



SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ
2017 – 2018 Eğitim ve Öğretim Yılı

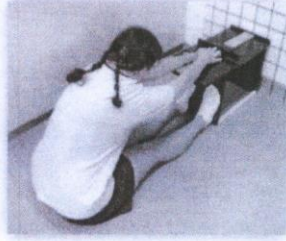
TEK AŞAMALI JUDO SINAV TALİMATI

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Boy (cm)		
Ağırlık (kg)		
Doğum Tarihi		
Bacak Uzunluğu (cm)	Sağ	Sol
Troch Uzunluğu		
Alt Bacak Uzunluğu		

Antropometrik ölçümler bilgi amaçlı olup puanlamaya dahil değildir.

I- OTUR UZAN TESTİ



Test Uygulaması:

Bu test uygulanırken ayakkabı çıkartılır. Bacaklar bükülmeden, ayak tabanları omuz genişliğinde karşı kutuya düz olarak konur. Her iki diz yere değecek şekilde tutulur. Eller birbirlerinin üstüne konur ve avuç içleri aşağı bakacak şekilde ölçüm hattı boyunca ileri ulaştırılır. Üç kez alıştırmadan sonra, sporcunun elleri dördüncü alıştırmada ulaşabileceği maksimum noktada iki saniye süreyle bekletilir. Son ölçümde vücut, parmaklar ve bacakların düz ve sabit kalması sağlanmalıdır. Santimetre cinsinden tespit edilen değer puanına tablodan bakılır.

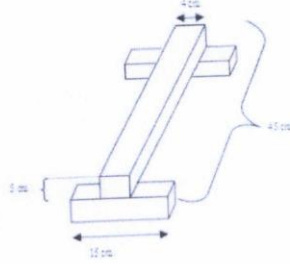
Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 2'şer puan düşülerek tespit edilir ve ilk 10 sporcuya puan verilerek puan sıralaması tamamlanır.





II- FLAMİNGO DENGİ TESTİ



Testin Tanımı
Tek Bacakla Kiriş Üzerinde Dengede Durabilme

Materyal
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

Açıklama

Denge üzerinde, denge boyunca tercih ettiğiniz ayak üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre sporcunun dengede durması sağlanır. Serbest kalan bacağı geriye bükerek, aynı tarafta bulunan eliyle flamingo gibi tek ayakta durdurulur. Serbest kalan kolunu dengesini sağlamak için kullanabilir. Sporcü doğru denge pozisyonuna gelebilmek için yardımcıının ön kolunu kullanabilir. Kolu bıraktığı anda test başlamıştır.

Bu durumda sporcü dengesini **1 dakika** muhafaza etmeye çalışmalıdır.

Test her denge bozulduğunda durdurulacaktır. Örneğin, sporcü eliyle tutmakta olduğu bacağı bırakması halinde veya vücudunun herhangi bir parçası ile yere değmesi halinde denge bozulmuş olur. Her duraklamadan sonra, aynı uygulama yeniden başlayarak 1 dakikanın tamamlanmasına kadar devam eder. Tespit edilen değer puanına tablodan bakılır.

Denge Test Puan Tablosu

Denge Bozulma Sayısı	Puan
0	20
1	15
2	10
3	5
4	2
> 5	0





III- DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ

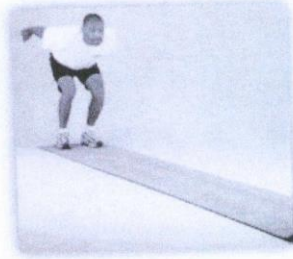
Testin Tanımı

- Mesafe Alabilmek Amacıyla Başlama Duruşundan Öne Sıçramak
- **Materyal**
- Kaymayan sert bir zemin, tercihen iki tane cimnastik minderi.
- Tebeşir ve ölçmek için metre.

Açıklama

Sporcu adayı ayaklar bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durur. Dizleri bükerek kolların ikisini de geriye doğru çeker. Bu pozisyonda bacaklarını iterek, kolları da öne doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa atlar.

İki ayak üzerine ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden inmeye çalışır. Test iki defa yapılır ve iki denemenin en iyi derecesi sonuç olarak kaydedilir.



Puanlama:

Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 2'şer puan düşülerek tespit edilir ve ilk 10 sporcuya puan verilerek puan sıralaması tamamlanır.





IV- DİKEY SİCRAMA TESTİ (Sergeant Jump Test)

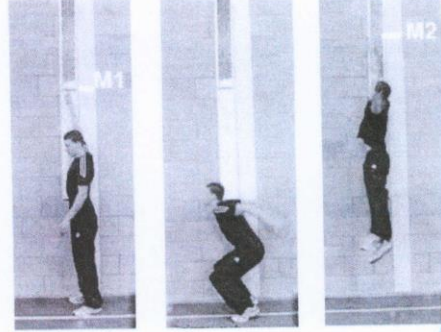
Test Uygulaması

- Duvara sporcunun ortalama boy uzunluğunu gösteren santimetreler 5 ve katları şeklinde ölçeklendirilir.
- Sporcu ısındıktan sonra vücudu duvara yan duracak şekilde tek elini uzatarak parmak ucu ile duvarı işaretler. (M1)
- Mümkün olduğince bacak kuvvetinden faydalanarak yukarı sıçrar ve tebeşirli parmak ucu ile duvarı işaretler (M2)
- M1 ve M2 arasındaki mesafe santimetre cinsinden bulunur.
- Sporcu bu testi 3 kez tekrarlar.

Puanlama

Sporcunun sıçrama mesafesi santimetre cinsinden tespit edilip 2'ye bölünür. Çıkan rakam sporcunun puanı olarak kaydedilir. (Bu testin maksimum puanı 20'dir).

Örnek: 40 cm. sıçrayan sporcuya 20 puan, 30 cm sıçrayan sporcuya 15 puan verilir.





V- KOORDİNASYON

a- Öne ve Geriye Takla

Açıklama: Hızlı bir şekilde öne ve geriye takla yapılması istenir.

b- Engelden Geçiş

Açıklama: Sporcu, yüksekliği 50 cm olan 2 engelin birincisinin altından, ikincisinin ise üstünden geçer. Bu hareketi nizami yapmayan sporcuya engel geçişi tekrar ettirilir.

c- Slalom Çubuk aralarından Geçiş

Açıklama: Üst engeli nizami olarak tamamlayan sporcu adayı beş adet slalom çubukları arasından çapraz olarak geçiş yapar.

d- Denge Aletinde Yürüme

Açıklama: Sporcu, cımnastik denge aletinde başlangıç çizgisine basarak başlar ve denge üzerinde koşarak veya yürüyerek denge aletinin sonundaki bitiş çizgisine basmak koşuluyla aletten iner. Düşmesi durumunda düştüğü yerden tekrar başlar.

e- Bank Üzerinden Sağa ve Sola Çift Bacakla 5 Defa Sıçrama

Açıklama: Yüksekliği 40 santimetre, genişliği 20 santimetre olan engeller üzerinden, bankı devirmeden toplam 5 kez arka arkaya çift ayakla sıçrama yapar. Bankı devirdiği takdirde düzelterek kaldığı yerden devam eder.

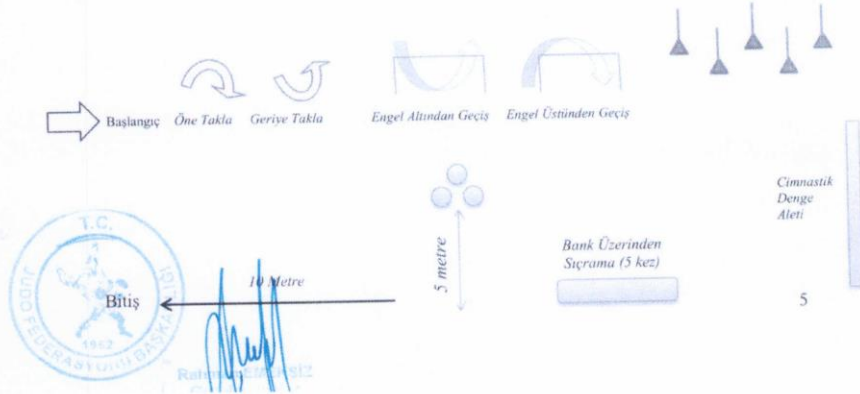
f- Sağlık Topu Taşıma

Açıklama: Birinin içinde üç top bulunan ve 5 metre aralıklarla paralel olarak duran iki sepetten, sağlık toplarını diğer sepete birer birer taşır.

g- Sürat Koşusu (10 M)

Açıklama: 10 m mesafelik çıkış koşusu yapılarak bu istasyonlarda geçen toplam zaman kaydedilerek yazılmalıdır.

Puanlama: Başlama ve bitiş arasındaki zaman fotosel cihazı ile ölçülecektir. Fotosel cihazının olmaması durumunda çift kronometre ile ölçüm yapılacaktır. Sporculara koordinasyon testi için iki hak verilir. Testin sonunda sporcu adayının en yüksek derecesi alınır. En iyi dereceye (20) puan verilir. Sporcular en üst dereceden en alt dereceye (2)'şer puan inilerek sıralanıp puan verilir.



Türkiye Judo Federasyonu



YAŞ DURUMU:

Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliğinin 14. Maddesinin 4. Bendine göre, sınava katılacak adaylarda aşağıdaki yaşta olmaları şartı aranmaktadır.

- Gündüzlü statü için ilköğretim 5, 6, 7 ve 8. Sınıfında okuyanlar.
- Yatılı statü için ilköğretim 7 ve 8. Sınıfta okuyanlar başvurabilirler.

TEK AŞAMALI JUDO SINAVLARI PUAN DAĞILIMI		Verilecek Maksimum Puan
1	Otur Uzan Testi	20
2	Flamingo Denge Testi	20
3	Durarak Uzun Atlama Testi	20
4	Dikey Sıçrama (<i>Sergeant Jump</i>)	20
5	Koordinasyon Testi	20
Toplam Puan		100

