



TÜRKİYE  
JUDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı :  
Konu:

605

genel

26.02/2018

SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE  
Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı

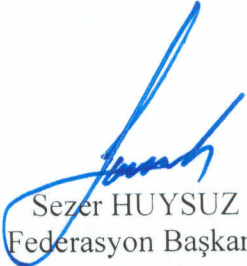
genel

İlgi : 15.02.2018 tarih ve 100021 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliğinin "12. Maddesinin 1'nci fıkrasında Sınav talimatları, spor branşları itibariyle, ilgili spor dalı federasyonu ile işbirliği içerisinde Daire Başkanının teklifi ve Genel Müdürün onayından sonra yürürlüğe girer" hükmünün yanısıra Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliğinin "14. Maddesinin 4 üncü bendine göre merkeze; gündüzlü statüde ilköğretim beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedinci ve sekizinci sınıfta okuyanlar başvurabilirler" hükmünün yer aldığı bildirilerek, 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı için merkezlere alınacak öğrencilerin tek aşamalı seçme sınav talimatının, puanlamalarıyla birlikte hazırlanmasını ve her sayfasının tasdik edilerek Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığına, ayrıca [sporegitim@sgm.gov.tr](mailto:sporegitim@sgm.gov.tr) adresine mail olarak gönderilmesi istenmektedir.

Söz konusu talimat hazırlanarak ekte gönderilmiş olup, ayrıca [sporegitim@sgm.gov.tr](mailto:sporegitim@sgm.gov.tr) adresine de mail olarak gönderilmiştir.

Bilgilerinizi arz ederim.

  
Sezer HUYSUZ  
Federasyon Başkanı

Ek: Tek Aşamalı Judo Sınav Talimatı (6 Sayfa)

T.C. GENÇLİK VE SPOR  
BAKANLIĞI (SPOR GENEL  
MÜDÜRLÜĞÜ) (Havale->SPOR  
EĞİTİMİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI)  
Kayıt No: 128110  
21.03.2018 09:33:12 tarihinde  
teslim alınmıştır.



**SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ**  
**2018-2019 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**TEK AŞAMALI JUDO SINAV TALİMATI**

Sporcu Eğitim Merkezlerine gündüzlü statüde beş, altı, yedi ve sekizinci sınıfta okuyanlar, yatılı statüde ise yedi ve sekizinci sınıfta okuyan sporcu öğrenciler başvuru yapabileceklerdir.

**Başvurular**

Adaylar, İl müdürlüğüne yapılacak duyurular doğrultusunda, doğrudan merkezin bağlı bulunduğu il müdürlüğüne başvururlar. Adaylar kendi sınıfları (5., 6., 7. ve 8.) içerisinde değerlendirilecektir.

**Başvuruda istenen belgeler;**

- a) Velisi tarafından verilecek dilekçe,
- b) İki adet vesikalık fotoğraf,
- c) Öğrenim belgesi,
- ç) Sağlık Raporu
- d) T.C. kimlik numarası beyanı

**1. SÜRAT VE YORGUNLUK TESTİ**

**30 mt SÜRAT TESTİ**

**Amaç :** Bu test anaerobik kapasiteyi ölçme amaçlı benzer seviyeli tekrarlı güç çalışmalarında sürat ve toparlanma yeteneğini ölçmeye yönelik yapılmaktadır.

**Gereçler :** 2 Kronometre , ölçü bandı ,işaret konisi , ve en az 30 metrelik pist



Başlangıç 0-----30 metre

**Puanlama :** Aşağıya çıkarılan dereceler üzerinden puanlama yapılır. En iyi dereceyi elde eden sporcuya 20 puan üzerinden aşağıya doğru puanlama yapılır.

**Puanlama**

1. 20 Puan
2. 18 Puan
3. 16 Puan



4. 12 puan
5. 10 Puan
6. 8 Puan
7. 6 Puan
8. 4 puan
9. 2 Puan
10. ve aşağısı 0 puan

## 2- FLAMİNGO DENGİ TESTİ :



**Amaç:** Tercih edilen bacak üzerinde başarılı bir şekilde dengede durabilmek.

**Etken:** Genel Denge

**Boyut:** Denge

**Ekipmanlar:** Kronometre, Metal Kiriş (Metal kirişin ölçüleri yazılacak) 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde ahşap veya metal kiriş. 15 cm. uzunluğunda 2 cm. genişliğinde sabitliği sağlamak için iki destek gereklidir.

### **Öğrenci İçin Yönerge :**

- En uzun süre dengede durabileceğiniz ayağınızı belirleyin.
- Belirlemiş olduğunuz ayağınızla metal kiriş üzerine çıkın.
- Diğer ayağınızı arkaya bükünüz ve aynı taraftaki elinizle ayağınızı tutunuz.
- Dengenizi sağlayıp doğru pozisyonu yakalayana kadar uygulayıcının kolunu tutabilirsiniz.
- Bir (1 dk.) dakika içerisinde dengenizi korumaya çalışın.
- Dengenizi her kaybettiğinizde kronometre durdurulacaktır.



**Sezer HUYSUZ**  
Federasyon Başkanı

### Uygulayıcı İçin Yönerge :

Uygulayıcı, öğrencinin önünde yer alır.

Öğrenci, testi bir defa deneyerek testi tanır ve açıklamaları doğru anladığını gösterir.

Bu denemeden sonra test başlar.

Öğrenci, uygulayıcının kolunu bıraktığı anda kronometre çalıştırılır.

Kronometre, her seferinde, öğrencinin ayağını bırakması veya vücudunun herhangi bir parçasının yere değmesi sonucu bozulmasıyla durdurulur.

Her denge bozulmasını takiben uygulayıcı, kendisini doğru pozisyona sokması için öğrenciye yardım eder.

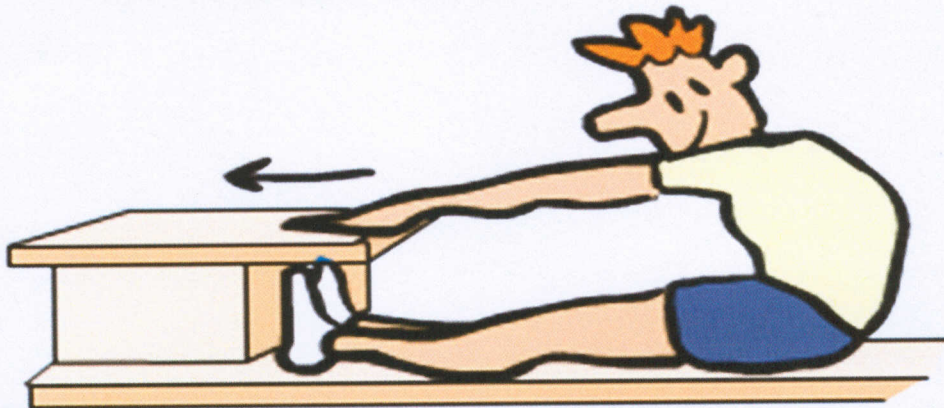
### Testin Puanlaması :

1 dakika süresince kiriş üzerindeki dengeyi korumak amacıyla yapılan her girişim (düşüş değil) puan olarak kabul edilir.

Örnek : 1 dakikada dengeyi korumak için 5 girişim gösteren öğrenci 5 puan alır.

Denge bozulma sayısı	Puan
0	20
1	16
2	12
3	8
4	4
>5	0

### 3-OTUR UZAN ESNEKLİK TESTİ



Sezer HUYSUZ  
Federasyon Başkanı

**Amaç :** Oturma pozisyonunda en uzağa erişebilmek.  
**Ölçüm Materyeli :** Otur uzan esneklik ölçümü için bir adet üzerinde metre veya cetvel ölçümü bulunan sehpa temin ediniz. Öğrencinizin iki ayağının ölçüm sehpasına dayanacak, şekilde pozisyon almasını sağlayınız. Öğrencinizden ellerini üst üste koyarak yavaş ve kontrollü bir şekilde öne doğru esnemesini isteyiniz. Öğrencinizin avuç içlerinin yere baktığına ve ellerinin üst üste durduğuna dikkat ediniz. Daha sonra cetveli veya metre üzerine elleriyle iki kez uzanmasını isteyip en iyi dereceyi öğretmenin kayıt altına almasını sağlayınız.

**Puanlama:**

İki deneme sonucunda en iyi sonuç santimetre şeklinde puan olarak alınır.  
(Materyalin üzerindeki metre veya cetveldeki santimetre)

<u>Dereceleri</u>	<u>Puanı</u>
0-	0
5 cm kadar	8
6 cm 10 cm kadar	10
11 cm 15 cm kadar	12
16 cm 20 cm kadar	14
21 cm 25 cm kadar	16
26 cm 30 cm kadar	18
30 cm yukarısı	20

**4- SAĞLIK TOPU ATMA TESTİ ( SIRT KUVVETİ İÇİN )**

**Amaç :** Patlayıcı kol ve sırt kuvvetini ölçmek

**Malzeme :** Spor salonu , metre, sağlık topu, tepeşir

**Sağlık Topu Atma Testi (5. ve 6. sınıflar için 1kg, 7. ve 8. sınıflar için 2kg) – Çift Diz üstü atış :** Önü açık bir alan belirlenir ve atış çizgisi çizilir. Alanın sınırlar, zeminin özelliği, hava koşulları tüm sporcular için aynı olmalıdır. Güvenlik önlemleri alınmalı, sporcular atış alanından uzakta tutulmalıdır. Öğrenci ölçümün yapılacağı başlangıç çizgisinin hemen gerisine dizlerinin üzerinde durarak sabitlenir. Her iki diz birbirine paralel durumdadır. Sağlık topu her iki el ile tutularak başın gerisine götürülür. Gövdeyi hafif geriye büktükten sonra kollar hızla öne savrulur top baş üstünden en uzak noktada elden çıkar. İki deneme alınır ve en iyi değer kaydedilir.



## Puanlama

### Bayanlar

### Erkekler

<u>Uzaklık ( santimetre )</u>	<u>Puanı</u>	<u>Uzaklık ( santimetre )</u>	<u>Puanı</u>
0- 99	2	0-99	2
100-149	6	100-159	6
150-199	10	160-199	10
200-249	14	200-259	14
250- ve üstü	20	260 ve üstü	20

## 5- JUDO TEKNİK BİLGİSİ

TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU GO KYO NO WAZA									
NAGE WAZA			SUTEMI WAZA		KATAME WAZA ( NE WAZA )			KANSETSU WAZA	
TE WAZA	KOSHI WAZA	TACHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA			

Judo teknik tablosunda yer alan judo tekniklerinden sporculara 5. ve 6.sınıfta yer alan öğrencilerinden beyaz-sarı, sarı ve turuncu kuşak tekniklerinden en az 10 teknik üzerinden soru sorulur ve her teknik 2 puan üzerinden değerlendirilir. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine ise beyaz –sarı, sarı, turuncu, yeşil ve mavi kuşak tekniklerinden en az 10 teknik üzerinden sınava tabi tutulur her teknik 2 puan üzerinden değerlendirme yapılır.



Sezer HÜYSUZ  
Federasyon Başkanı

<b>Tek Aşamalı Judo Sınavları Puan Dağılımı</b>		<b>verilecek maksimum puan</b>
1	Sürat ve Yorgunluk Testi	20
2	Flamingo Denge Testi	20
3	Otur Uzan Esneklik Testi	20
4	Sağlık Topu Atma Testi	20
5	Judo Teknik Bilgisi	20
Toplam Puan		100

