

2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİNE ALINACAK SPORCU ÖĞRENCİLERE YÖNELİK TENİS SINAV TALİMATI

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, 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

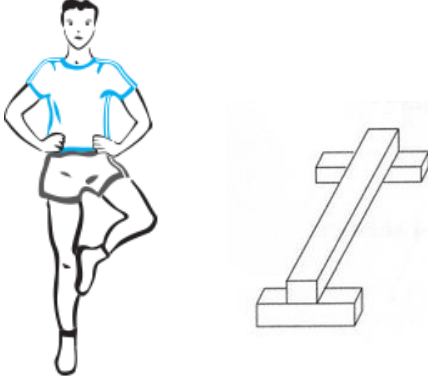
(GENEL TESTLER)

Flamingo Denge Testi (10 puan)

Testin amacı, sporcunun tek ayak üzerinde dengede durabilme becerisini ölçmektir.

Bu testte 50 cm uzunluğunda, 5 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde, ayaklar ile dengelenmiş, metal ya da tahta çubuk kullanılır.

Bu test sırasında sporcu çıplak ayak ile kırışın üzerinde, olabildiğince uzun süre durmaya çalışır. Sporcu, tercih ettiği ayak üzerinde, diğer bacak vücudun arkasında bükülü ve ayak bilekten tutulacak şekilde dengede kalır. Komut ile süre başlatılır. Denge bozulduğunda süre durdurulur, sporcu tekrar denge durumu sağladığında süre yeniden başlatılır. Atmış saniye süresince sporcunun dengesinin bozulma sayısı belirlenir. Testin başlamasını takip eden 30 sn. içerisinde denge bozulma sayısına göre puan alır ve test sonlandırılır.

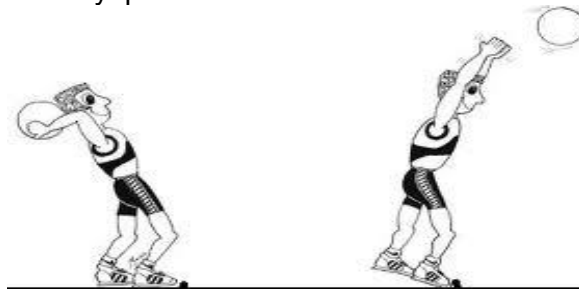


DENGE BOZULMA SAYISI	PUAN
0	10
1	7
2	5
3	3
4	1
5 ve daha fazla	0

Sağlık topu fırlatma testi (10 puan)

Testin amacı, kolların patlayıcı kuvvetini ölçmektir.

Sporcu ısınmasını tamamladıktan sonra çizginin arkasında bir ayağı önde durur. Baş üzerine kaldırdığı 2 kg. ağırlığındaki topu, dominant eli ile tutar diğer eli ile yandan destekleyerek olabildiğince uzağa atar. Atış sırasında sporcunun koşmasına ya da adım atmasına izin verilmez. 2 deneme yapılır. Topun atıldığı en uzak mesafe ölçülür ve cm. cinsinden kaydedilir. En uzak mesafeye fırlatana tam puan verilir ve en kısa mesafeye fırlatana doğru 1'er puan düşülerek puanlama yapılır.

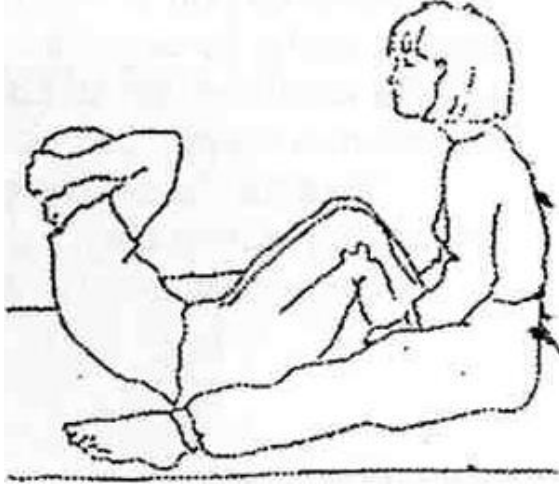


Mekik testi(10 puan)

Testin amacı, karın ve kalça fleksörlerinin kuvvette devamlılığını ölçmektir.

Sporcu bir minder üzerine sırtüstü dizleri bükülü olarak yatar. Bir yardımcı, sporcunun ayak tabanlarının yerde durmasına yardım eder. Testi yapanın “başla” komutu ile test başlar ve sporcunun 30 sn. süresince yaptığı mekik sayısı belirlenir. Sporcunun yaptığı her bir mekikte, sporcunun gövdesi yere dik pozisyona gelmeli ve yere yattığında da sırtı yere değmelidir. Mekik sırasında sporcudan ellerini başının her iki yanında (ensede kenetlenmiş olarak değil) sabit tutması istenir.

Testte 30 sn. süresince sporcunun yaptığı mekik sayısı ölçülür ve kaydedilir.



MEKİK TESTİ PUAN TABLOSU		
5-6.sınıf	7-8.sınıf	PUAN
>23	>25	10
19 -23	21-25	8
14-18	16-20	6
8-13	11-15	4
1-7	1-10	2

20 m sürat koşusu testi(10 puan)

Testin amacı, sporcunun sürat (sprint) yeteneğini belirlemektir.

Zemini düzgün ve pürüzsüz bir alana 20 m. ara ile iki çizgi çizilir. Her iki çizginin arkasında en az 10 m. yavaşlama alanları olmalıdır.

Sporcu testten önce 10 dk. ısınmalıdır. Test “başla” komutu ile başlar. Sporcudan 20 m.'lik mesafeyi olabildiğince hızlı koşması istenir. İki koşunun başlaması ile iki kronometre farklı kişiler tarafından aynı anda çalıştırılır ve sporcuyu bitiş çizgisine ulaştığında süreler durdurulur. İki kronometreden elde edilen değerlerin ortalaması belirlenir. Test sonunda sporcuyu adaylarından en iyi derece yapana 10 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek puanlama yapılır.

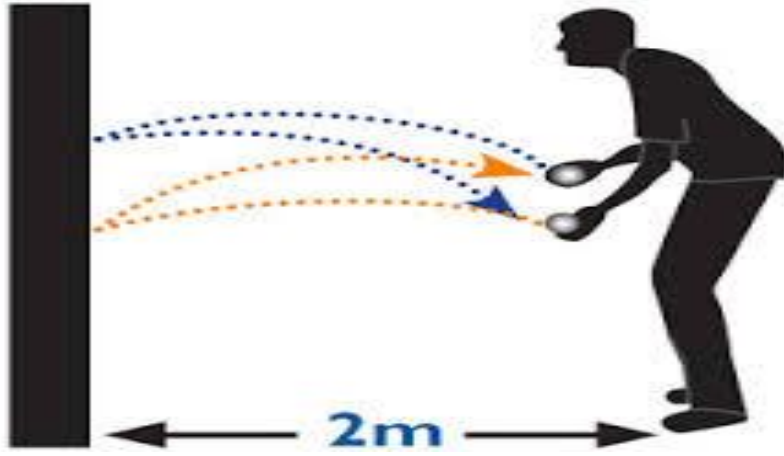


(TENİSE ÖZGÜ TESTLER)

El göz koordinasyonu testi (duvar testi) (20 puan)

Testin amacı, el-göz koordinasyonu ve kontrolü becerisini ölçmektir.

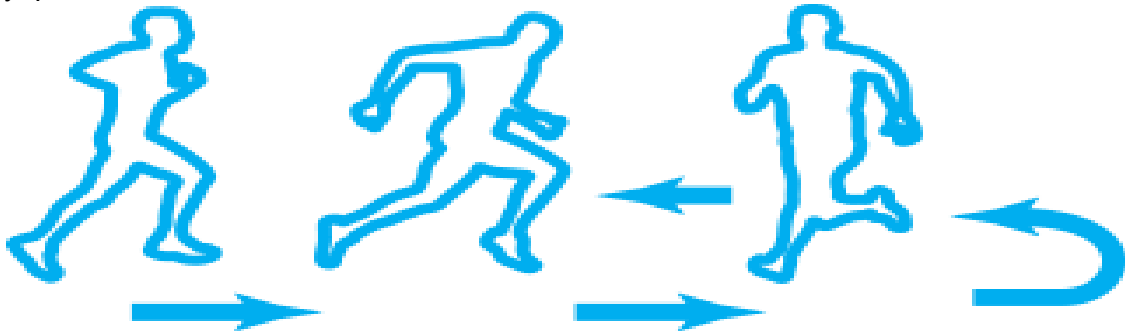
Sporcu 10 dk. ısındıktan sonra düz ve pürüzsüz bir duvarın 2 m. uzağında durur. Testi yapan kişinin komutu ile 30 sn.'lik süre başlatılır. Sporcu topu duvara sağ eli ile atar sol eli ile tutar hemen arkasından (duraksamadan) sol eli ile atar ve sağ eli ile tutar. Sporcunun topu düşürmesi durumunda top sepetinden yeniden top alır ve teste kaldığı yerden devam eder. Testi yapan kişi sporcunun 30 sn. içerisinde sporcunun yakaladığı topları sayar. Sonuç yakalama sayısı olarak kaydedilir. Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek puanlama yapılır.



Mekik koşusu testi (20 puan)

Testin amacı, çabukluğu ölçmektir.

Test kaymayan bir yüzeyde yapılmalıdır. Zemine 5 m. ara ile uzunluğu yaklaşık 1 m. olan iki çizgi çizilir. 10 dk. ısındıktan sonra sporcudan çizgilerden birisinin arkasında hazır pozisyonda durması istenir. Sporcu başla komutu ile 5 m. uzaktaki çizgiye koşar ve en az bir ayağı çizginin diğer tarafına ulaşmalıdır. Sporcu 10 m.'lik (2x5 m.) bu döngüyü 5 kez tekrar eder. Toplamda 50 m. koşulduğunda kronometre durdurulur ve sporcunun koşu süresi sn. cinsinden kaydedilir. Test sonunda sporcu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek puanlama yapılır.



Altıgen testi (20 puan)

Testin amacı, sporcunun çevikliğini, farklı yönlere çabuk hareket etme ve yön değiştirme yeteneğini ölçmektir.

Test düz ve kaymayan bir zeminde yapılır. Test öncesinde yere kenarları 60 cm. olan bir altıgen çizilmiştir. Çizgiler 2 cm. genişliğinde yere sabit, çıkmayan bir bant kullanılarak çizilmelidir. Sporcudan 10 dk. ısındıktan sonra altıgenin kenarlarından birinin dış kısmında durması istenir. "Başla" komutu ile süre başlatılır ve sporcucu her iki ayağı da çizgiyi geçmek koşulu ile altıgenin bir içerisine bir dışarısına sıçramaya başlar. Bir tur tamamlandığında (başlangıç durumuna gelindiğinde) süre durdurulur ve sonuç sn:msn. cinsinden kaydedilir. Test süresince sporcunun yüzü hep aynı yöne bakmalıdır. Test sonunda sporcucu adaylarından en iyi derece yapana 20 puan verilir. Diğer öğrenciler en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşölerek puanlama yapılır.

