

TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU
SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNE ALINACAK
KÜREK BRANŞI SPORCULARIYLA İLGİLİ SINAV TALİMATI
BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL HÜKÜMLER

Amaç Kapsam Dayanak Tanımlar

Amaç

Madde 1-(1) Bu talimatın amacı; Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri'ndeki sporcu eğitim merkezlerine kürek branşında gündüzlü statüde ilköğretim beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedinci ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu adayları için yapılacak sınavlarla ilgili uyulması gerekli usul ve esasları düzenlemektir.

Kapsam

Madde 2-(1) Bu talimat, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri ve Türkiye Kürek Federasyonu tarafından Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde bulunan sporcu eğitim merkezlerinde ulusal ve uluslararası yarışmalarda yetiştirilmek üzere gündüzlü statüde ilköğretim beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedinci ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu adaylarına uygulanacak tek aşamalı sınavları kapsar.

Dayanak

Madde 3-(1) Bu Talimat; 3289 Sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun'un Ek 9. Maddesine, 21.07.207 tarihinde 26410 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Türkiye Kürek Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde 4-(1) Bu Talimatta geçen;

- a) **Bakanlık** : Gençlik ve Spor Bakanlığını
- b) **Genel Müdürlük** : Kısaca SGM olarak belirtilen, Spor Genel Müdürlüğü'nü,
- c) **Federasyon Başkanı**: Türkiye Kürek Federasyonu Başkanını,
- ç) **Federasyon** : Kısaca TKF olarak belirtilen, Türkiye Kürek Federasyonu Başkanlığını,
- d) **İl Müdürlüğü** : Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünü,
- e) **Yönetim Kurulu** : Türkiye Kürek Federasyonu Yönetim Kurulunu,
- f) **FISA** : Uluslararası Kürek Federasyonunu,
- g) **Uluslararası Yarışmalar**: FISA ve Türkiye Kürek Federasyonunun faaliyet programındaki uluslararası yarışmaları,
- h) **Ulusal Yarışmalar**: Türkiye Kürek Federasyonu tarafından, Türkiye sınırları dâhilinde organize edilen her türlü kürek yarışmalarını,
- ı) **Teknik Kurul**: Türkiye Kürek Federasyonu Teknik Kurulunu
- i) **Hakem Kurulu**: Türkiye Kürek Federasyonu Hakem Kurulunu,
- j) **Sınav Kurulu**: Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı tarafından oluşturulan, sporculara uygulanacak sınavları değerlendirme ve başarılı olanları seçecek olan seçme kurulunu,
- k) **Sporcu Eğitim Merkezi**: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerini bünyesinde bulunan sporcu yetiştirme ve eğitme amaçlı merkezlerini ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM
ESAS HÜKÜMLER

Sınav Kurullarının Oluşturulması ve Görevleri

Madde 5-(1) Sınav Görevlileri: Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliğinde belirtilen sınav kurulu görevlileri ile Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri tarafından görevlendirilen teknik ve idari görevliler ve federasyonca görevlendirilen diğer kişilerden oluşur. Bu görevliler sınav kuruluna bağlı olarak çalışırlar.

Sınava Başvuru Koşulları

Madde 6-(1) Sporcu Eğitim Merkezinde Eğitim alacak Kürek Sporcularının sınavlara girebilmesi için aşağıdaki koşulları sağlaması gerekir.

a- Spor yapmasında sakınca olmadığına dair doktor raporu(EK-1) (Sağlık ocakları, Aile Sağlık Merkezleri, Hükümet tabiplikleri, hastaneler ve diğer doktor bulunan sağlık kuruluşlarından alınabilecektir.)

b- Veli muvafakatnamesi (EK-2)

c- Nüfus Cüzdanı,

d- Öğrenci Belgesi

(2) Başvurular, sporcu eğitim merkezinin bulunduğu bölgedeki Gençlik Hizmetleri ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerine yapılır.

(3) Sınava başvuran kişilerin sınava kabul edilip edilmeyecekleri hususunda sınav kurulu yetkilidir.

(4) Sınavlar, Sınav Kurulu tarafından uygun görülen yerlerde yapılır.

(5) Sınav Sonuçları Genel Müdürlük Onayıyla ilan edilir.

Sınavların Yapılış usulleri, içerik ve puanlama

Madde 7-(1) Sınavlar tek aşamada yapılır.

(2)-**Boy**, WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nün değerlendirmelerine göre boy değişkeni (EK-3) %70 persentil ve üzerinde olmalıdır. Bu değerleri yakalayamayan adaylar biyomotor test sınavlarına alınmadan elenirler.

(3)-İçerik-Puanlama

Esneklik (Otur-Uzan), Denge (Flamingo), Kuvvet (Durarak Uzun Atlama, Mekik, Şınav), toplam 5 motorik test üzerinden sınava tabi tutulurlar.

Puan sıralaması ilgili testten en yüksek dereceyi elde edene 100 puan verilerek yapılır. Diğer puanlar yüzde oran üzerinden belirlenir

Örneğin; yaş kategorisinde 45 mekik çekerek 100 puan almış bir aday varsa, 40 mekik çeken sporcu $40 \times 100 / 45 = 88,8$ puan alır. 5 testin yüzdelik puanları toplanır ve genel toplam üzerinden sıralamaya sokulur.

Biyomotor testlerin her birinin puan değeri %20 olarak değerlendirilir.

1. Antropometrik ölçümler
 - a. Boy
 - b. Kulaç uzunluğu
2. Biyomotor testler
 - a. Esneklik (Otur-Uzan)
 - b. Denge (Flamingo),
 - c. Kuvvet (Durarak Uzun Atlama, Mekik, Şınav)

Ölçüm ve Testler

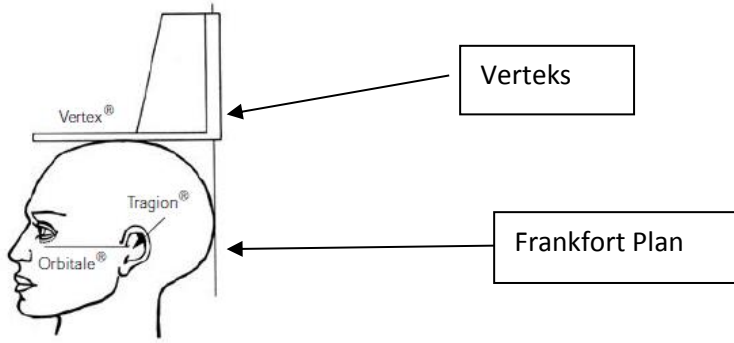
1. Antropometrik Ölçümler

Sporcuların fiziksel özelliklerinin test edilmesi için yapılan antropometrik ölçümler.

Uzunluk ölçümleri

a-Boy (cm)

Başın tepe noktasının (verteks) yerden maksimum uzaklığını saptamak şeklinde yapılır. Boy ölçümünde duvar skalası kullanılabilir. Sporcu ayakları çıplak olarak duvarda hazırlanmış skalanın önünde, sırtı duvara gelecek şekilde ve ağırlığı iki ayağına eşit dağıtılmış şekilde durur. Topuklar birleşiktir. Baş frankfort planda, kollar omuzlardan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumdadır. Topuklar, kalça, kürek kemiği (scapula) ve başın arkası duvara yanaşmış olmalıdır. Sporcudan derin nefes alması ve dik durması istenir, ölçüm kayıt edilir.



b-Kulaç uzunluğu (cm)

Boy ölçümü için duvara hazırlanan skalaya dik olacak şekilde hazırlanan diğer bir skala ile ölçülür. Sporcu sırtını duvara tam olarak yaslar ve kollarını yere paralel olacak şekilde açar. Elin sırtı duvara temas eder. İki elin en uzun parmak uçları arasındaki mesafe ölçülür.



2- Biyomotor Testler

Tüm biyomotor testler yarışma kıyafetleri yapılacaktır. Tüm ölçümler öncesinde her gruba yapılacak testlerin protokolü anlatılacaktır. Testler öncesinde yeterli ısınma mutlaka yaptırılmalıdır.

2.1.Esneklik

Esneklik, Hamstring ve bel esnekliğini ölçen otur-uzan testi ile ölçülecek.

Otur – Uzan Testi

30x30cm lik kutu üzerindeki 53 cm lik skala ile ölçüm yapılır. Sporcu çıplak haldeki ayak tabanlarını kutuya dayandırır. Sporcu ellerini avuç içleri yere bakacak ve üst üste gelecek şekilde kutunun üstündeki ölçüm çizgisinin üstüne koyar. Sporcu yavaş yavaş mümkün olan en uzak mesafeye kadar uzanır. Uzanma esnasında topuklar zemine dik olacak, tüm tabanda kutudan temas kesilmeyecek ve dizler bükülmeyecektir. Testi yapan kişi dizlerin bükülmemesi ve topukların dik durması için yardım edebilir. Ani esnetmeler yapılmamalıdır. Test iki kez tekrarlanır. En iyi derece kayıtlı edilir.



2.2. Denge (Statik Denge)

Flamingo

45-50 cm uzunluğunda, 5 cm yüksekliğinde ve 4 cm genişliğinde ahşap veya metal kirişin başı ve sonuna, 15 cm uzunluğunda 2 cm genişliğinde parçalar monte edilerek sabitlenmesi sağlanır.

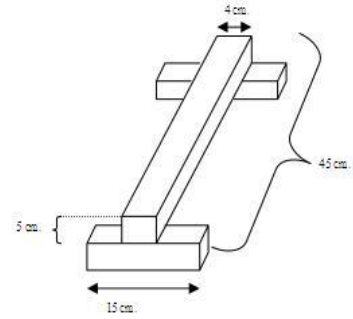
Denge tahtası üzerine çıkan sporcunun tek bacak üzerinde 1 dakika dengede durması istenir. Denge üzerinde çıktıktan sonra boşta kalan bacak bükülerek aynı taraftaki el ile tutulur. Diğer el dengeyi sağlamak için kullanılabilir.

Sporcunun denge pozisyonu alması sürecinde antrenör dengede kalmasına yardım eder ve sporcunun antrenörün kolunu bıraktığı an test başlar. Sporcu 1 dakika boyunca düşmeden, eliyle tuttuğu ayağını bırakmadan veya vücudunun herhangi bir yeri ile yere değmeden durmaya çalışır.

Yere her temas anında veya bükülü ayağın bırakıldığında süre durdurulur ve tekrar denge pozisyonuna gelince süre başlatılır. Süreç 1 dakikayı tamamlayana kadar devam eder.

Denge tahtasından her düşüş sayısı not edilir. Sporcunun puanı tablo üzerinden belirlenir.

DENGE BOZULMA SAYISI	PUAN
0	20
1	17
2	14
3	11
4	8
5	5
6	2
7	0



2.3. Kuvvet

a-Durarak Uzun Atlama

Yere serilen şerit metrenin başında ayakta duran sporcu, bacakları omuz genişliğinde açık ve ayak parmak uçları yere çizilen çizginin hemen arkasında olacak şekilde pozisyon alır. Her iki bacağından güç alarak mümkün olduğu kadar ileriye doğru atlamaya çalışır. Yere inerken her iki ayak üzerine dengeli bir iniş yapılır. Ölçüm başlangıç noktasından, atlayış sonu topuğun temas ettiği yerdeki nokta arasındaki mesafenin kaydedilmesi şeklinde yapılır. Test iki kez tekrarlanır. En iyi derece kayıt edilir.



b-Mekik 60 sn

Mekik testi kronometre yardımıyla yapılacaktır. Sporcular dizleri bükülü ve elleri göğüslerinde çapraz pozisyonda sırt üstü yatarken yardımcıları ayak bileklerinden tutar. Sporcuya 1-2 deneme yaptırılarak nizamî hareketi anlaması sağlanır. Sporcuyu dinlendikten ve hazır olduktan sonra, başla komutu ile 60 saniye süresince yapabildikleri kadar mekik sayısı eğitmenler tarafından kaydedilir. Sırt yere tam olarak temas ettikten sonra kalkan sporcunun kollarını ve dirseklerini bacaklarına değdirmesi istenir. Nizamî olmayan mekikler ve süre bitti işareti verildiğinde yarım kalan mekik sayılmaz.



c-Şınav 60 sn

Şınav testi kronometre ile yapılacaktır. Sporcular nizamî şınav pozisyonunda bekleyecekler. 1-2 deneme yaptırılarak nizamî hareketi anlamaları sağlanır. Sporcuyu dinlendikten sonra, başla komutu ile 60 saniye süresince yapabildiği kadar şınav sayısı eğitmenler tarafından kaydedilir. Sırtları ve bacakları tamamen gergin ve düz bir hat üzerinde harekete başlayan sporcular, göğüsleri yere (veya yere koyulacak standart bir sünger vs) değene kadar iner ve tekrar başlangıç pozisyonuna gelirler. Nizamî olmayan şınav ve süre bittiğinde yarım kalan şınav sayılmaz.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son hükümler

Hüküm Bulunmayan Haller

Madde 8-(1) Sınav Usulleri, görevli kişilerin görev ve sorumlulukları ile ilgili ayrıntılı olarak işbu belirtilmeyen konularda, sınav kurulu karar almaya, hükümleri yorumlamaya, uygulamaya ve/veya uygulatmaya yetkili ve görevlidir.

Yürürlük

Madde 9-(1) Bu talimat Federasyon ve Spor Eğitim Dairesi Başkanlığının resmi internet sitesinde yayınlanması ile yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 10-(1) Bu talimat hükümlerini Türkiye Kürek Federasyonu Başkanı yürütür.

EK-1 VELİ MUVAFAKATNAMESİ

Aşağıdaki bilgileri yazılı olan, velisi olduğum sporcunun Kürek branşında sporcu eğitim merkezi seçme ve eğitimlerine katılmasına izin veriyorum.

Velisi

...../...../.....

Ad-Soyad-İmza

Teslim Alan

...../...../20

Ad-Soyad -İmza

Sporcunun

Adı:

Soyadı

TC Kimlik no:

Doğum Yeri ve tarihi:

EK 2-SAĞLIK İZİNİ

Aşağıdaki bilgileri yazılı olan sporcunun spor yapmasında sıhhi engeli yoktur.

Doktor

...../...../20

Kaşe/imza

Sporcunun

Adı Soyadı

TC kimlik no:

Doğum Yeri ve tarihi

Ek 3: Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Boy Değişkenleri Ölçeği % 70 Percentil

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ (WHO) DEĞERLERİ DOĞRULTUSUNDA BOY DEĞİŞKENİ ÖLÇEĞİ %70 PERSENTİL							
ERKEKLER	%70 percentil	KIZLAR	%70 percentil	ERKEKLER	%70 percentil	KIZLAR	%70 percentil
yaş	boy (cm)	yaş	boy (cm)	yaş	boy (cm)	yaş	boy (cm)
11/0	144,8	11/0	146,7	14/0	165,1	14/0	161,6
11/1	145,3	11/1	147,2	14/1	165,6	14/1	161,7
11/2	145,8	11/2	147,7	14/2	166,2	14/2	161,9
11/3	146,2	11/3	148,3	14/3	166,7	14/3	162,1
11/4	146,7	11/4	148,8	14/4	167,3	14/4	162,3
11/5	147,2	11/5	149,4	14/5	167,8	14/5	162,5
11/6	147,7	11/6	149,9	14/6	168,3	14/6	162,6
11/7	148,2	11/7	150,4	14/7	168,7	14/7	162,8
11/8	148,8	11/8	150,9	14/8	169,2	14/8	162,9
11/9	149,3	11/9	151,4	14/9	169,7	14/9	163,1
11/10	149,8	11/10	152	14/10	170,1	14/10	163,2
11/11	150,3	11/11	152,5	14/11	170,5	14/11	163,3
12/0	150,9	12/0	153	15/0	170,9	15/0	163,4
12/1	151,5	12/1	153,4	15/1	171,3	15/1	163,5
12/2	152	12/2	153,9	15/2	171,7	15/2	163,6
12/3	152,6	12/3	154,4	15/3	172,1	15/3	163,7
12/4	153,1	12/4	154,9	15/4	172,4	15/4	163,8
12/5	153,7	12/5	155,3	15/5	172,8	15/5	163,9
12/6	154,3	12/6	155,7	15/6	173,1	15/6	163,9
12/7	154,9	12/7	156,2	15/7	173,4	15/7	164
12/8	155,5	12/8	156,6	15/8	173,8	15/8	164
12/9	156,1	12/9	157	15/9	174	15/9	164,1
12/10	156,7	12/10	157,4	15/10	174,3	15/10	164,1
12/11	157,4	12/11	157,8	15/11	174,6	15/11	164,2
13/0	158	13/0	158,1	16/0	174,9	16/0	164,2
13/1	158,5	13/1	158,5	16/1	175,1	16/1	164,3
13/2	159,1	13/2	158,8	16/2	175,3	16/2	164,3
13/3	159,8	13/3	159,2	16/3	175,6	16/3	164,4
13/4	160,4	13/4	159,5	16/4	175,8	16/4	164,4
13/5	161	13/5	159,8	16/5	176	16/5	164,4
13/6	161,6	13/6	160,1	16/6	176,2	16/6	164,4
13/7	162,2	13/7	160,3	16/7	176,4	16/7	164,5
13/8	162,8	13/8	160,4	16/8	176,5	16/8	164,5
13/9	163,4	13/9	160,9	16/9	176,7	16/9	164,5
13/10	164	13/10	161,1	16/10	176,8	16/10	164,5
13/11	164,6	13/11	161,3	16/11	177	16/11	164,5