**ATLETİZM TEMALI SPOR LİSESİ SINAV ESASLARI**

1. Adaylar, atletizm uygulama sınavı puanlama tablolarında yer alan branşlardan birini seçecektir.
2. Atletizm sınavında uygulamalı olarak fiziksel uygunluk( koordinasyon, 30 m sürat koşusu, durarak uzun atlama) ve ritim testleri yapılacaktır.
3. Aşağıda ilan edilen puanlama tablosundan seçtikleri bir branşta elde ettikleri derecenin karşılığı puanlar, koordinasyon testinin puanını oluşturacaktır.
4. Uzun atlama ve üç adım atlama ile atma branşlarında adaylara 4 (dört) deneme hakkı verilecektir. Üç adım atlama ve uzun atlama branşlarında atlayışlar 60 cm genişliğinde kireçle boyanmış zeminde yapılacaktır. Uzun atlamada basma alanının kum havuzuna olan uzaklığı 2 m, üç adım atlama kızlarda 7-9 m, erkeklerde 9-11 m dir.
5. 110 m engel ve atma branşlarına ilişkin teknik ölçüler aşağıdaki gibi olacaktır.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **E R KE K** | **KIZ** |  |
| 110 m Engel : 84 cm | 110 m Engel | : 76,2 cm |
| Gülle Ağırlığı : 3 kg | Gülle Ağırlığı | : 2 kg |
| Disk Ağırlığı : 1 kg | Disk Ağırlığı | : 750 gr |
| Cirit Ağırlığı : 500 gr | Cirit Ağırlığı | : 400 gr |
| Çekiç Ağırlığı : 4 kg | Çekiç Ağırlığı | : 3 kg |

1. Yüksek atlama ve sırıkla yüksek atlamada branşlarında adaylar her atlayış öncesi atlayacağı yüksekliği belirtecektir.
2. Koşularda adaylara iki hak verilecektir. Sprint ve engelli koşularda adaylar birinci hatalı çıkışta uyarı cezası alacak, ikinci hatalı çıkışta diskalifiye edilecektir.
3. Kızlar 110 m engelli koşuda; engel yüksekliği 76,2 cm, birinci engelin starta uzaklığı 13 m, engeller arası 8 m, son engelin finişe uzaklığı 15 m, engel sayısı 10’dur.
4. Erkekler 110 m engelli koşuda; engel yüksekliği 84 cm, birinci engelin starta uzaklığı 13 m, engeller arası 8,5 m, son engelin finişe uzaklığı 10,5 m, engel sayısı 10’dur.
5. Sprint ve engelli koşuları alçak çıkışla başlayacaktır.
6. Sprint ve engelli koşular bireysel, orta mesafe koşuları ise gruplar halinde yapılacaktır.
7. Tereddüde düşülen konularda Uluslararası Atletizm Federasyonu (IAAF) kuralları geçerlidir.
8. Atletizm sınavı üç kategoride tamamlanacaktır.

**Kategoriler;**

# FİZİKSEL UYGUNLUK

* 1. Sürat Testi (30 m sürat koşusu)
  2. Kuvvet Testi (durarak uzun atlama)
  3. Koordinasyon (atletizm branş uygulaması)

1. **RİTİM TESTİ**
2. **SPORCU ÖZGEÇMİŞİ**
3. **FİZİKSEL UYGUNLUK (70 PUAN)**

## Sürat Testi [(30 m Sürat Koşusu) (15 PUAN)]

Bu test adayların sürat becerilerini ölçmek amacıyla yapılacaktır. Adaylardan şekilde gösterildiği gibi, baş- langıcında ve bitişinde fotosel aleti olan 30 m lik mesafeyi en hızlı şekilde koşmaları istenecektir. Çıkışlar çizgilerle belirlenmiş alandan yüksek çıkış olarak uygulanacaktır. (Ayakta durarak çıkış)

Aday başlangıç fotoseline 1 m uzaklıkta bulunan çizgiye temas ederek çıkış yapacaktır. Hız alınarak yapılan koşular geçersiz sayılacak puan verilemyecektir. Aday hazır olduğunda çıkışını herhangi bir komut bekle- meksizin gerçekleştirecektir.

**ÖNEMLİ:** Adaylara 20 m sürat testinde 1 (bir) hak verilecektir. Koşarken fotosel arızası olması halînde aday- lar dinlendirilecek ve grubun sonunda tekrar teste alınınacaktır.



*1 m*

*30 m*

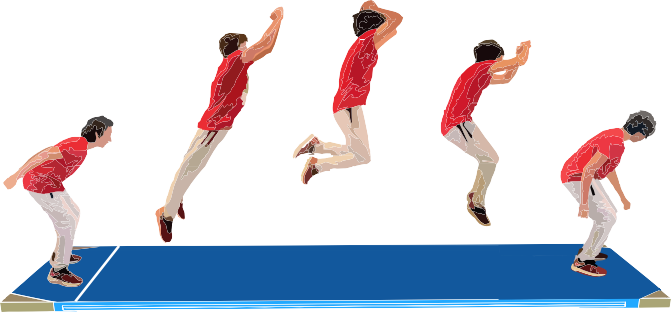
## Puanlama

Adaylar puanlarını yaptıkları derecelere göre alır. 30 m sürat koşusunda kızlar ve erkekler ayrı ayrı değerlen- dirilir. Bu testte kızlar 3.10 saniye ile tam puan 15 (onbeş)-4.00 saniye ve üzeri ile sıfır puan, erkekler ise 2.80 saniye ile tam puan 15 (onbeş)-3.40 saniye ve üzeri ile 0 (sıfır) puan alır.

## Kuvvet Testi [(Durarak Uzun Atlama) (10 PUAN)]

Bu test adayların kuvvet becerilerini ölçmek amacıyla yapılacaktır. Adaylardan, şekilde gösterildiği gibi, be- lirlenen çizginin gerisinde durmaları ve durarak çift ayakla ileriye doğru atlamaları istenecektir. Ölçüm ya- pılırken adayların iki ayaklarının üzerine düşmeleri esas alınacaktır. Adayların atlamaya başladıkları çizgiyle atlamanın tamamlandığı en yakın ayak izinin arasındaki mesafe ölçülecektir. Düştükten sonra kayma olursa ayakların yerdeki ilk temas noktası esas alınacaktır.

Bu kısımda adaylara 2 (iki) hak verilecek, en iyi dereceleri değerlendirmeye alınacaktır. İki hakkında da faul yapan, kural dışı atlayan adaylar bu testten 0 (sıfır) puan alacaktır. Adayların hatalı düşüş yapmaları duru- munda (atlamadan sonra kalçalarının üzerine oturmaları, elleriyle yerden destek alarak atlayış yapmaları vb.) atlamaları hatalı kabul edilerek ölçüm yapılmayacaktır. Adayların çizginin gerisinden başlayarak hız almalarına izin verilmeyecektir.



## Puanlama

Adaylar puanlarını yaptıkları derecelere göre alır. Durarak uzun atlamada kızlar ve erkekler ayrı ayrı değer- lendirilir. Bu testte kızlar 190 cm ile tam puan 10 (on), 110 cm ve aşağısı ile 0 (sıfır) puan, erkekler ise 250 cm ile tam puan 10 (on), 170 cm ve aşağısı ile 0 (sıfır) puan alır.

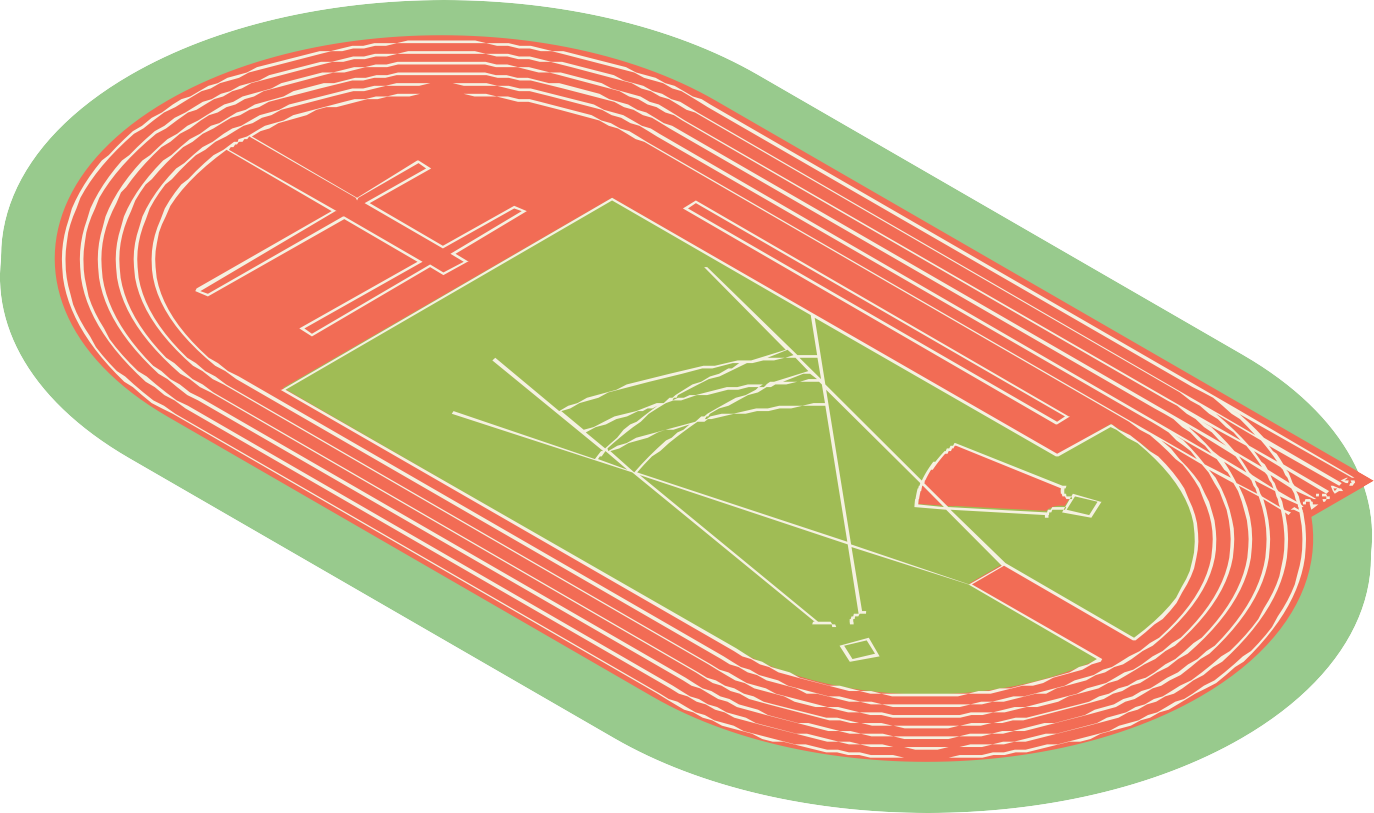
## Koordinasyon [(Atletizm Branş Uygulama) (45 Puan)]

* + 1. 100 m Koşu
    2. 1500 m Koşu
    3. 3000 m Koşu
    4. 110 m Engelli Koşu
    5. Uzun Atlama
    6. Yüksek Atlama

8. Üç Adım Atlama

1. Sırıkla Atlama
2. Gülle Atma
3. Disk Atma
4. Cirit Atma
5. Çekiç Atma
6. Start (800 m)

Finiş (100, 110, 800, 1500, 3000 m)



**13**

**8**

**6**

**2**

**7**

**5**

**1**

**9**

**4**

**10**

**3**

**12**

**11**

*NOT: Aday bu aşamada 45 puan üzerinden değerlendirilir.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIZ ATLETİZM KOORDİNASYON PUANLAMA TABLOSU** | | | | | | |
| **100 m** | **800 m** | **1500 m** | **110 m Engel** | **Uzun Atlama** | **Yüksek Atlama** | **PUAN** |
| 13,80 ve altı | 02:40,5 ve altı | 05:40,0 ve altı | 16,50 ve altı | 4,40 ve üzeri | 1,45 ve üzeri | 45 |
| 13,86 | 02:41,0 | 05:42,0 | 16,62 | 4,38 | 1,44 | 44 |
| 13,92 | 02:41,5 | 05:44,0 | 16,74 | 4,36 | 1,43 | 43 |
| 13,98 | 02:42,0 | 05:46,0 | 16,86 | 4,34 | 1,42 | 42 |
| 14,04 | 02:42,5 | 05:48,0 | 16,98 | 4,32 | 1,41 | 41 |
| 14,10 | 02:43,0 | 05:50,0 | 17,10 | 4,30 | 1,40 | 40 |
| 14,16 | 02:43,5 | 05:52,0 | 17,22 | 4,28 | 1,39 | 39 |
| 14,22 | 02:44,0 | 05:54,0 | 17,34 | 4,26 | 1,38 | 38 |
| 14,28 | 02:44,5 | 05:56,0 | 17,46 | 4,24 | 1,37 | 37 |
| 14,34 | 02:45,0 | 05:58,0 | 17,58 | 4,22 | 1,36 | 36 |
| 14,40 | 02:45,5 | 06:00,0 | 17,70 | 4,20 | 1,35 | 35 |
| 14,46 | 02:46,0 | 06:02,0 | 17,82 | 4,18 | 1,34 | 34 |
| 14,52 | 02:46,5 | 06:04,0 | 17,94 | 4,16 | 1,33 | 33 |
| 14,58 | 02:47,0 | 06:06,0 | 18,06 | 4,14 | 1,32 | 32 |
| 14,64 | 02:47,5 | 06:08,0 | 18,18 | 4,12 | 1,31 | 31 |
| 14,70 | 02:48,0 | 06:10,0 | 18,30 | 4,10 | 1,30 | 30 |
| 14,76 | 02:48,5 | 06:12,0 | 18,42 | 4,08 | 1,29 | 29 |
| 14,82 | 02:49,0 | 06:14,0 | 18,54 | 4,06 | 1,28 | 28 |
| 14,88 | 02:49,5 | 06:16,0 | 18,66 | 4,04 | 1,27 | 27 |
| 14,94 | 02:50,0 | 06:18,0 | 18,78 | 4,02 | 1,26 | 26 |
| 15,00 | 02:50,5 | 06:20,0 | 18,90 | 4,00 | 1,25 | 25 |
| 15,06 | 02:51,0 | 06:22,0 | 19,02 | 3,98 | 1,24 | 24 |
| 15,12 | 02:51,5 | 06:24,0 | 19,14 | 3,96 | 1,23 | 23 |
| 15,18 | 02:52,0 | 06:26,0 | 19,26 | 3,94 | 1,22 | 22 |
| 15,24 | 02:52,5 | 06:28,0 | 19,38 | 3,92 | 1,21 | 21 |
| 15,30 | 02:53,0 | 06:30,0 | 19,50 | 3,90 | 1,20 | 20 |
| 15,36 | 02:53,5 | 06:32,0 | 19,62 | 3,88 | 1,19 | 19 |
| 15,42 | 02:54,0 | 06:34,0 | 19,74 | 3,86 | 1,18 | 18 |
| 15,48 | 02:54,5 | 06:36,0 | 19,86 | 3,84 | 1,17 | 17 |
| 15,54 | 02:55,0 | 06:38,0 | 19,98 | 3,82 | 1,16 | 16 |
| 15,60 | 02:55,5 | 06:40,0 | 20,10 | 3,80 | 1,15 | 15 |
| 15,66 | 02:56,0 | 06:42,0 | 20,22 | 3,78 | 1,14 | 14 |
| 15,72 | 02:56,5 | 06:44,0 | 20,34 | 3,76 | 1,13 | 13 |
| 15,78 | 02:57,0 | 06:46,0 | 20,46 | 3,74 | 1,12 | 12 |
| 15,84 | 02:57,5 | 06:48,0 | 20,58 | 3,72 | 1,11 | 11 |
| 15,90 | 02:58,0 | 06:50,0 | 20,70 | 3,70 | 1,10 | 10 |
| 15,96 | 02:58,5 | 06:52,0 | 20,82 | 3,68 | 1,09 | 9 |
| 16,02 | 02:59,0 | 06:54,0 | 20,94 | 3,66 | 1,08 | 8 |
| 16,08 | 02:59,5 | 06:56,0 | 21,06 | 3,64 | 1,07 | 7 |
| 16,14 | 03:00,0 | 06:58,0 | 21,18 | 3,62 | 1,06 | 6 |
| 16,20 | 03:00,5 | 07:00,0 | 21,30 | 3,60 | 1,05 | 5 |
| 16,26 | 03:01,0 | 07:02,0 | 21,42 | 3,58 | 1,04 | 4 |
| 16,32 | 03:01,5 | 07:04,0 | 21,54 | 3,56 | 1,03 | 3 |
| 16,38 | 03:02,0 | 07:06,0 | 21,66 | 3,54 | 1,02 | 2 |
| 14,46 | 03:02,5 | 07:08,0 | 21,78 | 3,52 | 1,01 | 1 |
| 14,46 altı | 03:02,5 üzeri | 07:08,0 üzeri | 21,78 üzeri | 3,52 altı | 1,01 altı | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIZ ATLETİZM KOORDİNASYON PUANLAMA TABLOSU** | | | | | | |
| **Üç Adım Atlama** | **Sırıkla Atlama** | **Gülle Atma** | **Disk Atma** | **Cirit Atma** | **Çekiç Atma** | **PUAN** |
| 10,50 | 3,00 ve üzeri | 10,5 ve üzeri | 28 ve üzeri | 30 ve üzeri | 28 ve üzeri | 45 |
| 10,42 | 2,97 | 10,45 | 27,8 | 29,80 | 27,8 | 44 |
| 10,34 | 2,94 | 10,40 | 27,6 | 29,60 | 27,6 | 43 |
| 10,26 | 2,91 | 10,35 | 27,4 | 29,40 | 27,4 | 42 |
| 10,18 | 2,88 | 10,30 | 27,2 | 29,20 | 27,2 | 41 |
| 10,10 | 2,85 | 10,25 | 27,0 | 29,00 | 27,0 | 40 |
| 10,02 | 2,82 | 10,20 | 26,8 | 28,80 | 26,8 | 39 |
| 9,94 | 2,79 | 10,15 | 26,6 | 28,60 | 26,6 | 38 |
| 9,86 | 2,76 | 10,10 | 26,4 | 28,40 | 26,4 | 37 |
| 9,78 | 2,73 | 10,05 | 26,2 | 28,20 | 26,2 | 36 |
| 9,70 | 2,70 | 10,00 | 26,0 | 28,00 | 26,0 | 35 |
| 9,62 | 2,67 | 9,95 | 25,8 | 27,80 | 25,8 | 34 |
| 9,54 | 2,64 | 9,90 | 25,6 | 27,60 | 25,6 | 33 |
| 9,46 | 2,61 | 9,85 | 25,4 | 27,40 | 25,4 | 32 |
| 9,38 | 2,58 | 9,80 | 25,2 | 27,20 | 25,2 | 31 |
| 9,30 | 2,55 | 9,75 | 25,0 | 27,00 | 25,0 | 30 |
| 9,22 | 2,52 | 9,70 | 24,8 | 26,80 | 24,8 | 29 |
| 9,14 | 2,49 | 9,65 | 24,6 | 26,60 | 24,6 | 28 |
| 9,06 | 2,46 | 9,60 | 24,4 | 26,40 | 24,4 | 27 |
| 8,98 | 2,43 | 9,55 | 24,2 | 26,20 | 24,2 | 26 |
| 8,90 | 2,40 | 9,50 | 24,0 | 26,00 | 24,0 | 25 |
| 8,82 | 2,37 | 9,45 | 23,8 | 25,80 | 23,8 | 24 |
| 8,74 | 2,34 | 9,40 | 23,6 | 25,60 | 23,6 | 23 |
| 8,66 | 2,31 | 9,35 | 23,4 | 25,40 | 23,4 | 22 |
| 8,58 | 2,28 | 9,30 | 23,2 | 25,20 | 23,2 | 21 |
| 8,50 | 2,25 | 9,25 | 23,0 | 25,00 | 23,0 | 20 |
| 8,42 | 2,22 | 9,20 | 22,8 | 24,80 | 22,8 | 19 |
| 8,34 | 2,19 | 9,15 | 22,6 | 24,60 | 22,6 | 18 |
| 8,26 | 2,16 | 9,10 | 22,4 | 24,40 | 22,4 | 17 |
| 8,18 | 2,13 | 9,05 | 22,2 | 24,20 | 22,2 | 16 |
| 8,10 | 2,10 | 9,00 | 22,0 | 24,00 | 22,0 | 15 |
| 8,02 | 2,07 | 8,95 | 21,8 | 23,80 | 21,8 | 14 |
| 7,94 | 2,04 | 8,90 | 21,6 | 23,60 | 21,6 | 13 |
| 7,86 | 2,01 | 8,85 | 21,4 | 23,40 | 21,4 | 12 |
| 7,78 | 1,98 | 8,80 | 21,2 | 23,20 | 21,2 | 11 |
| 7,7 | 1,95 | 8,75 | 21,0 | 23,00 | 21,0 | 10 |
| 7,62 | 1,92 | 8,70 | 20,8 | 22,80 | 20,8 | 9 |
| 7,54 | 1,89 | 8,65 | 20,6 | 22,60 | 20,6 | 8 |
| 7,46 | 1,86 | 8,60 | 20,4 | 22,40 | 20,4 | 7 |
| 7,38 | 1,83 | 8,55 | 20,2 | 22,20 | 20,2 | 6 |
| 7,30 | 1,80 | 8,5 | 20,0 | 22,00 | 20,0 | 5 |
| 7,22 | 1,77 | 8,45 | 19,8 | 21,80 | 19,8 | 4 |
| 7,14 | 1,74 | 8,40 | 19,6 | 21,60 | 19,6 | 3 |
| 7,06 | 1,71 | 8,35 | 19,4 | 21,40 | 19,4 | 2 |
| 6,98 | 1,68 | 8,30 | 19,2 | 21,20 | 19,2 | 1 |
| 6,98 altı | 1,68 altı | 8,30 altı | 19,2 altı | 21,20 altı | 19,2 altı | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ERKEK ATLETİZM KOORDİNASYON PUANLAMA TABLOSU** | | | | | | |
| **100 m** | **800 m** | **1500 m** | **3000 m** | **110 m Engel** | **Uzun Atlama** | **PUAN** |
| 12,50 ve altı | 02:12,0 ve altı | 04:40,0 ve altı | 9:40,00 ve altı | 15,00 | 5,40 | 45 |
| 12,56 | 02:12,5 | 04:41,0 | 09:41,0 | 15,1 | 5,38 | 44 |
| 12,62 | 02:13,0 | 04:42,0 | 09:42,0 | 15,2 | 5,36 | 43 |
| 12,68 | 02:13,5 | 04:43,0 | 09:43,0 | 15,3 | 5,34 | 42 |
| 12,74 | 02:14,0 | 04:44,0 | 09:44,0 | 15,4 | 5,32 | 41 |
| 12,80 | 02:14,5 | 04:45,0 | 09:45,0 | 15,5 | 5,30 | 40 |
| 12,86 | 02:15,0 | 04:46,0 | 09:46,0 | 15,6 | 5,28 | 39 |
| 12,92 | 02:15,5 | 04:47,0 | 09:47,0 | 15,7 | 5,26 | 38 |
| 12,98 | 02:16,0 | 04:48,0 | 09:48,0 | 15,8 | 5,24 | 37 |
| 13,04 | 02:16,5 | 04:49,0 | 09:49,0 | 15,9 | 5,22 | 36 |
| 13,10 | 02:17,0 | 04:50,0 | 09:50,0 | 16,0 | 5,20 | 35 |
| 13,16 | 02:17,5 | 04:51,0 | 09:51,0 | 16,1 | 5,18 | 34 |
| 13,22 | 02:18,0 | 04:52,0 | 09:52,0 | 16,2 | 5,16 | 33 |
| 13,28 | 02:18,5 | 04:53,0 | 09:53,0 | 16,3 | 5,14 | 32 |
| 13,34 | 02:19,0 | 04:54,0 | 09:54,0 | 16,4 | 5,12 | 31 |
| 13,40 | 02:19,5 | 04:55,0 | 09:55,0 | 16,5 | 5,10 | 30 |
| 13,46 | 02:20,0 | 04:56,0 | 09:56,0 | 16,6 | 5,08 | 29 |
| 13,52 | 02:20,5 | 04:57,0 | 09:57,0 | 16,7 | 5,06 | 28 |
| 13,58 | 02:21,0 | 04:58,0 | 09:58,0 | 16,8 | 5,04 | 27 |
| 13,64 | 02:21,5 | 04:59,0 | 09:59,0 | 16,9 | 5,02 | 26 |
| 13,70 | 02:22,0 | 05:00,0 | 10:00,0 | 17,0 | 5,00 | 25 |
| 13,76 | 02:22,5 | 05:01,0 | 10:01,0 | 17,1 | 4,98 | 24 |
| 13,82 | 02:23,0 | 05:02,0 | 10:02,0 | 17,2 | 4,96 | 23 |
| 13,88 | 02:23,5 | 05:03,0 | 10:03,0 | 17,3 | 4,94 | 22 |
| 13,94 | 02:24,0 | 05:04,0 | 10:04,0 | 17,4 | 4,92 | 21 |
| 14,00 | 02:24,5 | 05:05,0 | 10:05,0 | 17,5 | 4,90 | 20 |
| 14,06 | 02:25,0 | 05:06,0 | 10:06,0 | 17,6 | 4,88 | 19 |
| 14,12 | 02:25,5 | 05:07,0 | 10:07,0 | 17,7 | 4,86 | 18 |
| 14,18 | 02:26,0 | 05:08,0 | 10:08,0 | 17,8 | 4,84 | 17 |
| 14,24 | 02:26,5 | 05:09,0 | 10:09,0 | 17,9 | 4,82 | 16 |
| 14,30 | 02:27,0 | 05:10,0 | 10:10,0 | 18,0 | 4,80 | 15 |
| 14,36 | 02:27,5 | 05:11,0 | 10:11,0 | 18,1 | 4,78 | 14 |
| 14,42 | 02:28,0 | 05:12,0 | 10:12,0 | 18,2 | 4,76 | 13 |
| 14,48 | 02:28,5 | 05:13,0 | 10:13,0 | 18,3 | 4,74 | 12 |
| 14,54 | 02:29,0 | 05:14,0 | 10:14,0 | 18,4 | 4,72 | 11 |
| 14,60 | 02:29,5 | 05:15,0 | 10:15,0 | 18,5 | 4,70 | 10 |
| 14,66 | 02:30,0 | 05:16,0 | 10:16,0 | 18,6 | 4,68 | 9 |
| 14,72 | 02:30,5 | 05:17,0 | 10:17,0 | 18,7 | 4,66 | 8 |
| 14,78 | 02:31,0 | 05:18,0 | 10:18,0 | 18,8 | 4,64 | 7 |
| 14,84 | 02:31,5 | 05:19,0 | 10:19,0 | 18,9 | 4,62 | 6 |
| 14,90 | 02:32,0 | 05:20,0 | 10:20,0 | 19,0 | 4,60 | 5 |
| 14,96 | 02:32,5 | 05:21,0 | 10:21,0 | 19,1 | 4,58 | 4 |
| 15,02 | 02:33,0 | 05:22,0 | 10:22,0 | 19,2 | 4,56 | 3 |
| 15,08 | 02:33,5 | 05:23,0 | 10:23,0 | 19,3 | 4,54 | 2 |
| 15,14 | 02:34,0 | 05:24,0 | 10:24,0 | 19,4 | 4,52 | 1 |
| 15,14 üzeri | 02:34,0 üzeri | 05:24,0 üzeri | 10:24,0 üzeri | 19,4 üzeri | 4,52 altı | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ERKEK ATLETİZM KOORDİNASYON PUANLAMA TABLOSU** | | | | | | | |
| **Yüksek Atlama** | **Üç Adım Atlama** | **Sırıkla Atlama** | **Gülle Atma** | **Disk Atma** | **Cirit Atma** | **Çekiç Atma** | **PUAN** |
| 1,60 ve üzeri | 11,50 ve üzeri | 3,40 ve üzeri | 11,50 ve üzeri | 32,00 ve üzeri | 35,00 ve üzeri | 32,00 ve üzeri | 45 |
| 1,59 | 11,42 | 3,37 | 11,45 | 31,80 | 34,8 | 31,80 | 44 |
| 1,58 | 11,34 | 3,34 | 11,40 | 31,6 | 34,6 | 31,6 | 43 |
| 1,57 | 11,26 | 3,31 | 11,35 | 31,4 | 34,4 | 31,4 | 42 |
| 1,56 | 11,18 | 3,28 | 11,30 | 31,2 | 34,2 | 31,2 | 41 |
| 1,55 | 11,10 | 3,25 | 11,25 | 31,0 | 34,0 | 31,0 | 40 |
| 1,54 | 11,02 | 3,22 | 11,20 | 30,8 | 33,8 | 30,8 | 39 |
| 1,53 | 10,94 | 3,19 | 11,15 | 30,6 | 33,6 | 30,6 | 38 |
| 1,52 | 10,86 | 3,16 | 11,1 | 30,4 | 33,4 | 30,4 | 37 |
| 1,51 | 10,78 | 3,13 | 11,05 | 30,2 | 33,2 | 30,2 | 36 |
| 1,50 | 10,70 | 3,10 | 11,00 | 30,0 | 33,0 | 30,0 | 35 |
| 1,49 | 10,62 | 3,07 | 10,95 | 29,8 | 32,8 | 29,8 | 34 |
| 1,48 | 10,54 | 3,04 | 10,90 | 29,6 | 32,6 | 29,6 | 33 |
| 1,47 | 10,46 | 3,01 | 10,85 | 29,4 | 32,4 | 29,4 | 32 |
| 1,46 | 10,38 | 2,98 | 10,80 | 29,2 | 32,2 | 29,2 | 31 |
| 1,45 | 10,30 | 2,95 | 10,75 | 29,0 | 32,0 | 29,0 | 30 |
| 1,44 | 10,22 | 2,92 | 10,70 | 28,8 | 31,8 | 28,8 | 29 |
| 1,43 | 10,14 | 2,89 | 10,65 | 28,6 | 31,6 | 28,6 | 28 |
| 1,42 | 10,06 | 2,86 | 10,60 | 28,4 | 31,4 | 28,4 | 27 |
| 1,41 | 9,98 | 2,83 | 10,55 | 28,2 | 31,2 | 28,2 | 26 |
| 1,40 | 9,90 | 2,80 | 10,50 | 28,0 | 31,0 | 28,0 | 25 |
| 1,39 | 9,82 | 2,77 | 10,45 | 27,8 | 30,8 | 27,8 | 24 |
| 1,38 | 9,74 | 2,74 | 10,40 | 27,6 | 30,6 | 27,6 | 23 |
| 1,37 | 9,66 | 2,71 | 10,35 | 27,4 | 30,4 | 27,4 | 22 |
| 1,36 | 9,58 | 2,68 | 10,30 | 27,2 | 30,2 | 27,2 | 21 |
| 1,35 | 9,50 | 2,65 | 10,25 | 27,0 | 30,0 | 27,0 | 20 |
| 1,34 | 9,42 | 2,62 | 10,20 | 26,8 | 29,8 | 26,8 | 19 |
| 1,33 | 9,34 | 2,59 | 10,15 | 26,6 | 29,6 | 26,6 | 18 |
| 1,32 | 9,26 | 2,56 | 10,10 | 26,4 | 29,4 | 26,4 | 17 |
| 1,31 | 9,18 | 2,53 | 10,05 | 26,2 | 29,2 | 26,2 | 16 |
| 1,30 | 9,10 | 2,50 | 10,00 | 26,0 | 29,0 | 26,0 | 15 |
| 1,29 | 9,02 | 2,47 | 9,95 | 25,8 | 28,8 | 25,8 | 14 |
| 1,28 | 8,94 | 2,44 | 9,90 | 25,6 | 28,6 | 25,6 | 13 |
| 1,27 | 8,86 | 2,41 | 9,85 | 25,4 | 28,4 | 25,4 | 12 |
| 1,26 | 8,78 | 2,38 | 9,80 | 25,2 | 28,2 | 25,2 | 11 |
| 1,25 | 8,70 | 2,35 | 9,75 | 25,0 | 28,0 | 25,0 | 10 |
| 1,24 | 8,62 | 2,32 | 9,70 | 24,8 | 27,8 | 24,8 | 9 |
| 1,23 | 8,54 | 2,29 | 9,65 | 24,6 | 27,6 | 24,6 | 8 |
| 1,22 | 8,46 | 2,26 | 9,60 | 24,4 | 27,4 | 24,4 | 7 |
| 1,21 | 8,38 | 2,23 | 9,55 | 24,2 | 27,2 | 24,2 | 6 |
| 1,20 | 8,30 | 2,20 | 9,50 | 24,0 | 27,0 | 24,0 | 5 |
| 1,19 | 8,22 | 2,17 | 9,45 | 23,8 | 26,8 | 23,8 | 4 |
| 1,18 | 8,14 | 2,14 | 9,40 | 23,6 | 26,6 | 23,6 | 3 |
| 1,17 | 8,06 | 2,11 | 9,35 | 23,4 | 26,4 | 23,4 | 2 |
| 1,16 | 7,98 | 2,08 | 9,30 | 23,2 | 26,2 | 23,2 | 1 |
| 1,16 altı | 7,98 altı | 2,08 altı | 9,30 altı | 23,2 altı | 26,2 altı | 23,2 altı | 0 |

# RİTİM (15 PUAN)

Aday, komisyon üyesinin eliyle, ağzıyla ve herhangi bir müzik aletiyle birlikte veya ayrı ayrı vereceği çeşitli ritimleri aynı hızda ve doğrulukta sergilemeye çalışacaktır. Aday ritim testini bu şekilde tamamlayacaktır. Sınavın bu aşaması 15 (onbeş) puan üzerinden değerlendirilecektir.

# SPORCU ÖZGEÇMİŞİ

Sporcu öz geçmişi için Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu genelge baz alınarak puanlama yapıla- caktır. Adaylar, istenen sporcu özgeçmişini Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ya da ilgili federasyon- lardan belgelendirecektir. Adayların katıldığı yarışma veya müsabakalarda elde ettiği dereceler il, grup ve Türkiye şampiyonası bazında yazılacaktır. Millî sporcular ise ilgili federasyonların onaylı belgelerini ibraz edecektir. İbraz edilen belgeler sınavdan sonra incelenecektir. Belgeleri doğrulanamayan adayların sınavla- rı geçersiz sayılacaktır. Öz geçmiş belgeleri sınav başvuru tarihleri arasında okul sınav komisyonuna teslim edilecektir.

# AÇIKLAMALAR :

Sporcu özgeçmişi değerlendirilirken birden fazla kategoride derecesi bulunan adayların en yüksek puanı aldığı kategori değerlendirilecektir.

Sporcu özgeçmişi ile ilgili puanlama yapılırken okul spor faaliyetlerinde alınan dereceler ile ilgili branş fede- rasyonlarının Türkiye Şampiyonalarında alınan dereceler değerlendirmeye alınacaktır.

# TEMATİK ATLETİZM SPOR LİSESİ ADAY PUANI HESAPLAMA TABLOSU

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YETENEK SINAVININ HESAPLANMASI** | | | **YETENEK SINAVI PUANI** | **YERLEŞTİRME PUANININ HESAPLANMASI** | | **YERLEŞTİRME PUANI** |
| **1. Fiziksel uygunluk** | **Yapılacak olan testler** | **70 PUAN** |  | Yetenek Sınav Puanının  **%70 i** |  |  |
| a- Sürat | 30 m sürat koşusu | 15 PUAN |  |
| b- Kuvvet | Durarak uzun atlama | 10 PUAN |  |
| c- Koordinasyon | Farklı motor özellikleri test eden istas- yonlar (atletizm) | 45 PUAN |  |
| **2. Ritim** |  | **15 PUAN** |  |
| **3. Sporcu Özgeçmişi** |  | **15 PUAN** |  |
|  | Millî Sporcu Türkiye Şampiyonası 1-4. lüğü | 15 Puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 1. liği | 13 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 2. liği | 12 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 3. lüğü | 11 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 4. lüğü | 10 puan |  |
| a-Takım Sporları | Türkiye Şampiyonası 5-8. liği | 9 puan |  |
|  | Grup 1. liği | 7 puan |  |
|  | İl 1. liği | 5 puan | OBP’nin |
|  | İl 2. liği | 4 puan | **%30’u** |
|  | İl 3. lüğü | 3 puan |  |
|  | İl 4. lüğü | 2 puan |  |
|  | Millî Sporcu Türkiye Şampiyonası 1-4. lüğü | 15 Puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 1. liği | 13 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 2. liği | 12 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 3. lüğü | 11 puan |  |
|  | Türkiye Şampiyonası 4. lüğü | 10 puan |  |
| b-Bireysel Sporlar | Türkiye Şampiyonası 5-10. luğu | 9 puan |  |
|  | Grup 1. liği | 7 puan |  |
|  | İl 1. liği | 5 puan |  |
|  | İl 2. liği | 4 puan |  |
|  | İl 3. lüğü | 3 puan |  |
|  | İl 4. lüğü | 2 puan |  |

\* Grup yarışlarında, grup birincisi olanlara veya bir üst tura gitmeye hak kazananlara grup puanı olarak 7 (yedi) puan verilecektir.

***Not:***

1. ***Sporcu özgeçmişi yalnızca atletizm branşında geçerlidir.***
2. ***Özgeçmiş belgeleri sınav başvurusunda okul sınav komisyonuna teslim edilir.***