



T.C



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

2025-2026

MERSİN

NAİM SÜLEYMANOĞLU

SPOR LİSESİ

**Tematik Program Uygulanan
Spor Lisesi**

**9. ve 10.SINIFLARA
YÖNELİK EYLÜL AYI
ATLETİZM EK SINAVI
KİTAPÇIĞI**

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
2025-2026 Eylül Ayı Sınav ve Kayıt Takvimi.....	3
Kayıt ile İlgili Genel Açıklamalar.....	4
Temel İlke ve Kurallar.....	5
Başvuru İşlemleri ve Evrakları.....	6
Sınav Giriş Yeri belgesi.....	7
Sınavın Uygulanması.....	7
Yerleştirme İşlemleri.....	8
Sonuçların İlanı.....	8
Kayıtların Yapılması.....	8
Başvuru Evrakları.....	9
<u>SINAV</u>	
Sınavda Uygulanacak Testler.....	11
Branş Uygulama Sınavı İle İlgili Açıklamalar.....	12-13
Branş Uygulama Sınavı Değerlendirme Tablosu.....	14-15
20 Metre Sprint Koşusu.....	16-17
Durarak Uzun Atlama ve Açıklaması.....	18-19
Ritim Sınavı ve Açıklaması.....	20
Sporcu Özgeçmişi Hesaplaması.....	21
Sınav Sonucunun Değerlendirilmesi.....	22
Sınav Puanının Hesaplanması.....	22
Ek-1 Dilekçe.....	23
Okul Adres ve Ulaşım Bilgileri.....	24

**MERSİN NAIM SÜLEYMANOĞLU SPOR LİSESİ 9. ve 10. SINIF ATLETİZM
BRANŞINA YÖNELİK EYLÜL AYI EK YETENEK SINAVI TAKVİMİ**

S.NO	İŞLEMİN ÇEŞİDİ	BAŞLANGIÇ TARİHİ	BİTİŞ TARİHİ
1	Ön Kayıt Başvuruları	15.09.2025	19.09.2025
2	Aday Listesinin İlanı	19.09.2025 SAAT 17: 00	19.09.2025 SAAT 17: 00
3	9.Sınıf Branş Sınavları	22.09.2025	22.09.2025
4	10.Sınıf Branş Sınavları	23.09.2025	23.09.2025
5	9 ve 10. Sınıflar Durarak Uzun Atlama, 20 Metre Hız Koşusu ve Ritim Sınavları	24.09.2025	24.09.2025
6	Sonuçların Açıklanması	25.09.2025	25.09.2025
7	Nakil Süreci ve Kesin Kayıt İşlemleri	26.09.2025	26.09.2025

MERSİN NAİM SÜLEYMANOĞLU SPOR LİSESİ KAYIT İLE İLGİLİ GENEL AÇIKLAMALAR

27 Haziran- 8 Temmuz 2025 tarihleri arasında yapılan Atletizm sınavında boş kalan kontenjanlar için **22-23 Eylül 2025** tarihleri arasında **sadece 9. ve 10. sınıfların** başvurabileceği yetenek sınavı yapılacaktır. **Bu sınav Atletizm branşına yönelik** olup başvurular **15 Eylül-19 Eylül 2025** tarihleri arasında müdürlüğümüze doğrudan yapılacaktır. Bu sınavda 9. sınıf için **7 erkek** ve **13 kız** olmak üzere toplam **20**, 10. sınıf için **6 erkek** ve **4 kız** olmak üzere toplam **10** öğrenci alınacaktır.

NOT: Nakil süreci devam ettiğinden sınav gününe kadar alınacak öğrenci sayısında artma veya azalma olabilir.

Ön kayıta uygun olarak yetenek sınavına girme hakkını elde ettiğinizde;

- ✓ Sınavlar Yetenek Sınavı olarak gerçekleştirilecektir. Sınavlara katılan adaylar;
- ✓ DURARAK UZUN ATLAMA, 20 METRE SPRINT, BRANŞ UYGULAMA ve RİTİM testleri ile değerlendirilecektir.
- ✓ İlan edilen kontenjan sayısı kadar adaylar elde ettikleri derecelere göre okulumuza girmeye hak kazanacaklardır.
- ✓ Sınavlar bir bütünlük içerisinde yapılacaktır.
- ✓ Sınavla ilgili tüm açıklamalar elinizdeki kitapçıkta yer almaktadır. Kitapçığı dikkatli incelediğinizde sınavla ilgili aradığınız her türlü sorunun cevabını bulabilirsiniz.

Dr. Berna ÖZCAN
OKUL MÜDÜRÜ

**TÜM ADAYLARA
BAŞARILAR DİLERİZ**

TEMEL İLKE VE KURALLAR

ADAYLARIN DİKKATİNE

Okulumuzdan almış olduğunuz sınav kılavuzunu dikkatle okumadan ve gerekli özeni göstermeden hareket etmeyin. Yetenek sınavı ve sınav sonrası işlemlere ilişkin kurallar bu kılavuzda yer almaktadır. Bu kılavuzu kayıt ve yerleştirme işlemleri tamamlanıncaya kadar saklamanız yararınıza olacaktır. 2025 Yetenek sınavı ile ilgili, ilke, kural ve uygulamalar hakkında sizleri daha çok bilgilendirme ve sınava daha iyi motive edebilme amacıyla hazırlanan bu kılavuzu dikkatlice okuyunuz. Adayın ön kayıt esnasında beyan ve teslim ettiği bilgi ve belgeler ile kesin kayıt sırasında teslim ettiği belgeler arasında farklılık olması halinde aday sınavı kazanmış olsa bile adayın kazanılmış hakkı iptal edilecektir. Adaylar sınav kimlik belgesi ile birlikte resimli özel kimlik belgelerini de yanlarında bulundurmak zorundadır. Özel kimlik belgesi (Nüfus Cüzdanı, Pasaport)olmayan ve sınav kimlik kartlarını kaybeden adaylar sınava alınmaz. Her sınav öncesinde kimlik kontrolü yapılacaktır. Herhangi bir mazereti nedeniyle zamanında sınava giremeyen ve sınav sonuçlarına ilişkin itiraz yapacak adaylar başvurularını ilgili testin sınavının bitimini izleyen mesai saati içinde ve testler tamamlanmadan yapmalıdır. Sınav yürütme kurulunca itirazları geçerli sayılan ve mazeretleri uygun görülen kişilere ilgili testler tamamlanmadan önce bir hak verilecek, ancak ilgili testler tamamlandıktan sonra parkur kaldırılıp sıralamanın kesinleşmesi nedeniyle hiçbir mazeret ve itiraz kabul edilmeyecektir.

NOT: Sınavların sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, adayların öğrenciliğe yakışan ve saygılı tutum ve davranış içerisinde olmalarıyla mümkündür. Bu nedenle sınav süresince düzeni bozacak davranışları sergileyen, sınav kurallarına uymayan ve komisyon üyeleriyle saygı sınırlarını aşan tartışmalarda bulunan adaylar Sınav Komisyonu kararıyla sınavdan ihraç edilir. Herhangi bir bölümün sınavından ihraç edilen aday diğer bölümlerin sınavlarına da giremez.

BAŞVURU İŞLEMLERİ

Yetenek Sınavına girmek için başvurular Çalışma Takviminde belirtilen tarihler arasında kılavuzda yer alan evrakları tamamladıktan sonra veli tarafından doğrudan okulumuza yapılabilecektir.

Başvuru sırasında;

a) Sporcu özgeçmişi bulunan adaylar durumlarını ilgili federasyonlardan ya da gençlik ve spor il/ilçe müdürlüklerinden aldıkları belgelerle ibraz edecektir.

Sporcu özgeçmişi bulunan adaylar durumlarını ilgili federasyonlardan ya da gençlik ve spor il/ilçe müdürlüklerinden aldıkları belgelerle Yetenek Sınavına girmeden ibraz edecektir.

Sportif özgeçmişin resmi olarak belgelendirilmesi hususunda tüm sorumluluk adayın kendisine ve velisine aittir. Sahte belge getirenler sınavı kazansalar, eğitim – öğretime başlasalar dahi okulla ilişkileri kesilecek ve komisyonu yanıltmak ve sınavlara hile karıştırarak başkalarının hakkına engel olmak isnadıyla haklarında suç duyurusunda bulunulacak, maddi ve manevi tazminat talepleri olan hukuk süreci başlatılacaktır. Adayların ve velilerin bu konuya özellikle dikkat etmeleri faydalarına olacaktır.

b) Adaylar, Yetenek Sınavına girmelerine engel teşkil edebilecek bir sağlık sorunlarının olup olmadığını başvuru sırasında mutlaka bildirecektir. Bildirilmeyen sağlık sorunları ile ilgili sorumluluk öğrenci velisine aittir.

c) Kronik hastalığı bulunan adayların sağlık durumlarını ilgili alana uygun olduğuna dair sağlık kurulu raporu ile belgelendirmeleri gerekmektedir. Bu raporun usulüne uygun olarak yenilenmesi öğrenci velisinin sorumluluğundadır.

d) Bu sınava 2025-2026 eğitim ve öğretim yılında halen 9 inci sınıfta okuyan öğrenciler başvuru yapabilecektir.

e) Gençlik ve Spor Bakanlığınca Antrenör Eğitimi Yönetmeliğinin 23 ve 24 üncü maddelerinde yer alan hükümlere göre spor liselerinden mezun olan öğrencilerden talep edenlere yalnızca bir spor dalında “Yardımcı Antrenörlük Belgesi” verilmektedir.

SINAV GİRİŞ YERİ BELGESİ

- Başvuru süreci tamamlandığında okul müdürlükleri; başvuru yapan adayların sınav tarihi ve saati bilgilerini başvuru sırasında adaya bildireceklerdir. Ayrıca bu listeler okul web sitesinden de yayınlanacaktır.
- Adaylar kendilerine bildirilen tarihte sınava girmek zorundadırlar. Ancak, mücbir sebebinin (yakınlarından birisinin ölümü, kaza geçirme, hastalık,...vb.) belgelendirenler okul müdürlüğüne değerlendirilebilecektir.

YETENEK SINAVININ UYGULANMASI

- Adaylar, kendilerine bildirilen tarih ve saatte Yetenek Sınavına gireceklerdir.
- Adaylar ön kayıt sırasında kendilerine verilecek sınav giriş belgesi ile birlikte resimli özel kimlik belgelerini de sınav süresince yanlarında bulundurmaları zorundadırlar. Özel kimlik belgesi (nüfus cüzdanı, pasaport) olmayan ve sınav giriş belgelerini kaybeden adaylar sınava alınmaz.
- Her sınav öncesinde kimlik kontrolü yapılacaktır.
- Spor liseleri için Yetenek Sınavına girecek adaylar eşofman ve spor ayakkabıları ile sınava alınacaktır.
- **Atletizm branşından sınava girecek olan öğrenciler bu Kılavuzda belirtilen usul ve esaslara göre kendi aralarında yetenek sınavına alınarak sıralama yapılacaktır.**
- Okul müdürlükleri Yetenek Sınavına gelen adaylara, kesin kayıt hakkı kazanmaları durumunda kayıt için gerekli olan belgelerle ilgili bilgilendirme yapacaktır.
- Adaylardan istenen bilgi ve belgelerin kesin kayıt için geldiklerinde getirilmemesi durumunda kesin kayıtları yapılmayacaktır.
- Yetenek Sınavları tamamlandıktan sonra okul müdürlüklerince öğrencilerin Yetenek Sınavından elde ettikleri puanlar Çalışma Programında belirtilen süre içinde web sitesinde ve okul binasında yayınlayacaklardır.

YERLEŞTİRME İŞLEMLERİ

- Yetenek Sınavı Puanının %70'i ve OBP' nin %30' unu toplamak suretiyle elde edilecek Yerleştirme Puanı merkezi olarak 100 (yüz) puan üzerinden hesaplanacaktır.
- En yüksek Yerleştirme Puanından aőağıya doğru yapılan sıralamaya göre kontenjan kadar aday kayıt hakkı kazanacaktır.

SONUÇLARIN İLANI

Yapılan sınav sonucunda kayıt hakkı kazanan adaylar Çalışma Takviminde belirtilen tarihte okulumuz web sitesi ve okul binamızda ilan edilecektir. *Adaylara ayrıca bir bildirim yapılmayacaktır.*

KAYITLARIN YAPILMASI

- Merkezi Yerleştirme sonucunda kayıt hakkı kazanan adaylar, okul müdürlüklerince kendilerinden istenen belgelerle birlikte kayıt yaptıracakları okula gelerek Çalışma Takviminde bildirilen süre içinde kesin kayıtlarını yaptıracaklardır.
- Kesin kayıt işlemleri okul müdürlüklerince mutlaka e-Okul Sisteminde yapılacaktır.
- Bilgileri işlenmeyen adaylar kesin kayıt hakkını kaybedeceklerdir. Adaylar kesin kayıtlarının yapılıp yapılmadığını e-Okul Sisteminden takip edebileceklerdir.

MERSİN NAİM SÜLEYMANOĞLU SPOR LİSESİ

BAŞVURU EVRAKLARI

- 1.Öğrenim veya öğrenci belgesi (Halen okuduğu okuldan alınacak)
2. Ortaokulun 6, 7 ve 8 inci sınıf seviyesinde alınan yılsonu başarı puanlarının aritmetik ortalamasını gösterir belge (Mezun olunan Ortaokuldan alınacak)
3. 1 Adet vesikalık fotoğraf (Son 3 ay içinde çekilmiş olacak)
- 4.Nüfus cüzdanı aslı ve fotokopisi
5. Sınav gideri olarak;
Mersin Naim Süleymanoğlu Okul Aile Birliği HALKBANKASI MEZİTLİ ŞUBESİ
TR07 0001 2001 2030 0016 1000 32 Nolu Hesaba Yatırılmış olan 600 TL dekontu
6. İl veya Türkiye geneli derecesi olan adayların derecesini gösterir belge (Sporcu özgeçmişinde adaylar durumlarını ilgili Federasyonlardan veya Gençlik ve Spor İl/ilçe Müdürlüklerinden belgelendirmesi gerekmektedir)
- 7.Sınav Giriş Belgesi (Evraklar teslim edildikten sonra Naim Süleymanoğlu Spor Lisesi tarafından verilecektir.)
- 8.Sınava girmek için başvuru dilekçesi EK-1(Okulumuzdan verilecek)
9. Okulumuza başvuru yapacak olan adayların bu yıl itibari ile liselerin 9. veya 10. sınıfında okuyor olmaları gerekmektedir.

SINAV KOMİSYONU SINAVLARDAN ÖNCE VEYA SINAVLAR SIRASINDA, SINAVLARLA İLGİLİ HER TÜRLÜ DEĞİŞİKLİĞİ YAPMA VE SINAV KILAVUZU HAZIRLANIRKEN SEHVEN YAPILMIŞ OLABİLECEK HER TÜRLÜ YANLIŞI DÜZELTME, KILAVUZDA BELİRTİLMEMİŞ VEYA SONRADAN OLUŞABİLECEK HER TÜRLÜ KONUDA KARAR ALMA VE UYGULAMA YETKİSİNE SAHİPTİR.

Dr. Berna ÖZCAN

SINAV KOMİSYONU BAŞKANI

YETENEK SINAVINDA UYGULANACAK TESTLER

- A. BRANŞ UYGULAMASI**
- B. 20 METRE SPİRİT KOŞUSU**
- C. DURARAK UZUN ATLAMA**
- D. RİTİM**

DİKKAT ÖNEMLİDİR;

BU TESTLERLE BERABER SPORCU ÖZGEÇMİŞİNDEN ALINAN PUANLARIN TOPLAMI EN AZ 50 OLMAK ZORUNDADIR.50 PUAN ALAMAYAN ADAYLAR ORTAOKUL BAŞARI PUANI EKLENDİĞİNDE 50 PUANI GEÇSELER BİLE SINAVI KAZANMIŞ OLMAZLAR.

A. BRANŞ UYGULAMASI

1. Adaylar kayıt sırasında aşağıda yer alan branşlardan birini seçeceklerdir.

KIZLAR	ERKEKLER
100 metre	100 metre
800 metre	800 metre
1500 metre	1500 metre
100 metre Engel	3000 metre
Uzun Atlama	100 metre Engel
Yüksek Atlama	Uzun Atlama
Üç Adım Atlama	Yüksek Atlama
Sırıkla Atlama	Üç Adım Atlama
Gülle Atma	Sırıkla Atlama
Disk Atma	Gülle Atma
Cirit Atma	Disk Atma
Çekiç Atma	Cirit Atma
	Çekiç Atma

2.100 m Engel Atma Branşlarına ilişkin teknik ölçüler aşağıdaki gibi olacaktır.

KIZLAR	TEKNİK ÖLÇÜLER	ERKEKLER	TEKNİK ÖLÇÜLER
100 metre Engel	76,2 cm	100 metre Engel	84 cm
Gülle Ağırlığı	3 kg	Gülle Ağırlığı	4 kg
Disk Ağırlığı	750 g	Disk Ağırlığı	1 kg
Cirit Ağırlığı	400 g	Cirit Ağırlığı	600 g
Çekiç Ağırlığı	3 kg	Çekiç Ağırlığı	4 kg

3. Uzun atlama ve Üç adım Atlama ile Atma branşlarında adaylara 4 deneme hakkı verilecektir. Üç adım ve Uzun atlama branşlarında atlayışlar 60 cm genişliğinde kireçle boyanmış zeminde yapılacaktır. Uzun atlamada basma alanının kum havuzuna olan uzaklığı 2 m, üç adım atlama kızlarda 7-9 metre, erkelerde 9-11 metredir.

4.Yüksek atlama ve sılıkla yüksek atlamada sporcu öğrenciler her atlayış öncesi atlayacağı yüksekliği belirtecektir.

5. Koşularda tek hak verilecektir. Sprint ve engelli koşularında 1.hatalı çıkışta uyarı cezası, 2. Hatalı çıkışta diskalifiye yapılacaktır.

6. 100 m engelli kızlar engel yüksekliği 76,2 cm, 1. Engelin starta uzaklığı 13 m, engeller arası 8 metre son engelin finiş uzaklığı 15 metre, engel sayısı 10 dur.

7. 100 m engelli erkekler engel yüksekliği 84cm, 1. Engelin starta uzaklığı 13 m, engeller arası 8,50 m, son engelin finiş 10,50 m, engel sayısı 10 dur.

8. Sprint ve engelli koşuları alçak çıkışla başlayacaktır.

9.Sprint ve engelli koşular bireysel yaptırılacak, orta mesafe koşuları gruplar halinde uygulanacaktır.

10. Tereddütte düşülen konularda IAAF kuralları geçerlidir.

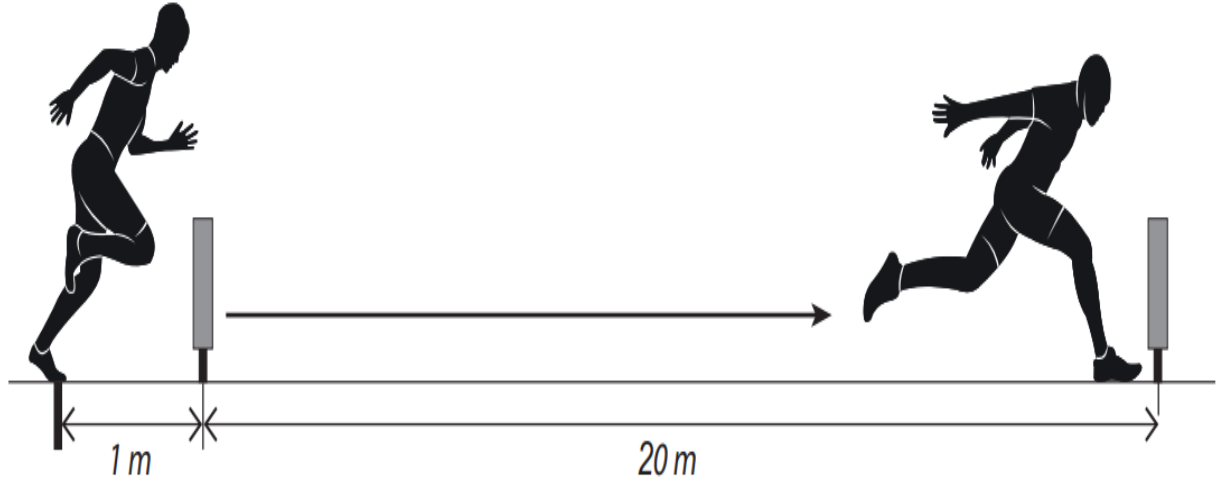
11. Aşağıda ilan edilen tablodan seçtikleri bir branşta elde ettikleri derecenin karşılığı puanlar koordinasyon sınavının puanını oluşturacaktır.

PUAN	BRANŞ UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ											
	KIZLAR ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ											
	100 m	800 m	1500 m	100 m Engel	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Üç adım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
45	13,80 ve altı	02:40,5 ve altı	05:40,0 ve altı	16,50 ve altı	4,40 ve üzeri	1,45 ve üzeri	10,50	3,00 ve üzeri	10,5 ve üzeri	28 ve üzeri	30 ve üzeri	28 ve üzeri
44	13,86	02:41,0	05:42,0	16,62	4,38	1,44	10,42	2,97	10,45	27,8	29,80	27,8
43	13,92	02:41,5	05:44,0	16,74	4,36	1,43	10,34	2,94	10,40	27,6	29,60	27,6
42	13,98	02:42,0	05:46,0	16,86	4,34	1,42	10,26	2,91	10,35	27,4	29,40	27,4
41	14,04	02:42,5	05:48,0	16,98	4,32	1,41	10,18	2,88	10,30	27,2	29,20	27,2
40	14,10	02:43,0	05:50,0	17,10	4,30	1,40	10,10	2,85	10,25	27,0	29,00	27,0
39	14,16	02:43,5	05:52,0	17,22	4,28	1,39	10,02	2,82	10,20	26,8	28,80	26,8
38	14,22	02:44,0	05:54,0	17,34	4,26	1,38	9,94	2,79	10,15	26,6	28,60	26,6
37	14,28	02:44,5	05:56,0	17,46	4,24	1,37	9,86	2,76	10,10	26,4	28,40	26,4
36	14,34	02:45,0	05:58,0	17,58	4,22	1,36	9,78	2,73	10,05	26,2	28,20	26,2
35	14,40	02:45,5	06:00,0	17,70	4,20	1,35	9,70	2,70	10,00	26,0	28,00	26,0
34	14,46	02:46,0	06:02,0	17,82	4,18	1,34	9,62	2,67	9,95	25,8	27,80	25,8
33	14,52	02:46,5	06:04,0	17,94	4,16	1,33	9,54	2,64	9,90	25,6	27,60	25,6
32	14,58	02:47,0	06:06,0	18,06	4,14	1,32	9,46	2,61	9,85	25,4	27,40	25,4
31	14,64	02:47,5	06:08,0	18,18	4,12	1,31	9,38	2,58	9,80	25,2	27,20	25,2
30	14,70	02:48,0	06:10,0	18,30	4,10	1,30	9,30	2,55	9,75	25,0	27,00	25,0
29	14,76	02:48,5	06:12,0	18,42	4,08	1,29	9,22	2,52	9,70	24,8	26,80	24,8
28	14,82	02:49,0	06:14,0	18,54	4,06	1,28	9,14	2,49	9,65	24,6	26,60	24,6
27	14,88	02:49,5	06:16,0	18,66	4,04	1,27	9,06	2,46	9,60	24,4	26,40	24,4
26	14,94	02:50,0	06:18,0	18,78	4,02	1,26	8,98	2,43	9,55	24,2	26,20	24,2
25	15,00	02:50,5	06:20,0	18,90	4,00	1,25	8,90	2,40	9,50	24,0	26,00	24,0
24	15,06	02:51,0	06:22,0	19,02	3,98	1,24	8,82	2,37	9,45	23,8	25,80	23,8
23	15,12	02:51,5	06:24,0	19,14	3,96	1,23	8,74	2,34	9,40	23,6	25,60	23,6
22	15,18	02:52,0	06:26,0	19,26	3,94	1,22	8,66	2,31	9,35	23,4	25,40	23,4
21	15,24	02:52,5	06:28,0	19,38	3,92	1,21	8,58	2,28	9,30	23,2	25,20	23,2
20	15,30	02:53,0	06:30,0	19,50	3,90	1,20	8,50	2,25	9,25	23,0	25,00	23,0
19	15,36	02:53,5	06:32,0	19,62	3,88	1,19	8,42	2,22	9,20	22,8	24,80	22,8
18	15,42	02:54,0	06:34,0	19,74	3,86	1,18	8,34	2,19	9,15	22,6	24,60	22,6
17	15,48	02:54,5	06:36,0	19,86	3,84	1,17	8,26	2,16	9,10	22,4	24,40	22,4
16	15,54	02:55,0	06:38,0	19,98	3,82	1,16	8,18	2,13	9,05	22,2	24,20	22,2
15	15,60	02:55,5	06:40,0	20,10	3,80	1,15	8,10	2,10	9,00	22,0	24,00	22,0
14	15,66	02:56,0	06:42,0	20,22	3,78	1,14	8,02	2,07	8,95	21,8	23,80	21,8
13	15,72	02:56,5	06:44,0	20,34	3,76	1,13	7,94	2,04	8,90	21,6	23,60	21,6
12	15,78	02:57,0	06:46,0	20,46	3,74	1,12	7,86	2,01	8,85	21,4	23,40	21,4
11	15,84	02:57,5	06:48,0	20,58	3,72	1,11	7,78	1,98	8,80	21,2	23,20	21,2
10	15,90	02:58,0	06:50,0	20,70	3,70	1,10	7,7	1,95	8,75	21,0	23,00	21,0
9	15,96	02:58,5	06:52,0	20,82	3,68	1,09	7,62	1,92	8,70	20,8	22,80	20,8
8	16,02	02:59,0	06:54,0	20,94	3,66	1,08	7,54	1,89	8,65	20,6	22,60	20,6
7	16,08	02:59,5	06:56,0	21,06	3,64	1,07	7,46	1,86	8,60	20,4	22,40	20,4
6	16,14	03:00,0	06:58,0	21,18	3,62	1,06	7,38	1,83	8,55	20,2	22,20	20,2
5	16,20	03:00,5	07:00,0	21,30	3,60	1,05	7,30	1,80	8,5	20,0	22,00	20,0
4	16,26	03:01,0	07:02,0	21,42	3,58	1,04	7,22	1,77	8,45	19,8	21,80	19,8
3	16,32	03:01,5	07:04,0	21,54	3,56	1,03	7,14	1,74	8,40	19,6	21,60	19,6
2	16,38	03:02,0	07:06,0	21,66	3,54	1,02	7,06	1,71	8,35	19,4	21,40	19,4
1	14,46	03:02,5	07:08,0	21,78	3,52	1,01	6,98	1,68	8,30	19,2	21,20	19,2
0	14,46 altı	03:02,5 üzeri	07:08,0 üzeri	21,78 üzeri	3,52 altı	1,01altı	6,98 altı	1,68 altı	8,30 altı	19,2 altı	21,20 altı	19,2 altı

PUA N	BRANŞ UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ													
	ERKEKLER ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ													
	100 m	800 m	1500 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	Yüksek Atlama	Üç adım Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma	
45	12,50 ve altı	02:12,0 ve altı	04:40,0 ve altı	9:40,00 ve altı	15,00	5,40	1,60 ve üzeri	11,50 ve üzeri	3,40 ve üzeri	11,50 ve üzeri	32,00 ve üzeri	35,00 ve üzeri	32,00 ve üzeri	
44	12,56	02:12,5	04:41,0	09:41,0	15,1	5,38	1,59	11,42	3,37	11,45	31,80	34,8	31,80	
43	12,62	02:13,0	04:42,0	09:42,0	15,2	5,36	1,58	11,34	3,34	11,40	31,6	34,6	31,6	
42	12,68	02:13,5	04:43,0	09:43,0	15,3	5,34	1,57	11,26	3,31	11,35	31,4	34,4	31,4	
41	12,74	02:14,0	04:44,0	09:44,0	15,4	5,32	1,56	11,18	3,28	11,30	31,2	34,2	31,2	
40	12,80	02:14,5	04:45,0	09:45,0	15,5	5,30	1,55	11,10	3,25	11,25	31,0	34,0	31,0	
39	12,86	02:15,0	04:46,0	09:46,0	15,6	5,28	1,54	11,02	3,22	11,20	30,8	33,8	30,8	
38	12,92	02:15,5	04:47,0	09:47,0	15,7	5,26	1,53	10,94	3,19	11,15	30,6	33,6	30,6	
37	12,98	02:16,0	04:48,0	09:48,0	15,8	5,24	1,52	10,86	3,16	11,1	30,4	33,4	30,4	
36	13,04	02:16,5	04:49,0	09:49,0	15,9	5,22	1,51	10,78	3,13	11,05	30,2	33,2	30,2	
35	13,10	02:17,0	04:50,0	09:50,0	16,0	5,20	1,50	10,70	3,10	11,00	30,0	33,0	30,0	
34	13,16	02:17,5	04:51,0	09:51,0	16,1	5,18	1,49	10,62	3,07	10,95	29,8	32,8	29,8	
33	13,22	02:18,0	04:52,0	09:52,0	16,2	5,16	1,48	10,54	3,04	10,90	29,6	32,6	29,6	
32	13,28	02:18,5	04:53,0	09:53,0	16,3	5,14	1,47	10,46	3,01	10,85	29,4	32,4	29,4	
31	13,34	02:19,0	04:54,0	09:54,0	16,4	5,12	1,46	10,38	2,98	10,80	29,2	32,2	29,2	
30	13,40	02:19,5	04:55,0	09:55,0	16,5	5,10	1,45	10,30	2,95	10,75	29,0	32,0	29,0	
29	13,46	02:20,0	04:56,0	09:56,0	16,6	5,08	1,44	10,22	2,92	10,70	28,8	31,8	28,8	
28	13,52	02:20,5	04:57,0	09:57,0	16,7	5,06	1,43	10,14	2,89	10,65	28,6	31,6	28,6	
27	13,58	02:21,0	04:58,0	09:58,0	16,8	5,04	1,42	10,06	2,86	10,60	28,4	31,4	28,4	
26	13,64	02:21,5	04:59,0	09:59,0	16,9	5,02	1,41	9,98	2,83	10,55	28,2	31,2	28,2	
25	13,70	02:22,0	05:00,0	10:00,0	17,0	50	1,40	9,90	2,80	10,50	28,0	31,0	28,0	
24	13,76	02:22,5	05:01,0	10:01,0	17,1	4,98	1,39	9,82	2,77	10,45	27,8	30,8	27,8	
23	13,82	02:23,0	05:02,0	10:02,0	17,2	4,96	1,38	9,74	2,74	10,40	27,6	30,6	27,6	
22	13,88	02:23,5	05:03,0	10:03,0	17,3	4,94	1,37	9,66	2,71	10,35	27,4	30,4	27,4	
21	13,94	02:24,0	05:04,0	10:04,0	17,4	4,92	1,36	9,58	2,68	10,30	27,2	30,2	27,2	
20	14,00	02:24,5	05:05,0	10:05,0	17,5	4,90	1,35	9,50	2,65	10,25	27,0	30,0	27,0	
19	14,06	02:25,0	05:06,0	10:06,0	17,6	4,88	1,34	9,42	2,62	10,20	26,8	29,8	26,8	
18	14,12	02:25,5	05:07,0	10:07,0	17,7	4,86	1,33	9,34	2,59	10,15	26,6	29,6	26,6	
17	14,18	02:26,0	05:08,0	10:08,0	17,8	4,84	1,32	9,26	2,56	10,10	26,4	29,4	26,4	
16	14,24	02:26,5	05:09,0	10:09,0	17,9	4,82	1,31	9,18	2,53	10,05	26,2	29,2	26,2	
15	14,30	02:27,0	05:10,0	10:10,0	18,0	4,80	1,30	9,10	2,50	10,00	26,0	29,0	26,0	
14	14,36	02:27,5	05:11,0	10:11,0	18,1	4,78	1,29	9,02	2,47	9,95	25,8	28,8	25,8	
13	14,42	02:28,0	05:12,0	10:12,0	18,2	4,76	1,28	8,94	2,44	9,90	25,6	28,6	25,6	
12	14,48	02:28,5	05:13,0	10:13,0	18,3	4,74	1,27	8,86	2,41	9,85	25,4	28,4	25,4	
11	14,54	02:29,0	05:14,0	10:14,0	18,4	4,72	1,26	8,78	2,38	9,80	25,2	28,2	25,2	
10	14,60	02:29,5	05:15,0	10:15,0	18,5	4,70	1,25	8,70	2,35	9,75	25,0	28,0	25,0	
9	14,66	02:30,0	05:16,0	10:16,0	18,6	4,68	1,24	8,62	2,32	9,70	24,8	27,8	24,8	
8	14,72	02:30,5	05:17,0	10:17,0	18,7	4,66	1,23	8,54	2,29	9,65	24,6	27,6	24,6	
7	14,78	02:31,0	05:18,0	10:18,0	18,8	4,64	1,22	8,46	2,26	9,60	24,4	27,4	24,4	
6	14,84	02:31,5	05:19,0	10:19,0	18,9	4,62	1,21	8,38	2,23	9,55	24,2	27,2	24,2	
5	14,90	02:32,0	05:20,0	10:20,0	19,0	4,60	1,20	8,30	2,20	9,50	24,0	27,0	24,0	
4	14,96	02:32,5	05:21,0	10:21,0	19,1	4,58	1,19	8,22	2,17	9,45	23,8	26,8	23,8	
3	15,02	02:33,0	05:22,0	10:22,0	19,2	4,56	1,18	8,14	2,14	9,40	23,6	26,6	23,6	
2	15,08	02:33,5	05:23,0	10:23,0	19,3	4,54	1,17	8,06	2,11	9,35	23,4	26,4	23,4	
1	15,14	02:34,0	05:24,0	10:24,0	19,4	4,52	1,16	7,98	2,08	9,30	23,2	26,2	23,2	
0	15,14	02:34,0	05:24,0	10:24,0	19,4	4,52 altı	1,16 altı	7,98 altı	2,08 altı	9,30 altı	23,2 altı	26,2 altı	23,2 altı	

B. 20 METRE SPİRİNT KOŞUSU

1. Aday 20 m'lik mesafeyi en kısa sürede tamamlamaya çalışır.
2. Aday çıkışı yüksek çıkış tekniği ile yapar.
3. 20 m hız koşusu testinde süreyi fotosel giriş kapısından geçmesiyle adayın kendisi başlatır ve çıkış kısmından geçmesiyle yine kendisi bitirir.
4. Testin başlangıcını ve bitişini aday performansı ile kendisi belirler.
5. Aday fotoselin 1 m gerisindeki işaretlenmiş olan çizgiye basarak çıkış yapacaktır çizginin gerisinden hızlanarak çıkış yapan adayların derecesi geçersiz sayılacaktır.
6. Aday giriş veya çıkış kapısından geçmez ise parkurdan puan alamayacaktır.
7. Koşarken fotosel arızası olması halinde adaylar dinlendirilecek ve grubun sonunda tekrar teste alınacaktır.



PUANLAMA:

20 metre hız koşusunda puanlamada kızlar ve erkekler ayrı ayrı değerlendirilir. Kızlar 3.10 sn tam puan (15) - 4.00 sn sıfır puan, Erkekler 2.80 sn tam puan (15) - 3.40 sn sıfır puan olarak değerlendirilecektir. Dereceler ve puanlama tablosu aşağıdadır.

20 METRE HIZ KOŞUSU KIZ VE ERKEK PUANLAMA TABLOSU				
PUAN	KIZLAR		ERKEKLER	
	EN YÜKSEK DERECE	EN DÜŞÜK DERECE	EN YÜKSEK DERECE	EN DÜŞÜK DERECE
15	3.10 saniye ve altı	3.15 saniye	2.80 saniye ve altı	2.83
14	3.16 saniye	3.21 saniye	2.84 saniye	2,87 saniye
13	3.22 saniye	3.27 saniye	2.88 saniye	2.91 saniye
12	3.28 saniye	3.33 saniye	2.92 saniye	2.95 saniye
11	3.34 saniye	3.39 saniye	2.96 saniye	2.99 saniye
10	3.40 saniye	3.45 saniye	3.00 saniye	3.03 saniye
9	3.46 saniye	3.51 saniye	3.04 saniye	3.07 saniye
8	3.52 saniye	3.57 saniye	3.08 saniye	3.11 saniye
7	3.58 saniye	3.63 saniye	3.12 saniye	3.15 saniye
6	3.64 saniye	3.69 saniye	3.16 saniye	3.19 saniye
5	3.70 saniye	3.75 saniye	3.20 saniye	3.23 saniye
4	3.76 saniye	3.81 saniye	3.24 saniye	3.27 saniye
3	3.82 saniye	3.87 saniye	3.28 saniye	3.31 saniye
2	3.88 saniye	3.93 saniye	3.32 saniye	3.35 saniye
1	3.94 saniye	3.99 saniye	3.36 saniye	3.39 saniye
0		4.00 saniye ve üstü		3.40 saniye ve üstü

C. DURARAK UZUN ATLAMA



1. Bu test Adayların kuvvet becerilerini ölçmek amacıyla yapılacaktır.
2. Adaylardan, şekilde gösterildiği gibi, belirlenen noktada durmaları ve durarak çift ayakla ileriye atlamaları istenilecektir.
3. Ölçüm yapılırken adayların iki ayaklarının üzerine düşmeleri esastır
4. Atlama yaptıktan sonra atlama başlangıç noktasına vücutlarının herhangi bir yerinin temas ettiği en yakın nokta ölçüm aralığını belirleyecektir.
5. Bu kısımda adaylara 2 (iki) hak verilecek, en iyi derecesi değerlendirmeye alınacaktır.
6. İki hakkında da geçersiz atlayış yapan adaylar bu sınavdan 0 (sıfır) puan alacaklardır.

7. Adayların geriden başlayarak hız almasına izin verilmeyecektir. Bu şekilde yapılan atlamalar geçersiz sayılacaktır.

8. Adayların başlangıç noktasındaki çizgiye basarak veya çizginin ilerisinden atlamaları durumunda atlayışları geçersiz sayılacaktır.

9. Adayların hatalı düşüş yapmaları durumunda (atlamadan sonra kalçalarının üzerine oturmaları, elleriyle yerden destek alarak atlayış yapmaları vb.) atlamaları hatalı kabul edilerek ölçüm yapılmayacaktır.

9. Durarak Uzun Atlama puanlama tablosu aşağıdadır.

PUANLAMA :

DURARAK UZUN ATLAMA KIZ VE ERKEK PUANLAMA TABLOSU				
PUAN	KIZLAR		ERKEKLER	
	EN DÜŞÜK DERECE	EN YÜKSEK DERECE	EN DÜŞÜK DERECE	EN YÜKSEK DERECE
10	183 cm	190 cm ve üstü	243 cm	250 cm ve üstü
9	175 cm	182 cm	235 cm	242 cm
8	167 cm	174 cm	227 cm	234 cm
7	159 cm	166 cm	219 cm	226 cm
6	151 cm	158 cm	211 cm	218 cm
5	143 cm	150 cm	203 cm	210 cm
4	135 cm	142 cm	195 cm	202 cm
3	127 cm	134 cm	187 cm	194 cm
2	119 cm	126 cm	179 cm	186 cm
1	111 cm	118 cm	171 cm	178 cm
0	110 cm ve altı		170 cm ve altı	

Durarak uzun atlamada kızlar ve erkekler ayrı ayrı değerlendirilecektir. Kızlarda 190 cm tam puan (10) - 110 cm sıfır puan, Erkeklerde 250 cm tam puan (10) - 170 cm sıfır puan olarak değerlendirilecektir. Diğer adayların puanı; yaptıkları derecelerle orantılı olacak şekilde puanlanacaktır.

D) RİTİM SINAVI

Aday, komisyon üyesinin spor alanına yönelik verdiği veya yaptığı ritimli hareketleri aynı hızda ve doğrulukta sergilemeye çalışacaktır. Aday ritim testini bu şekilde tamamlayacaktır.

DEĞERLENDİRME:

- ✓ Ritim 15 puan üzerinden değerlendirilecektir.



E)SPORTİF ÖZGEÇMİŞ

Sportif özgeçmişin resmi olarak belgelendirilmesi hususunda tüm sorumluluk adayın kendisine ve velisine aittir. Sahte belge getirenler sınavı kazansalar, eğitim – öğretime başlasalar dahi okulla ilişkileri kesilecek ve komisyonu yanıltmak ve sınavlara hile karıştırarak başkalarının hakkına engel olmak isnadıyla haklarında suç duyurusunda bulunulacak, maddi ve manevi tazminat talepleri olan hukuk süreci başlatılacaktır. Adayların ve velilerin bu konuya özellikle dikkat etmeleri faydalarına olacaktır. Atletizm branşından sınava girecek adayların sporcu öz geçmişi belgeleri sadece kendi branşlarında olması hâlinde değerlendirilecektir.

SPORTİF ÖZGEÇMİŞ PUANLAMA TABLOSU

TAKIM SPORLARI		BİREYSEL SPORLAR	
15 Puan	Milli Sporcu Türkiye Şampiyonası 1-4	15 Puan	Milli Sporcu Türkiye Şampiyonası 1-4
13 Puan	Türkiye Şampiyonası 1.	13 Puan	Türkiye Şampiyonası 1.
12 Puan	Türkiye Şampiyonası 2.	12 Puan	Türkiye Şampiyonası 2.
11 Puan	Türkiye Şampiyonası 3.	11 Puan	Türkiye Şampiyonası 3.
10 Puan	Türkiye Şampiyonası 4.	10 Puan	Türkiye Şampiyonası 4.
9 Puan	Türkiye Şampiyonası 5-8	9 Puan	Türkiye Şampiyonası 5-10.
7 Puan	Grup 1.	7 Puan	Grup 1.
5 Puan	İl 1.	5 Puan	İl 1.
4 Puan	İl 2.	4 Puan	İl 2.
3 Puan	İl 3.	3 Puan	İl 3.
2 Puan	İl 4.	2 Puan	İl 4.

NOT: SPORTİF ÖZGEÇMİŞ TESLİM EDEN ADAYLAR, SINAVIN YAPILDIĞI YERDE ASILACAK OLAN ÖZGEÇMİŞ LİSTESİNE BAKARAK BELGELERİNİN KABUL EDİLİP EDİLMEDİĞİNİ VE KAÇ PUAN ALDIKLARINI KONTROL ETMEK ZORUNDALAR. SON GÜN SINAVIN BİTİMİNE KADAR İTİRAZLARINI YAPABİLİRLER. SINAV İLAN EDİLDİKTEN SONRA YAPILACAK İTİRAZLAR, HAKLI OLSALAR BİLE KABUL EDİLMEYECEKTİR. BU DURUMDA HER TÜRLÜ SORUMLULUK ADAY VE VELİSİNE AİTTİR.

SINAV SONUCU DEĞERLENDİRME

YETENEK SINAVI,

✓ 20 metre Sprint Koşusu	15 PUAN
✓ Branş Uygulama Sınavı	45 PUAN
✓ Durarak uzun atlama	10 PUAN
✓ Ritim	15 PUAN
✓ Sporcu özgeçmişi	15 PUAN

OLMAK ÜZERE TOPLAM 100 PUAN ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLECEKTİR.

YETENEK SINAVINDAN 50 PUAN ALAMAYAN ADAYLAR ORTAOKUL BAŞARI PUANI EKLENMEDEN ÖNCE ELENMİŞ OLACAKLARDIR.

SINAV PUANININ HESAPLANMASI

SINAV PUANI = % 70 YETENEK SINAVI+% 30 ORTAOKUL BAŞARI PUANI

NAİM SÜLEYMANOĞLU SPOR LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE
MERSİN

Velisi bulunduğum öğrenci 2025-2026
eğitim ve öğretim yılında lisesi
.....sınıfında okumakta olup okulunuzun Eylül ayında yapılacak olan Atletizm Yetenek
Sınavlarınabranşından katılmasını istiyorum.

Söz konusu sınavlara katılması için kızımın/oğlumun bilinen bir sağlık probleminin olmadığını ve
her türlü sorumluluğun tarafıma ait olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

...../09/2025

(İmza)

(Velinin Adı ve Soyadı)

ADRES:

.....
.....
.....

Öğrencinin T.C. Kimlik Numarası :

Velinin GSM Numarası :

Velinin e-Posta Adresi :

Diğer Veli Telefonu :

Öğrenci Telefonu :

**Not: Başvurular gerekli evraklarla birlikte bizzat veli tarafından okul
müdürlüğüne yapılacaktır.**

OKUL ADRES VE ULAŞIM BİLGİLERİ

Adres	:	Çamlıca Mahallesi Dadaloğlu Caddesi No:66/C Mezitli/ MERSİN
Telefon	:	0 (324) 235 7722
Fax	:	0 (324) 235 0694
e-mail	:	mersinsporlisesi@gmail.com
Web Adresi	:	https://mersinsporlisesi.meb.k12.tr

**OKULUMUZA HARİTA İLE ULAŞMAK İÇİN LÜTFEN AŞAĞIDAKİ KAREKODU
TELEFONUNUZDAKİ KAREKOD OKUYUCUSU İLE TARATIN.**

