



# TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TURKISH SWIMMING FEDERATION



## ATLAMA BRANŞI YILDIZLAR TEST YARIŞI DUYURUSU

2018 Sezonunda yarışlara ilk defa katılacak 2009 ve 2010 doğumlu yıldız B gurubu sporcuları ile 2011 doğumlu Yıldız C gurubu sporcularının hazır olup olmadığını tespit etmek amacı ile yapılan “Yıldızlar Test” uygulaması bu yıl (20-28 Aralık 2017 Tarihleri Arasında) sporcuların kendi illerinde Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından görevlendirilecek olan “Sınav Komisyonu” nezdinde yapılacaktır.

Öncesinde uygulanması gerekenler aşağıda belirtildiği gibidir:

\*Antrenörlerimiz Ek-1’deki test formunu indirip 2018 de yarışlara sokmak istediği her sporcu için ayrı ayrı dolduracaktır.

\*Ana kural sporcunun yüzme bilmesidir. Yüzme bilmeyen sporcular teste katılamaz. Üç bölümden oluşan testin birinci bölümü olan “Fiziksel uygunluk” bölümünde Antrenör sporcusunu Ek 2’de belirtilen şekilde çalıştıracak Ek 3’deki tabloya göre değerlendirilecektir.

\*Belirtilen taban puanı (32 puan) başaran antrenör ve sporcu ikinci bölüme geçecektir. (32 puanın altındaki sporcuların testi devam etmeyecektir).

\*“Beceri Testi” bölümünde 6(altı) hareket vardır ve her hareketin karşılığı 2(iki) puandır. Bu bölümdeki hareketlerde branşın gerektirdiği vücut tutuşlarına (diz gerginliği, esneklik, parmak ucu gerginliği, estetik vb. gibi) azami derecede dikkat edilecektir.

- Bu bölümde 2009 – 2010 doğumlu sporcuların tam puan alması zorunludur.(12 puan)
- 2011 doğumluların 8(sekiz) puan alması yeterlidir.
- 

Bu bölümü belirtildiği şekilde tamamlayanlar son bölüme (havuz uygulamasına) geçebilir.

“Havuz uygulama” bölümü: bu bölümde 5(beş) hareket vardır. Her hareketin karşılığı 2(iki) puandır.

- Havuzdaki hareketler 1m tramlpen veya 3m platform veya kulvar taşı üzerinden yapılabilir.
- Hareketleri durarak veya yürüyerek yapmak serbesttir.
- Vücut tutuşlarına azami dikkat gerekmektedir.

Uygulanan bu üç bölümün toplamında Yıldız B gurubundan en az 50(elli) puan alanlar ile yıldız C gurubundan en az 46(kırk altı) puan alanlar, antrenörlerinin Türkiye Yüzme Federasyonu’na başvurusundan sonra(Ek-4) “Sınav Komisyonu” önünde kendi bölgelerinde testi tekrarlayacaklardır.

Sınav komisyonu bu format üzerinden değerlendirme yaparak sporcunun hazır olup olmadığına karar verecektir.

Teste hazır olan sporcuların formlarının gönderileceği mail adresi:

[atlama@tyf.gov.tr](mailto:atlama@tyf.gov.tr)

### Merkez

Beştepe Mah. 33. Cad. No:13  
Beştepe - Yenimahalle / Ankara  
☎ +90 312 310 09 05 ☎ +90 312 309 36 24

### İstanbul Bürosu

TYF Tozkoparan yüzme havuzu Cevat Açıkalın Cad.  
Erdemli Sok. No:4 Güngören / İstanbul  
☎ +90 212 483 43 87 ☎ +90 212 481 32 83

[www.tyf.gov.tr](http://www.tyf.gov.tr)

[info@tyf.gov.tr](mailto:info@tyf.gov.tr)

