	>11,75cm	mükemmel	6
	12,50cm-11,50cm	11,75cm-10,75cm	iyi	4
	11,49cm-8,25cm	10,74cm-7,5cm	orta	2
	8,24cm-6,00cm	7,49cm-5,50cm	zayıf	1
	<6,00cm	<5,50cm	çok zayıf	0

5.60 Saniye Mekik Testi

Sporcu yerde sırt üstü yatmış, dizler bükülü, eller göğüs üzerinde çapraz omuzlara değecek şekilde yerleşir. Ayaklar yardımcı kişi tarafından yerde olacak şekilde sabitlenir. Her mekik için sporcu aşağıdaki pozisyonlar tamamlamalıdır. Başlama işareti ile 60 saniyede yapılan mekik sayısı kayıt edilir.



Başlangıç Pozisyonu



Bitiş Pozisyonu

	CİNSİYET									PUANLAMA
	ERKEK				BAYAN					
	5. sınıf	6. sınıf	7. sınıf	8. sınıf	5. sınıf	6. sınıf	7. sınıf	8. sınıf		
60 SANİYE MEKİK TESTİ	47	50	51	52	44	47	50	51	mükemmel	8
	38	40	41	45	35	39	40	41	iyi	5
	32	34	37	39	29	32	34	37	orta	3
	25	27	30	32	23	25	28	30	kötü	1
	15	15	17	19	14	15	17	19	çok kötü	0

REHBER

SINAV

1. Beden Kitle İndeksi

Sporcunun ağırlığının kilogram cinsinden değeri ile boyunun metre cinsinden değerinin karesinin bölümünden bulunur. (ağırlık (kg) / boy (m)²)

	CİNSİYET		PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN	
BEDEN KİTLE ENDEKSİ	<18.5	normalin altı	3
	18.5-24,9	normal	5
	25-29	aşırı kilolu	1
	>30	obez	0

2. Esneklik

Metot: Test sehpası 35 cm uzunluğunda, 45cm genişliğinde, 32 cm yüksekliğinde olmalıdır. Sehpanın üst yüzey ölçüleri şunlardır: uzunluk 55 cm, genişlik 45 cm. üst yüzey ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. 0-50 cm.'lik ölçüm cetveli yapıştırılmıştır.

Sporcu yere oturur çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayar. Gövdesinden (bel ve kalça) ileri doğru eğilir ve dizlerini bükmeden ellerini vücudunun önünde olacak şekilde uzanabildiğini kadar uzanır. 1-2 sn. beklemeye çalışır. Testi yapan kişi sporcunun yanında durur ve sporcunun dizlerini bükmesine engel olur.

	CİNSİYET		PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN	
ESNEKLİK	>55cm	mükemmel	5
	46cm-54cm	iyi	3
	34cm-45cm	orta	2
	29cm-33cm	kötü	1
	<28cm	çok kötü	0

3. Kulaç Uzunluğu/Boy Oranı

Sporcunun iki kol açık uzunluğunun metre cinsinden değeri ile boyunun metre cinsinden değerine bölümünden bulunur.

	CİNSİYET		PUANLAMA
	ERKEK	BAYAN	
KULAÇ UZUNLUĞU/BOY	>1,1	mükemmel	12
	1-1,1	iyi	9
	1	orta	5
	<1	kötü	0

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ
YÜZME BRANŞI SPORCU SEÇME TALİMATI

YÜZME BRANŞI SPORCU SEÇME SINAVI

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

Başvurular

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

Adaylar kendi sınıfları (5., 6., 7. ve 8.) içerisinde değerlendirilecektir.

Başvuruda istenen belgeler;

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

Merkez

☎ GSMG Ulus İş Hanı Kat:7 Ulus - Ankara
☎ +90 312 310 09 05 ☎ +90 312 309 36 24

İstanbul Bürosu

☎ Kuleli Mh. Yalnız Selvi Yolu Cad. No:33 Çengelköy - İstanbul
☎ +90 216 332 41 56 ☎ +90 216 332 41 55

SPORTOTO



www.tyf.gov.tr

TURKCELL

arena

info@tyf.gov.tr

filiz

ACIRADEM



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
TURKISH SWIMMING FEDERATION



SAYI: 2018/1626
KONU:

22.13/2018

SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
(Spor Eğitim Daire Başkanlığına)

İLGİ: 15.02.2018 tarih ve 100021 sayılı yazı.

İlgi yazı ile 2018-2019 eğitim öğretim yılı için merkezlere alınacak yüzme sporcusu öğrencilerinin belirlenmesi amacı ile yapılacak olan tek aşamalı seçme sınav talimatı onaylanarak yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Seçkin RENKLİBAY
Genel Sekreter

Ek: Sınav Talimatı - 6

Merkez

☎ Beştepe Mah. 33. Cad. No:13
Beştepe - Yenimahalle / Ankara
☎ +90 312 310 09 05 ☎ +90 312 309 36 24

www.tyf.gov.tr

İstanbul Bürosu

☎ TYF Tozkoparan yüzme havuzu Cevat Açıkalın Cad.
Erdemli Sok. No:4 Güngören / İstanbul
☎ +90 212 483 43 87 ☎ +90 212 481 32 83

info@tyf.gov.tr

