



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU YILDIZLAR TEST YARIŞMASI REGLAMANI



Yarışma yeri	: Atatürk Yüzme Tesisleri, Alsancak, İzmir
Yarışma tarihi	: 16-17-18 Aralık 2011
Katılacak Sporcular	: Yıldızlar Kategorisi
Yarışma Disiplinleri	: Yetenek, Fitnes, Yer, Trampolen
Müsabaka Teknik Toplantısı	: 16 Aralık 2011, Atatürk Yüzme Tesisleri, saat 11.00

ACIKLAMALAR

- Yarışma yaş grupları ve içeriği aşağıdaki gibidir.
- Yarışmaya **son başvuru tarihi 28 KASIM 2011 mesai saati sonuna** kadardır. Başvuru formu ektedir. Katılacak takımların formu eksiksiz doldurup belirtilen gün ve saate kadar **atlama@tyf.gov.tr** elektronik posta adresine yollamaları ve **0 555 422 44 64** numaralı telefondan onay almaları gerekmektedir. **Bu tarihten sonra yapılan başvurular kesinlikle kabul edilmeyecektir.**
- Katılan kulüplere harcırah ödemesi aşağıdaki gibi olacaktır.
 - Bir(1) - Altı (6) sporcuya kadar, bir (1) antrenöre yasal harcırah ödenecektir.
 - Yedi (7) - On (10) arası sporcu getiren kafilere bir (1) antrenör ve bir (1) idareci'ye yasal harcırah ödenecektir.
- Takımlar, yarışmaya bir örnek kulüp formaları (şort ve t-shirt) ile katılacaklardır.
- Test Yarışmasında barajı geçen sporculara katılım belgesi verilecektir.
- **2011-2012 yılı vizeli Yüzme/Atlama lisansı olmayan ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü onaylı katile listesi olmayan sporcular/kulüpler, yarışmaya kabul edilmeyecek ve harcırah ödenmeyecektir.**
- İtirazlar, **yarışma bitiminden itibaren 30 dakika içinde** başhakeme yazılı olarak yapılabilir. 30 dakikadan sonra yapılacak itirazlar kabul edilmeyecektir. Her itiraz için federasyon tarafından belirlenen itiraz bedeli tutanakla Başhakem'e teslim edilmek zorundadır.
- Yarışmada görevlendirilecek hakemlerin federasyon kokartlı beyaz t-shirt, beyaz pantolon ve beyaz spor ayakkabısı giymeleri zorunludur. **Kıyafeti uygun görülmeyen hakemlere kesinlikle görev verilmeyecektir ve harcırah ödenmeyecektir.**
- Tüm matbuu evraklar <http://www.tyf.gov.tr/evraklar-6-108.aspx> linkinden indirilebilir.

GENEL KURALLAR VE DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

- 1) Yarışmada, çıkış sırası kura ile belirlenecektir.
- 2) Yarışma direk final olarak yapılacaktır.
- 3) Yaş Grubu Yıldızlar: **2003 ve 2004 doğumlular**.
 - Yarışma yılının (2012 sezonunda) 31 Aralık'ında 8, 9 yaşında olanlar.
 - Kategorilerde sporcunun **doğum yılının ayı** göz önüne alınmayacaktır. Sporcular **Doğum yılına** göre kendi yaş grubunda ve söz konusu grup için tarif edilen hareketler ile yarışmaya katılacaklardır.
- 4) II. ve III. Aşamada üç (3) puan hakemi görev yapacaktır.
- 5) II. ve III. Aşamada hareket değerlendirmesinde hakemler sporcunun performansına;
 - **0 puan.....Yetersiz ve başarısız.**
 - **1 puan.....Yeterli ve başarılı**, şeklinde puan verirler.
- 6) Üç (3) puan hakeminden en az ikisinin (2) ortak yönde vermiş olduğu puan geçerlidir.

Örnek

<u>I.Hakem</u>	<u>II.Hakem</u>	<u>III.Hakem</u>	<u>Hareketin Puanı</u>
1 puan	0 puan	1 puan	1 puan
0 puan	0 puan	1 puan	0 puan
0 puan	0 puan	0 puan	0 puan

- 7) II ve III. Aşamanın toplam puanı elli (50) dir.
- 8) I., II. ve III. Aşamanın toplam puanı yüz (100) puandır.
- 9) Test yarışmasının barajı %80'dir. Seksen (80) ve üzeri puan alan sporcular, 2011 sezonunda, faaliyet programında yer alan yarışmalara katılabilirler, kulüplerine puan verebilirler.
- 10) Yetmişdokuz (79) ve altı puan alan sporcular, 2011 sezonunda, faaliyet programında yer alan yarışmalara kabul edilmezler.
- 11) Katılan sporcu sayısının durumuna göre Atlama Teknik Kurulu müsabaka programında değişiklik yapma yetkisine sahiptir.
- 12) Bu talimatnamede belirtilmeyen konularda atlama teknik kurulu yetkilidir

YILDIZLAR TEST YARIŞMASI
I.AŞAMA YETENEK VE FITNES TESTİ

NO	BECERİ	AÇIKLAMA
1	BOY ÖLÇÜMÜ	Sporcunun boyu (cm) durduğu yerde çıplak ayakla ölçülecek. Ölçüm hataları: Ayakkabı, dik durmamak.
2	VÜCUT AĞIRLIĞI ÖLÇÜMÜ	Sporcunun kilosu (kg) tshirt ve şortla ölçülecek. Ölçüm hataları: Ayakkabı.
3	AYAK BİLEĞİ ESNEKLİĞİ ÖLÇÜMÜ	Sporcu minderde bacakları ve parmak uçları gergin olarak oturur. Ayak baş parmağı ile yer arasındaki mesafe ölçülür. Ölçüm hataları: Dizlerin bükülmesi, iki parmak arasında fark varsa ikisinin ortalaması alınır.
4	ŞINAV	Sporcu yüzüstü elleri omuzlarının yanında, bacakları dizlerinden bükük, ayakları havada 20 sn süre ile şnav çeker. Ölçüm hataları: Tam yapılmayan tekrarlar sayılmaz.
5	MEKİK	Sporcu sırtüstü dizleri bükülü, elleri başının arkasında bağlı olarak ayakları tutulu vaziyette tam yatıp kalkarak 20 sn. süresince mekik hareketini yapar. Ölçüm hataları: Tam yapılmayan tekrarlar sayılmaz.
6	TERS MEKİK	Sporcu kasanın üstüne belden yukarısı aşağı sarkacak şekilde yatar. Elleri ensesinde bağlı olmalıdır. Diğer bir sporcu sporcunun dizlerine oturmalıdır. Sporcu tüm vücudu yatay olana kadar kalkarak 20 sn. süre ile ters mekik yapar. Ölçüm hataları: Tam yapılmayan tekrarlar sayılmaz.
7	ÖNE ESNEME	Sporcu yükseltilmiş bir sehpanın üzerinde durarak dizleri gergin olarak öne doğru eğilir. Her iki işaret parmağı ile uzanabildiği yere kadar uzanır. Ölçüm hataları: Dizlerin bükülmesi.
8	OMUZ ESNEKLİĞİ ÖLÇÜMÜ	Sporcu minderin üstüne alını yere gelecek şekilde yüzüstü yatıp, kollarını öne doğru uzatıp iki parmağı ile bir kalem tutar. Alını yerde kalırken kollarını yukarı doğru kaldırabildiği yere kadar kaldırır. Ölçüm hataları: Kalem parmaklarla yukarı kaldırmak, dirsekleri bükmek, alını minderden kaldırmak.
9	DURARAK UZUN ATLAMA (3 KEZ)	Sporcu durduğu yerden çift ayakla ileri doğru sıçrar. Başlangıç noktası ile iniş sırasında topuğunun arka noktası ölçülür. Ölçüm hataları: İniş sırasında ayağın kayması, sporcunun düşmesi.
10	4 x 10 M SÜRAT KOŞUSU (2 KEZ)	Sporcu koşu sırasında 10, 20, 30 ve 40. metrelerde yerdeki işarete dokunmalıdır. Ölçüm hataları: Hatalı kronometre kullanımı, sporcunun işaretlere dokunmaması.

YILDIZLAR TEST YARIŞMASI
I.AŞAMA DEĞERLENDİRME TABLOSU

BECERİ	BAYANLAR	ERKEKLER	PUAN
BOY	128	133	5
	133	138	4
	135	140	3
	136	141	2
	138	142	1
KİLO	27,5	27	5
	29	30	4
	30	32	3
	31	33	2
	32	34	1
AYAK BİLEĞİ	5	5	5
	5,5	6	4
	6	6,5	3
	6,5	7	2
	7	7,5	1
ŞINAV	19	19	5
	17	18	4
	15	15	3
	14	14	2
	11	13	1
MEKİK	19	19	5
	18	18	4
	16	17	3
	14	16	2
	12	15	1
TERS MEKİK	19	19	5
	18	18	4
	16	17	3
	14	16	2
	12	15	1
BEL ESNEKLİĞİ	10	7	5
	9	4	4
	6	3	3
	5	2	2
	3,5	1	1
OMUZ ESNEKLİĞİ	38	36	5
	32	35	4
	31	32	3
	30	30	2
	29	28	1
DURARAK UZUN ATLAMA	164	175	5
	159	165	4
	152	160	3
	147	155	2
	141	152	1
4x10 M SÜRAT KOŞUSU	11,04	10,38	5
	11,05-11,38	10,39-10,50	4
	11,39-11,59	10,51-10,90	3
	11,60-11,69	10,91-11,01	2
	11,70-12,00	11,02-11,19	1

II.AŞAMA BECERİ TESTİ YER HAREKET LİSTESİ

1. Ayakta, kollar aşağıda duruş
2. Ayakta, kollar yanlarda (t) duruş
3. Ayakta, kollar yukarıda paralel duruş
4. Bükük uzun oturuş
5. Toplu salto pozisyonunda oturuş
6. Yatarak düz, kollar bitişik giriş pozisyonu, uzanma
7. Ters amut ayak yüzleri duvarda giriş pozisyonu
8. Ayakta, düz giriş x 3 tekrar
9. Ayakta, toplu giriş x 3 tekrar
10. Ayakta, bükük giriş x 3 tekrar
11. Sırtüstü, düz giriş x 3 tekrar
12. Sırtüstü, toplu giriş x 3 tekrar
13. Sırtüstü, bükük giriş x 3 tekrar
14. Sırtüstü, burğu bitiriş, uzanma giriş x 3 tekrar
15. Yüzüstü, düz giriş x 3 tekrar
16. Kule koşusu ve çıkışı
17. Düz sıçrama ½ burğu
18. Düz sıçrama 1 burğu
19. Öne toplu takla
20. Öne bükük takla
21. Öne 1,5 takla toplu oturuş pozisyonunda açış
22. Öne 1,5 takla toplu amut açışı
23. Öne 2,5 takla toplu oturuş pozisyonunda açış
24. Öne 2,5 takla toplu amut açışı
25. Öne 1 burğulu 1 takla bükük
26. Öne takla ½ burğu geriye takla ½ burğu öne takla
27. Öne takla 1 burğu öne takla 1 burğu
28. Geriye takla toplu
29. Geriye takla bükük
30. Geriye 1,5 takla toplu sırtüstü açış
31. Geriye 1,5 takla toplu erişme açış
32. Geriye 2,5 takla toplu sırtüstü açış
33. Geriye 2,5 takla toplu erişme açış
34. Geriye takla 1 burğu geriye takla
35. Amut (tek bacakla)
36. Amut takla toplu
37. Amut takla bükük
38. Toplu erişme
39. Bükük erişme

III. AŞAMA BECERİ TESTİ TRAMPLEN HAREKET LİSTESİ

1. Yürüyüşten öne düz sıçrama
2. Yürüyüşten öne toplu sıçrama
3. Yürüyüşten öne bükük sıçrama
4. Yürüyüşten öne düz sıçrama ½ burğu
5. Yürüyüşten öne düz sıçrama 1 burğu
6. Geriye düz sıçrama
7. Geriye toplu sıçrama
8. Geriye bükük sıçrama
9. Yürüyüşten öne toplu salto
10. Geriye toplu sırta düşüş
11. İleri geri toplu sırta düşüş

YARIŞMA PROGRAMI

<u>TARİH</u>	<u>SAAT</u>	
16.12.2011	08.30	ANTRENMAN
	11.00	TEKNİK TOPLANTI YÜZME HAVUZU TOPLANTI SAL.
	14.00	I.AŞAMA, KONDÜSYON SALONU
17.12.2011	08.30	ANTRENMAN
	10.00	II. AŞAMA, CAN KULDUK ISINMA SALONU
18.12.2011	08.30	ANTRENMAN
	10.00	III.AŞAMA, ATLAMA SALONU

TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU BAŞKANLIĞI'NA**ANKARA**

Aşağıda isim listesi bulunan antrenör ve sporcular, 16-17-18 Aralık 2011 tarihlerinde İzmir'de yapılacak Yıldızlar Test Yarışması'na kulübümüzü temsilen katılacaklardır.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

KATILIM FORMU	
KULÜP	
İL	
İDARECİ	
ANTRENÖR	

	ADI SOYADI	DOĞUM TARİHİ	KATEGORİ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

KULÜP BAŞKANI**İDARECİ/ANTRENÖR**

KAŞE-İMZA

İMZA