

ERZURUM REŞİT KARABACAK SPOR LİSESİ



ERZURUM REŞİT KARABACAK SPOR LİSESİ

**10.ve 11. SINIFLAR EYLÜL AYI EK KONTENJAN ÖZEL YETENEK SINAVI
2025**

**HER GEÇEN GÜN BAŞARIDAN BAŞARIYA KOŞAN OKULUMUZ
YENİ ÖĞRENCİLERİNİ BEKLİYOR**

SINAV BAŞVURU TARİHİ: 15-22 Eylül 2025
ADAYLARIN RANDEVULARININ OLUŞTURULMASI: 23 Eylül 2025
SINAV TARİHİ: 24 EYLÜL 2025
SONUCLARIN İLAN EDİLMESİ: 25 EYLÜL 2025
NAKİL BAŞVURALARININ ALINMASI:25 EYLÜL 2025
NAKİL KABUL İŞLEMLERİNİN YAPILMASI :26 EYLÜL 2025

İLETİŞİM ADRESLERİMİZ

ADRES: SALTUKLU MAH. EMİRŞEYH CAD. NO:88
ERZURUM REŞİT KARABACAK SPOR LİSESİ DADAŞKENT - AZİZİYE/ ERZURUM
TELEFON: 0 442 342 59 24 FAX: 0 442 342 59 24

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

BOŞ KONTENJAN SINAVI KIZ-ERKEK DAĞILIMI İLE İLGİLİ AÇIKLAMA

**10. VE 11. SINIFLARDA BOŞ KONTENJANLAR İÇİN
YAPILACAK SINAVDA; KIZ-ERKEK ÖĞRENCİ
ALIMINDA ÖĞRENCİ DAĞILIMI, BAŞVURU VE
İHTİYAÇ DURUMUNA GÖRE SINAV
KOMİSYONUNCA BELİRLENECEKTİR.**

ERZURUM REŞİT KARBACAK SPOR LİSESİ 10.ve 11.SINIFLAR
2025 EYLÜL AYI BOŞ KONTENJANLAR İÇİN YAPILACAK
ÖZEL YETENEK SINAV PROGAMI ESASLARI

1- DAYANIKILILIK TESTİ:

TARİH: 24.Eylül .2025

SAAT : 09:00

YER : ATLETİZM SAHASI (KÂZIM KARABEKİR STADYUMU YANI)

A. KIZLAR: 800 METRE KOŞUSU

B. ERKEKLER: 1200 METRE KOŞUSU

PUANLAMA

Kızlar ve erkekler ayrı ayrı değerlendirilecek, 800/1200 METRE KOŞUSU tabloda belirtilen puanlama sistemi ile değerlendirmeye alınacaktır.

- Adaylar grup halinde koşarlar. Koşuya başladıkları gruplarda koşuyu bitirme sıralarına göre görevli öğretmenler tarafından sıra numarası verilir.
- Elektronik yazıcıli kronometre ile kaydedilen dereceler sıra numarası ile aday numaraları karşılaştırılarak aynı anda bilgisayara ve iki farklı görevli öğretmen tarafından el ile belgelere kaydedilir.
- Elde edilen dereceler tablodaki puanlamaya göre hesaplanarak adayın fiziksel uygunluktaki puanına yansıtılır. Puanlamada kız ve erkek adaylar kendi aralarında değerlendirilir.

ATLETİZM PUAN TABLOSU

PUAN		1200 m Erkek Süre: Dakika - saniye	800 m Kız Süre: Dakika - saniye
1	15	4.00 ve altı	3.20 ve altı
2	14,5	4.02	3.22
3	14	4.04	3.24
4	13,5	4.06	3.26
5	13	4.08	3.28
6	12,5	4.10	3.30
7	12	4.12	3.32
8	11,5	4.14	3.34
9	11	4.16	3.36
10	10,5	4.18	3.38
11	10	4.20	3.40
12	9,5	4.22	3.42
13	9	4.24	3.44
14	8,5	4.26	3.46
15	8	4.28	3.48
16	7,5	4.30	3.50
17	7	4.32	3.52
18	6,5	4.34	3.54
19	6	4.36	3.56
20	5,5	4.38	3.58
21	5	4.40	4.00
22	4,5	4.42	4.02
23	4	4.44	4.04
24	3,5	4.46	4.06
25	3	4.48	4.08
26	2,5	4.50	4.10
27	2	4.52	4.12
28	1,5	4.54	4.14
29	1	4.56	4.16
30	0,5	4.58	4.18

2- KOORDİNASYON TESTİ:

TARİH: 24.09.2025

SAAT: 14.00

YER: REŞİT KARABACAK SPOR LİSESİ SPOR SALONU

TÜM ADAYLAR İÇİN KOORDİNASYON PARKURU

PUANLAMA

Kızlar ve erkekler ayrı ayrı değerlendirilecek, koordinasyon parkurunu en iyi dereceyle en kısa sürede bitiren aday 45 Puan alacaktır. Diğer adaylar yaptıkları derecelere göre her 0.50 (yarım) saniyeye, 1 (BİR) puan düşülerek sıralama yapılacaktır. **Ancak üst sınıfların (10 ve 11. Sınıflar) ek kontenjanları için yapılacak özel yetenek sınavında öğrencilerin kişisel gelişim durumları (yaş, fiziksel durum vb.) ve sınıf seviyeleri değerlendirilerek koordinasyon parkuru tam puan kriterleri komisyonca belirlenir.**

- Aday başla komutu ile fotosel aralığından geçerek sınavını başlatır, bitiş fotoselinden geçerek sınavını bitirir.

1. **İSTASYON: Denge aletinden geçme.** Aday başlangıçtaki fotosel cihazlarının arasından geçerek, 5 metre uzunluğundaki denge aleti üzerinden geçer.

HATA: Aday denge aletinden düşmesi durumunda geriye döner ve denge aletine yeniden çıkarak geçer.

2. **İSTASYON: Hentbol topu ile duvarda pas:** Aday denge aletinden geçtikten sonra işaretli bölge olan hentbol parkuruna gelir. Topu 3 metre mesafeden tek elle duvara üç defa atar, çift elle tutabilir, **son attığı topu tutarak önünde bulunan kasaya bırakmak zorundadır.**

HATA: Topu tek elle atmamak, üç metre mesafesini ihlal etmek. Aday ihlal ettiği yerden yeniden tekrarlar.

3. **İSTASYON: Basketbol Topu ile Slalom çubukları arasından geçme.** Aday son hentbol topunu attıktan sonra hemen arkasında bulunan 1,2 metre aralıklarla dizilmiş altı adet slalom çubuğunu istediği taraftan başlayarak basketbol topu ile seri bir şekilde geçmeye çalışır. **Slalom sonunda topu slalom çubuklarının bittiği yerde bulunan kasaya bırakır.**

HATA: Aday slalom çubuklarından birini atlarsa atladığı slalom çubuğuna geri döner ve kaldığı yerden devam eder. Çubukların düşürülmesi halinde aday düşürdüğü slalom çubuğunu düzeltir ve kaldığı yerden devam eder. Topu her slalomda en az bir defa yere vurmamak zorundadır.

4. **İSTASYON: Minderde öne düz takla.** Slalomdan geçtikten sonra önünde bulunan minderde öne düz takla atar ve devam eder.

HATA: Takla atmadan geçmek.

5. **İSTASYON:Sarkaç toplara vurma.** Erkeklerde 2,25 kızlarda 2,15 metre uzunluğunda bulunan sarkaç toplara tek elle vurur. Vuramayan aday her topa vurmayı üç kere denemek zorundadır.

HATA: Toplara vurmadan geçerse aday geri çevrilir.

6. **İSTASYON:Minyatür Kaleye futbol topu ile gol atma.** 7 metre uzakdaki 1 metre yüksekliğinde 1.6 metre genişliğinde minyatür kaleye futbol topu ile atış yapar. Atışı isabetli olursa aday bir sonraki istasyona geçer. İsabet ettiremez ise kasadaki diğer topları da kullanır. Aday topu isabet edinceye ya da kasadaki üç topuda kullanıncaya kadar bu istasyonu geçemez.

HATA: Topu çizginin gerisinden atmamak. İsabet sağlamadan diğer istasyona geçmek.

7. **İTASYON:Atlama sehpası üzerinden sağa ve sola sıçrama.** Uzunluğu 2 metre, yüksekliği 25 cm ve 15 cm genişliği olan jimnastik sehpası üzerinden belirlenen alan arasında sağa ve sola çift ayakla erkek adaylar12 kez sıçrama.Kız Adaylar ise 8 sıçrama yapacaklardır.

HATA: 12'den az atlamak, tek ayak sıçramak. Aday sehpayı düşürürse sehpayı düzeltir ve kaldığı yerden sıçramaya devam eder.

8. **İSTASYON: Mekik Koşusu.** Aday atlama sehpasından çıktıktan sonra 20 metrelik aralıklarla bulunan iki huni arasında koşu yapar. Daha sonra bitiş kısmında bulunan fotoselden geçerek parkuru bitirir.

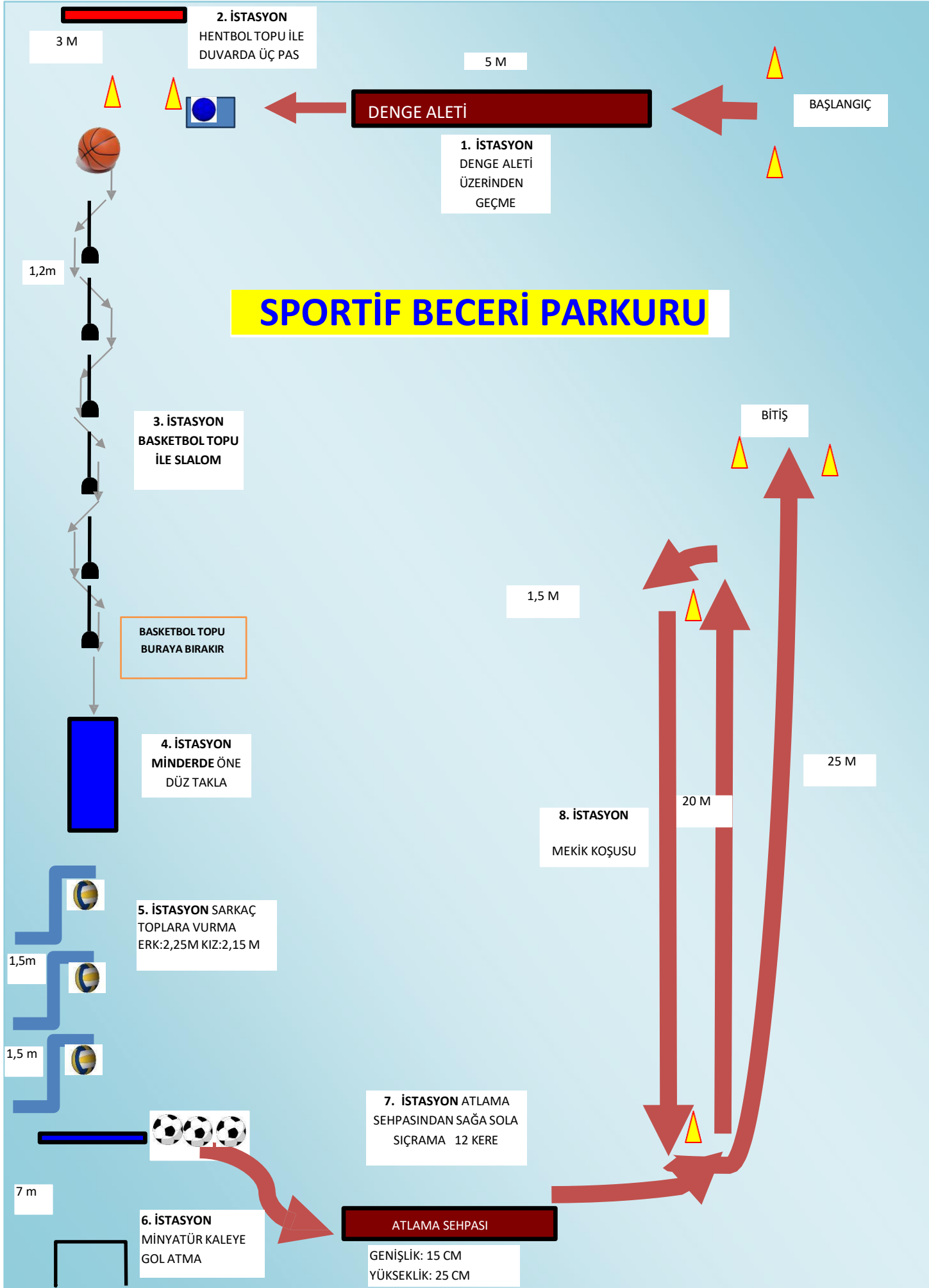
HATA: Hunilerin arkasından dönmemek.

SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON PARKURUNA ÖNEMLİ NOT:

- Her istasyonun tam yapılması gerekmektedir. Eksik veya hatalı yapılan istasyon geçişlerinde, hatalar adayın yeniden hareketin başına dönmesine neden olacak bu da zaman kaybı yaşamasına

neden olacaktır. Aday şekilde açık bir şekilde gösterildiği gibi istasyonlar arası geçişlere dikkat etmelidir.

- Adaylara beceri parkurunda sadece bir hak verilecektir.



3- ESNEKLİK TESTİ:

TARİH: 24.09.2025

SAAT: 09:00

YER: ATLETİZM SAHASI (KÂZIM KARABEKİR STADYUMU YANI)

TÜM ADAYLAR İÇİN ESNEKLİK TESTİ

PUANLAMA

Adaylar arasında en iyi dereceyi elde eden tam 10 puan alır. Diğer adaylar her 1 (bir) cm (bir santimetre) için 0,5 puan azalacak şekilde derecelendirme yapılır. Adaylar içerisinde en iyi derece 35 cm olarak belirlenir. Bu tüm adayların bu aşamada puan alabilmesi için üst sınır olarak belirlenmiştir.



4- RİTM TESTİ:

TARİH: 24.09.2025

SAAT: 14.00

YER: REŞİT KARABACAK SPOR LİSESİ SPOR SALONU

TÜM ADAYLAR İÇİN RİTM TESTİ

PUANLAMA

Aday kendisinden istenen ritimleri öğretmen denetiminde gerçekleştirir.

Puanlama şöyle yapılır:

ÖLÇÜT	PUANLAMA
Ritmi algılama:	5
Ritmi uygulayabilme:	5
Hareketler arasındaki uyum:	5
TOPLAM:	15 PUAN

SPOR LİSESİ SINAV DEĞERLENDİRME ÖLCÜTLERİ ÇİZELGESİ

EK-7

YETENEK SINAVININ BELİRLEYİCİLERİ			YETENEK SINAV PUANI	YERLEŞTİRME PUANININ BELİRLEYİCİLERİ	YERLEŞTİRME PUANI
1-Fiziksel uygunluk	Yapılacak olan testler	70 Puan		Yetenek sınav puanının % 70'i	Ortaokul başarı puanının % 30'u
a- Esneklik	Uzan-eriş testi yatay veya dikey biçimde	10			
b- Dayanıklılık	20 m. mekik testi veya 800 m. kız, 1200 m. erkek koşu testi	15			
c-Koordinasyon	Farklı motor özelliklerini test eden istasyonlardan oluşur	45			
ç-Çabukluk ve Hız	20, 30 veya 60 m sürat testi	15			
d-Kuvvet	Durarak dikey sıçrama veya durarak uzun atlama testi	10			
2-Ritim		15 Puan			
3-Sporcu Geçmişi		15 Puan			
a-Takım Sporları	Millî sporcu Türkiye şampiyonası 1-4.	15 Puan			
	Türkiye şampiyonası 1.	13 Puan			
	Türkiye şampiyonası 2.	12 Puan			
	Türkiye şampiyonası 3.	11 Puan			
	Türkiye şampiyonası 4.	10 Puan			
	Türkiye şampiyonası 5-8.	9 Puan			
	*Grup 1.	7 Puan			
	İl 1.	5 Puan			
	İl 2.	4 Puan			
	İl 3.	3 Puan			
İl 4.	2 Puan				
b- Bireysel Sporlar	Millî sporcu Türkiye şampiyonası 1-4.	15 Puan			
	Türkiye şampiyonası 1.	13 Puan			
	Türkiye şampiyonası 2.	12 Puan			
	Türkiye şampiyonası 3.	11 Puan			
	Türkiye şampiyonası 4.	10 Puan			
	Türkiye şampiyonası 5-10.	9 Puan			
	*Grup 1.	7 Puan			
	İl 1.	5 Puan			
	İl 2.	4 Puan			
	İl 3.	3 Puan			
İl 4.	2 Puan				
AÇIKLAMALAR :					
1- Fiziksel uygunluk testlerinden koordinasyon testi bütün sınavlarda uygulanmak zorundadır. Bu testle birlikte toplam üç testin uygulanması gerekmektedir. Komisyon bu testlerden hem dayanıklılık-çabukluk ve hız testlerinden birisini hem de esneklik ve kuvvet testlerinden birisini seçmek zorundadır (Tematik Spor Liseleri Branşlarına göre Koordinasyon Parkurunu Düzenleyebilirler).					
2- Sporcu özgeçmişi değerlendirilirken birden fazla kategoride derecesi bulunan adayların en yüksek puanı aldığı kategori değerlendirilecektir.					
3- Sporcu özgeçmişinde adaylar durumlarını İlgili Federasyonlardan veya Gençlik ve Spor İl/İlçe Müdürlüklerinden belgelendirmesi gerekmektedir (Tematik Spor Liselerinde ise kendi alanlarındaki sporcu özgeçmişi belgeleri değerlendirilecektir).					
* Grup maçlarında, grup birincisi olanlara veya bir üst tura gitmeye hak kazananlara grup puanı olarak 7 puan verilecektir.					