

ARDAHAN SPOR LİSESİ

UYGULAMA SINAVI İLE İLGİLİ GENEL AÇIKLAMALAR

A-BEDEN EĞİTİMİ UYGULAMA SINAVI:

-Sınav Tarihi :13/12/2017

-Sınav Saati :

-Sınav Yeri : Ardahan Spor Lisesi

KOORDİNASYON PARKURUNA ÖNEMLİ NOT:

Adaylara beceri parkurunda sadece bir (1) hak verilecektir. Aday başla komutu ile, başlangıç çizgisinden sınavını başlatır, bitiş çizgisini geçerek sınavını bitirir. Her istasyonun tam yapılması gerekmektedir. Eksik veya hatalı yapılan istasyonlarda aday tekrar hata yaptığı yere geri döndürülecek ve adayların için zaman kaybı olacaktır.

PUANLAMA:

Koordinasyon parkurunu en iyi derecede en kısa sürede bitiren aday 50 Puan alacaktır. Diğer adaylar yaptıkları derecelere göre her 0.50 (yarım) saniyeye, 1 (BİR) puan düşülerek sıralandırılacaklardır.

KOORDİNASYON TESTİNİN AÇIKLAMASI

Koordinasyon testi, 8 etaptan oluşan komplike bir testtir. Sınav, hazırlanan engel ve parkurlarda zamana karşı yarışarak yapılacaktır. Bu testte adaylar istasyonları eksiksiz ve hatasız olarak tamamlamak durumundadırlar. Sınav öncesi adaylara parkur tanıtılacak ve hareketler gösterilecektir. Yapılmaması gereken hatalara dikkat çekilecektir. Komisyonun ikazına uymayan adaylara, gerekirse testin iptali uygulaması da yapılabilecektir. Gereksiz ve hatalı hareketlerde zaman otomatik olarak adayın aleyhine çalışacaktır. Testin başlangıcında adayın ilk hareketi ile kronometre çalıştırılacak ve testin bitiminde kronometre durdurulacaktır.

1-KOORDİNASYON TEST PARKURUNUN AŞAMALARI

1) DÜZ TAKLA ETABI: Aday çıkış çizgisinden çıktıktan sonra minder üzerinde düz takla atarak durmadan sıçrama etabına girer.

2) SİÇRAMA ETABI: Bu parkurda aday sahaya yerleştirilmiş olan yerden yüksekliği 30 cm olan engel üzerinden sağa sola 5 adet çift ayak sıçrama yaparak elle top sürme parkuruna geçer. Bu parkurda önemli olan 5 kere sıçrama tahtasının üzerinden çift ayakla sıçramaktır.

3) EL SLALOM ETABI: Bu parkurda aday sıralanan 5 adet slalom çubuklarının arasından çubukları devirmeden basketbol topunu el ile sürerek geçerek parmak pas atma etabına girer. Eğer çubuklardan devrilen olursa o çubuğu düzeltmeden devam edemez. Top kaçarsa topu alıp kaldığı yerden devam eder.

4) PARMAK PAS TEST ETABI: Bu etap yerden yüksekliği 150 cm yükseklikteki çizginin üzerinden 2 metre geriden 3 kez parmak pas yapar ve turnike etabına geçer. Top kaçması durumunda veya topun çizginin altında kalması durumunda kaldığı yerden 3 atış tamamlanana kadar devam eder.

5) TURNİKE ETABI: Bu etapta aday basketbol topunu belirlenmiş kare kutu içersinden alarak turnikeye girer ve atışını kullanır. Turnikeden sonra ribaunt ile topu tutarak belirlenen diğer kare kutuya koyar. Zaman kaybetmeden bir sonraki parkura geçer. Burada dikkat edilecek husus topun çemberden girmesidir 3 kez denendiği halde top çemberden girmezse diğer parkura geçilir.

6) TOP ATMA: 3 m uzaklıktan yerden yüksekliği 150 cm olan çizginin üzerine hentbol topu ile 3 adet temel pas yapar 3 atıştan sonra bir sonraki etaba yönelir.

7) TOP SLALOM ETABI: 5 adet huninin içerisinden topu istediği ayağıyla slalom yaparak geçirir ve mekik koşusuna geçer. Burada topu kaçırmaması durumunda topu alarak kaldığı yerden devam eder.

ARDAHAN SPOR LİSESİ

8) MEKİK KOŞUSU ETABI: Top slalom etabını bitiren aday 10 metrelik 3 adet huni arasında mekik koşusu yapar. Mekik koşusunu bitiren aday çıkış çizgisine yönelerek etabını tamamlar.

NOT : SINAV UYGULAMA PARKURU: ARDAHAN SPOR LİSESİNDE OLACAKTIR.

Hüküm Bulunmayan Haller:

1. Bu kılavuzda hüküm bulunmayan hususlarla ilgili diğer mevzuat hükümleri geçerlidir.

Yürürlük:

1. Bu kılavuzdaki hükümler Merkez Yürütme Kurul Kararı ile alınarak Merkez Müdürlüğü onayıyla yürürlüğe girer.

NOT :

- AYRICA HER ADAYA KURA USULÜ İLE 4'ER SORU SORULACAKTIR.

** Her aday sınav saatinden 15 dk. önce sınav yerinde kimlik belgeleri (Kimlik yerine geçen herhangi bir resmi belge) ile birlikte bulunması gerekmektedir.

Komisyon Başkanı

Üye

Üye

Üye

Üye

ARDAHAN SPOR LİSESİ

