



TÜRKİYE BOKS FEDERASYONU
BAŞKANLIĞI



Sayı : T.B.F/ 419

27/02/2018

Konu : Sınav Talimatı

SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE
(Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı)

İlgi : 15.02.2018 tarih ve 100021 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden; 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Sporcu Eğitim Merkezlerine alınacak sporcu öğrencilere uygulanmak üzere Federasyonumuzca hazırlanan sınav talimatı yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Halit KELEŞ
Genel Sekreter

Ek :

1-Sınav Talimatı (5 sayfa)

2018 – 2019 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI
SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ SEÇME SINAVI UYGULAMA TALİMATI

Boks Eğitim Merkezlerine 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Federasyonumuzca belirlenen seçme kriterleri, sınav talimatı ve sporcu eğitim merkezlerinin talepleri doğrultusunda öğrenci alınacaktır.

Boks Eğitim Merkezlerine gündüz statüde **beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar**, yatılı statü de ise **yedinci ve sekizinci** sınıfta okuyan sporcu öğrenciler başvuru yapabileceklerdir.

Boks Eğitim Merkezine alınacak öğrenci sporculara yönelik olarak yapılacak sınav ve seçme kriterleri ile ilgili uygulamalar 28.01.2010 tarih ve 27476 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan, “Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği” hükümleri doğrultusunda yapılacaktır.

Her testin uygulama öncesi testin adaya tanıtımı yapılmalı ve gerekli uyarılar test öncesi ve test anında adaya bildirilmelidir. Her test öncesi genel ısınma yapıldıktan sonra teste yönelik özel ısınma yapılmalı, ısınma sonrası adayın yapılacak teste uyum sağlaması için deneme ölçümleri yapılmalıdır. Isınma sonrası 3-5 dk her adaya toparlanma zamanı verilmelidir. Aday normale döndükten sonra teste başlanmalıdır.

Her aday için dinlenme ve yorgunluk (20 m. mekik koşu testi) KAH (Kalp Atım Hızı) kaydedilmeli fakat puanlamaya dahil edilmeden ileriki aşamalarda gerek testteki sonuçlar ile gerekse diğer performans kriterleri ile beraber dikkate alınarak adayın egzersizde genel sağlık düzeyi ile ilgili daha faydalı değerlendirme yapılabilir.

Aşağıda uygulanacak testler ve elde edilecek sonuçların daha güvenilir ve daha geniş kapsamlı değerlendirilmesi için gerek Türkiye gerekse Dünyada benzer yaş aralığında yapılan aynı testlerin sonuçları dolayısı ile yurt içi ve yurt dışı normlar elde edilerek elde edilen sonuçların kıyaslama ve değerlendirmesi daha gerçekçi ve güvenli olacaktır.

Yapılacak olan testler sonucunda beşinci ve altıncı sınıflara ayrı yedinci ve sekizinci sınıflara ayrı bir şekilde puanlama yapılacaktır.

Her testten elde edilecek sonuçlar puana dönüştürülerek her aday için toplam puan belirlenecektir. En yüksek puandan düşüğe doğru sıralama yapılacaktır.

Başvurular

Adaylar, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri tarafından yapılacak duyurular doğrultusunda, doğrudan merkezin bağlı bulunduğu Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne başvuru yapacaktır.

Başvuruda İstenen Belgeler

1. Velisi tarafından verilecek dilekçe,
2. İki adet vesikalık fotoğraf,
3. Öğrenim belgesi,
4. Sağlık raporu,
5. T.C. kimlik numarası beyanı

SEÇME SINAVI TESTLERİ

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. FLAMİNGO TESTİ | (20 PUAN) |
| 2. OTUR VE ERİŞ TESTİ | (20 PUAN) |
| 3. 20M. MEKİK KOŞU TESTİ | (20 PUAN) |
| 4. SAĞLIK TOPU FIRLATMA | (20 PUAN) |
| 5. 30 SN ŞINAV TESTİ | (20 PUAN) |



BOKS EĞİTİM MERKEZLERİ SEÇME SINAVI TEMEL MOTORİK TESTLER

FİZİKSEL ÖZELLİKLER

Vücut Ağırlığı(kg)	
Boy (cm)	
Doğum Tarihi	
KAH (İstirahat)	
KAH (Yorgunluk)	

(Fiziksel parametreler puanlamaya dahil değildir.)

1. Flamingo Denge Testi (FDT)

Tercih edilen bacak üzerinde başarılı bir şekilde dengede durabilmek amacıyla Flamingo Denge Testi kullanılır. Bu teste göre denek; 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerinde dominant ayağı ile çıkarak dengede durur. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli tutar. Dengesini koruduktan sonra tek ayakla dengede iken, süre başlar ve 1 dk. boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesi yere dokunursa vb.) süre-zaman durdurulur. Denge aletine çıkarak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam eder. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam eder. Süre tamamlandığında, her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılır ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, puan olarak kaydedilir.

Testin Değerlendirilmesi (Puanlama):

1 dakika süresince giriş üzerindeki dengeyi korumak amacıyla yapılan her girişim (düşüş değil) puan olarak kabul edilir. Denge demiri üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucudur.



Denge Testi Puan Tablosu

Beşinci ve Altıncı Sınıflar için Puanlama

Denge Bozulma Sayısı	Puan
0	20
2	15
4	10
6	5
8	3
9 ve daha fazlası	0

