



**TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU
TURKISH WEIGHTLIFTING
FEDERATION**



26.02.2018


Sayı : THF/0307
Konu : Sınav Talimatları Hk.

SPOR EĞİTİMİ DAİRESİ BAŞKANLIĞINA

İlgi : 15.02.2018 tarih ve E.100021 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği; 2018-2019 eğitim öğretim yılı için merkezlere alınması düşünülen sporcu öğrencilerin tek aşamalı seçme sınav talimatları 5.6. sınıf ve 7.8. sınıflara göre puanlamaları hazırlanıp tasdikli olarak yazımız ekimizde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.


Levent PARLAR
Başkan a.
Genel Sekreter V.

EK: Sınav Talimatları (5 Sayfa)

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ
HALTER BRANŞI SPORCU ÖĞRENCİ SEÇME TALİMATI

HALTER BRANŞI SPORCU ÖĞRENCİ SEÇME SINAVI

SPORCU ÖĞRENCİ ADAYI BİLGİLERİ

ADI SOYADI	
BABA ADI	
ANA ADI	
DOĞUM YERİ VE TARİHİ	
AİLESİNDE SPORCU VARMİ	
ÖĞRENCİ BELGESİ	
SAĞLIK RAPORU	
BOY ve KİLO ÖLÇÜMÜ:	

YAŞ: Gündüzlü seçme sınavında uygulanacak yaş gurupları (Beş, altı, yedi ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu öğrenciler başvuru yapacaktır)
Yatılı seçme sınavında uygulanacak yaş gurubu (7. ve 8. sınıflar) dır.

DİKEY SIÇRAMA:

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 olabildiğince bacak kuvvetinden faydalanarak yukarı sıçrar ve tebeşirli parmak ucu ile duvarı işaretler (M2) M1 ve M2 arasındaki mesafe santimetre cinsinden bulunur. Sporcu testi 2 kez tekrarlar, en iyi derecesi alınır.



Puanlama: Sporcunun sıçrama mesafesi santimetre cinsinden tespit edilir. Test sonunda sporcu adaylarından 5. ve 6. Sınıflar arasında en iyi derece yapana 10 puan verilir. Diğer adaylar; en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek puan sıralaması tamamlanır.

Sporcunun sıçrama mesafesi santimetre cinsinden tespit edilir. Test sonunda sporcu adaylarından 7. ve 8. Sınıflar arasında en iyi derece yapana 10 puan verilir. Diğer adaylar; en üst dereceden en alt dereceye kadar 1'er puan düşülerek puan sıralaması tamamlanır.

ŞINAV HAREKETİ(30"Sürede)

Testin Tanımı

½ Dakikada (30 saniye) Ulaşabilecek En Fazla Sayıda şınav.
Sporculara, yüz üstü duruş pozisyonunda ayaklar parmak uçlarında, kollar omuz genişliğinde açık vaziyette harekete başla komutuyla, vücut pozisyonunu bozmadan **30 sn** süreyle tekrar edebildikleri kadar şınav yaptırılır.
Sporcular şınav pozisyonunda harekete başladıktan sonra göğüsün yere hafif temas etmesi istenir.
30 saniye içerisinde tekrar edebildiği şınav sayısı cetvelden bakılarak aldığı puan tespit edilir.



ŞINAV TESTİ PUAN TABLOSU		
5.6. SINIFLAR	7.8. SINIFLAR	PUAN
>20	>23	10
16-20	19-23	8
11-15	14-18	6
6-10	9-13	4
1-5	4-8	2

MEKİK HAREKETİ (30"Sürede)

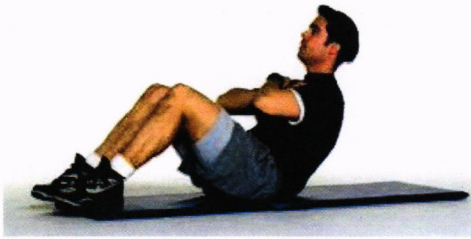
Test Uygulaması:

Sporculara, sırt üstü yatar durumda, dizler 90 derece bükülü, eller kulak hizasında ve ayak tabanları yere temasta iken başla komutuyla 30 sn süreyle tekrar edebildikleri kadar mekik yaptırılır.

Mekik çekme esnasında ayakların yerden temasının kesilmemesi için ayaklar tutulur.

Test başlamadan önce her sporcuya bir deneme yaptırılır. Sporcular yere yattıklarında omuzlarının yere, doğrulduklarında ise dirseklerinin dizlerine değmesine dikkat edilir.

30 saniye içerisinde tekrar edebildiği mekik sayısı cetvelden bakılarak aldığı puan tespit edilir.

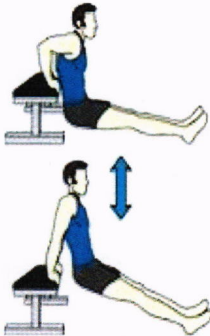


MEKİK TESTİ PUAN TABLOSU		
5.6. SINIFLAR	7.8. SINIFLAR	PUAN
>23	>25	10
19 -23	21-25	8
14-18	16-20	6
8-13	11-15	4
1-7	1-10	2

SEHPADA DİPS HAREKETİ

Test Uygulaması:

Aday sporcu sehpalara(sehpa yüksekliği 50cm -70cm arası olabilir) sırtı dönük vaziyette kollar omuz genişliğinde açık, avuç içleri sehpayı kavrayacak şekilde, ayaklar birleşik ve gergin vaziyette uzatarak duruş pozisyonu alır. Vücut pozisyonu bozmadan aşağı ve yukarı hareket uygulamasına başlar. 30 sn süre içerisinde hareketin tekrarı yaptırılır.



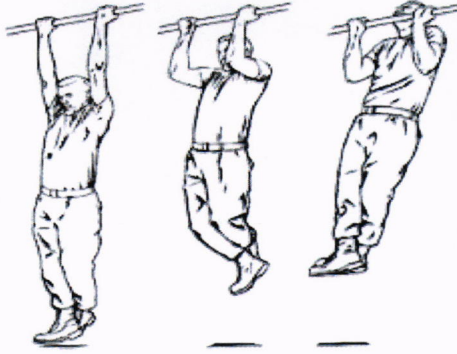
SEHPADA DİPS HAREKETİ PUAN TABLOSU		
5.6. SINIFLAR	7.8. SINIFLAR	PUAN
>10	>13	10
9-10	11-13	8
7-8	8-10	6
4-6	4-7	4
1-3	1-3	2

BARFİKS ÇEKME

Test Uygulaması:

Aday sporcu omuz genişliğinde avuç içleri kendine dönük vaziyette barfiksi kavrar. Sürenin başlaması ile kendi vücut ağırlığını yukarı doğru çekerek çenesini bara değdirmeye çalışır. 30" süre içerisinde hareketin tekrarı yaptırılır.

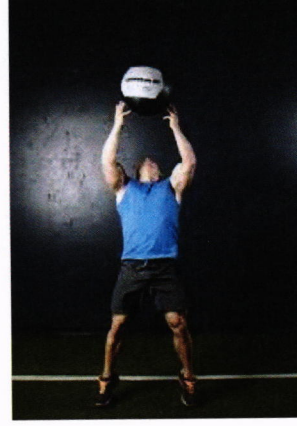




BARFİKS ÇEKME HAREKETİ PUAN TABLOSU		
5.6. SINIFLAR	7.8. SINIFLAR	PUAN
>10	>15	10
8-9	11 -14	8
6-7	8-10	6
4-5	4-7	4
1-3	1-3	2

SAĞLIK TOPU FIRLATMA TESTİ

Test Uygulaması: Aday sporcu ayaklar omuz genişliğinde açılır 2 kg'lık sağlık topunu halterdeki start duruşunda çift kolla tutarak geriye doğru var gücüyle topu geriye doğru atar.



Puanlama: 5. 6. Sınıflar arasından En uzun mesafeye atanlara 15 puan verilir. Diğer adaylar arasında en üst dereceden en alt dereceye kadar 1 puan düşülerek puan sıralaması belirlenir.

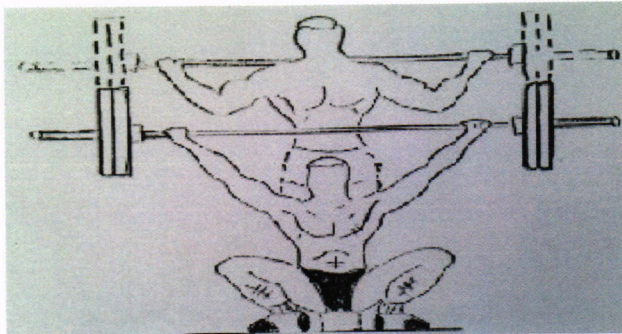
7. 8. Sınıflar arasından En uzun mesafeye atanlara 15 puan verilir. Diğer adaylar arasında en üst dereceden en alt dereceye kadar 1 puan düşülerek puan sıralaması belirlenir.

HALTER TEKNİK-GÖRSEL HAREKETLER SINAVI

SPORCU ADAYINA AŞAĞIDAKİ HAREKETLER İZLETİLDİKTEN (GÖSTERİLDİKTEN) SONRA YAPILMASI İSTENİR.	PUANLAMA
a KOPARMA DÜŞÜŞÜ VE SQUATI	10 PUAN
b KOPARMA	10 PUAN
c SİLKME	10 PUAN
d SIRT TAN SQUAT	10 PUAN
TOPLAM	40 PUAN

a- KOPARMA DÜŞÜŞÜ VE SQUATI

Açıklama: Aday sporcu 5 kg veya 10 kg bar ile koparma tutuşu sırttan barı itekleyerek oturuş pozisyonuna düşmesi istenir. Ayağa kalktıktan sonra tutuş pozisyonunu bozmadan tekrar oturup kalkması istenir. 3 tekrar yapması istenir.

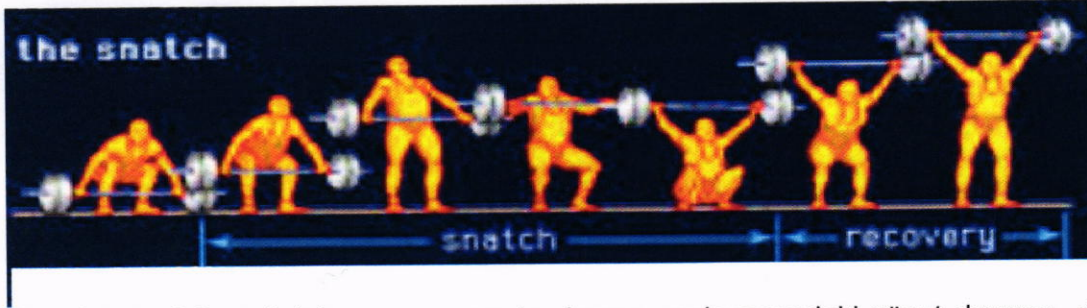


Puanlama: 5.6. sınıflarda Vücut pozisyonunu koruyarak barın altına çöküş (5) puan ,ayağa kalktıktan sonra tekrar oturup kalkma (5) puan..Hareketin eksik yapılması (1) er puan eksiltirek puanlama tamamlanır.

7.8. sınıflarda Vücut pozisyonunu koruyarak barın altına çöküş (5) puan ,ayağa kalktıktan sonra tekrar oturup kalkma (5) puan..Hareketin eksik yapılması (1) er puan eksiltirek puanlama tamamlanır.

b- KOPARMA

Açıklama: Aday sporcu, ayakları kalça genişliği kadar yanlara açarak, 5 kg veya 10 kg ağırlığındaki barın altına yerleşir. Omuzlar, barın üzerine ve önüne doğru gelecek şekilde çömelik bir pozisyonda barın omuz genişliğinden daha açık bir genişlikte kavrar. Bacakların ve vücudun doğrulmasıyla uygun bir yüksekliğe ulaştırılan barın altına çökme tekniğiyle düşüş yapılarak girilir. Kolların aniden gerilmesiyle bar, baş üzerinde kol uzunluğu kadar mesafede tutulur. Ayağa kalkılarak hareket tamamlanır. 3 tekrar yapılması istenir.



Puanlama: 5.6.sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut durumu, doğruluş, yükseliş ve altına çöküş pozisyonunu tam ve doğru yapana (10) puan verilir. Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksiltilek puanlama tamamlanır.

7.8.sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut durumu, doğruluş, yükseliş ve altına çöküş pozisyonunu tam ve doğru yapana (10) puan verilir. Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksiltilek puanlama tamamlanır.

c- SİLKME

Açıklama: Aday sporcu ayakları omuz genişliğinde start pozisyonu alır. Bel pozisyonunu bozmadan 5 kg veya 10 kg ağırlığındaki barı istenilen yüksekliğe ulaştırıp dirsekleri çevirerek omuzlama hareketini yapar. Hareketin ikinci aşamasında kiloyu iterek ayaklar makas hareketi yapar toplanarak hareketi tamamlar. 3 tekrar yapılması istenir.

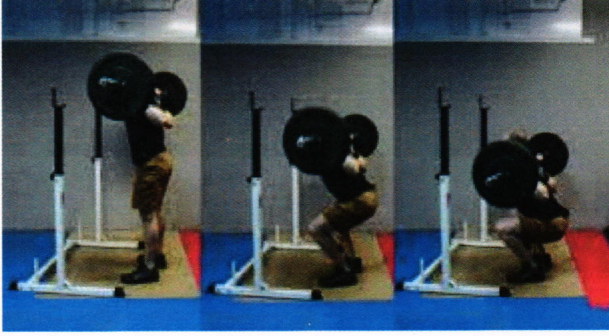


Puanlama: 5.6. sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut durumu, doğruluş ve altına çöküş ardından makas tekniği ile atış yapıp toplanan sporcuya(10) puan verilir. Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksiltilek puanlama tamamlanır.

7.8. sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut durumu, doğruluş ve altına çöküş ardından makas tekniği ile atış yapıp toplanan sporcuya(10) puan verilir. Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksiltilek puanlama tamamlanır.

d- **SIRT TAN SQUAT**

Açıklama: Aday sporcu sehpa üzerindeki 5 kg veya 10 kg ağırlığındaki barı sırtına alarak ayaklar omuz genişliğinde açar, bel pozisyonunu bozmadan ağırlık merkezi ayak topuklarına yakın bölgede oturup kalkarak hareketi tamamlar.3 tekrar yapması istenir.



Puanlama: 5.6.sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut pozisyonu, ağırlık merkezini topuklara doğru oturması, beli bozmadan dik oturup dik kalkması sonucunda hareketi tamamlaması sonucunda (10) puan verilir. .Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksilti olarak puanlama tamamlanır.

7.8.sınıf Aday sporcunun başlangıç pozisyonundaki vücut pozisyonu, ağırlık merkezini topuklara doğru oturması, beli bozmadan dik oturup dik kalkması sonucunda hareketi tamamlaması sonucunda (10) puan verilir. .Basamaklamalardaki hareketlerin eksik ya da hatalı yapılması (1) puan eksilti olarak puanlama tamamlanır.

HALTER SINAVI PUAN DAĞILIM	PUANLAMA
DİKEY SIÇRAMA	10 PUAN
ŞINAV	10 PUAN
MEKİK	10 PUAN
SEHPADA DİPS	10 PUAN
BARFİKS	10 PUAN
SAĞLIK TOPU FIRLATMA TESTİ	10 PUAN
HALTER TEKNİK HAREKETLER SINAVI	40 PUAN
TOPLAM	100 PUAN



Levent PARLAR
Genel Sekreter V.