1. Alçak çıkışta **"Yerlerinize!"** komutuyla takoza yerleşen bir sporcunun baş pozisyonu çok kritiktir.

- **Yanlış olan (C seçeneği):** Başın ileriye bakması, boyun kaslarının gerilmesine ve vücudun doğal çıkış açısının bozulmasına neden olur.
- **Doğru Uygulama:** Baş, omurganın doğal bir uzantısı gibi durmalıdır.

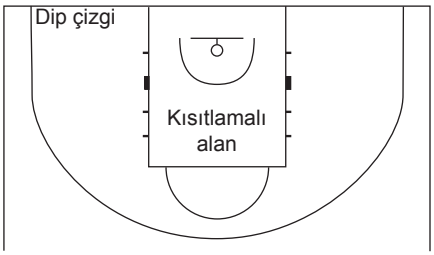
Bakışlar ileriye değil, çıkış çizgisinin yaklaşık 1-1,5 metre önüne, yere doğru odaklanmalıdır. Bu sayede sporcu fırlama anında vücudunu daha kontrollü ve patlayıcı bir şekilde ileri itebilir.

Cevap: C

2. Sırıkla atlamada, çoklu branşlar ve rekor denemeleri dışında, yarışmada en az iki sporcu kaldığı sürece çıta her turda en az 5 cm yükseltilir

Cevap: E

3. Kısıtlamalı alan rakip potanın altındaki dikdörtgen alana verilen isimdir diğer bir ismi de 3 saniye koridorudur. Görseli aşağıdaki gibidir.



Cevap: D

4. Topun statüsü başlığı geçmiş senelerde soru olarak gelmişti. O yüzden dikkatli olalım.

Şu durumlarda top ölür:

- Herhangi bir şut ya da serbest atış sayı olursa
- Top canlıyken bir hakem düdük çaldığında
- Oyun saati, çeyreğin ya da uzatmanın sonu için sesli işaret verdiğinde
- Bir takım topu kontrol ederken, şut saati sesli işaret verdiğinde
- Serbest atışta topun sepete girmeyeceği belli olduğunda ve atıştan sonra
- Başka serbest atış ya da atışlar olduğunda
- Başka bir ceza olduğunda

Cevap: D

5. Aynı maçta aynı takım mensubu tarafından yapılan ikinci bir saldırgan davranış, başka bir sonuç olmaksızın, diskalifiye ile cezalandırılır.

Sarı ve kırmızı kart ayrı ayrı iki elde gösterilir. Oyuncu o maçta bir daha oynayamaz.

Cevap: D

6. Hentbolda gol ile ilgili verilen bilgiler göz önünde bulundurulduğunda C seçeneğinde yer alan kavram hatalı bir bilgidir. Savunma oyuncusu kural dışı davranarak topun gol olmasını engellemeye çalışırken buna engel olamaz ve top kaleye girerse gol kararı verilmelidir.

Bir atışın gol olabilmesi için atışı yapan oyuncu, takım arkadaşları veya takım idarecilerinin atış öncesi veya atış sırasında kural ihlali yapmamaları ve topun tümüyle kale çizgisini geçmiş olması gerekir.

Savunma oyuncusunun kural dışı davranışına rağmen top kaleye girerse gol verilmelidir.

Kaleci atışı hariç, bir oyuncu tarafından kendi kalesine atılan top kaleye girerse gol verilir. Top kale çizgisini tamamen geçmeden hakem,masa hakemi veya gözlemci oyunu durdurursa gol kararı verilmez.

Cevap: C

7. Oyun esnasında kale alanına kaleci hariç diğer oyuncuların girmesi hatalı bir durumdur. Ancak oyuncu oyunu etkilememek koşuluyla diyelim ki kaleye bir şut attı ve rakibin kale alanına düştü oyuncu oyunu etkilemediği için burada oyuncuya herhangi bir ceza verilmemektedir.

Cevap: E

8. **Kaşık:** Konya merkezli olup oyuncuların birbirine tutunmadan oynadığı bir halk oyunudur. Oyun genellikle ikişerli çiftler hâlinde oynanır; kadınlar ve erkekler ayrı ya da karışık oynayabilir. Temel oyun adımı bir ayağın topuğu ve diğer ayağın pençesi üzerinde yapılan sekmeler ile sekme aralarındaki ani çökmelerden oluşur. Yürüyüşte kollar omuz hizasında ve yere paralel, sekme bölümünde yanda yarım daire şeklinde aşağı-yukarı hareket eder; oyunda yaylanma, sekme, hoplama ve çökme belirgin hareket özellikleridir.

Karşılama: Edirne Trakya bölgesinde oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması,sürekli,süreksiz,bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme,diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Bar: Bayburt-Kars-Erzurum dolaylarında görülür. En az 5 kişiyle oynanır. Diziliş bakımından açık bar ve kapalı bar diye ikiye ayrılır. Bu oyunlarda bacaklar arkadan öne doğru, diz hizasına ileri doğru atılarak ve parmak uçlarına basılarak hareket ettirilir. Bacaklar öne doğru sallanırken tek ayak ve çift ayak üstünde çökme hareketi yapılır.

Zeybek: Zeybek, tek kişiyle ya da teklerden oluşan bir topluluk hâlinde oynanan; yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk-burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması, kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılması görülür.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempodan başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

Cevap: B

9. I. Uygulama → Klasik Yöntem: Öğretim doğal ortam dışında (kurs/salon). Usta–çırak ilişkisi var. Gösterip yaptırma, gözlem, taklit ve tekrar ön planda. Parçadan bütüne öğretim uygulanıyor. Bu özellikler klasik yöntemin ayırt edici unsurlarıdır.

II. Uygulama → Geleneksel Yöntem: Öğrenme doğal ortamda (köy, düğün, şenlik). Plansız ve informal öğrenme. Küçük yaşlardan itibaren kendiliğinden, yaşayarak öğrenme. Usta-öğrenci ayrımı yok. Bu özellikler geleneksel yöntemi tanımlar.

III. Uygulama → Bilimsel (Sistematik) Yöntem: Figürlerin analizi ve sınıflandırılması. Planlı ve sistemli öğretim süreci. Kayıt, karşılaştırma ve değerlendirme. Bilgiyi kalıcı ve kullanılabilir hâle getirme. Bunlar bilimsel yöntemin temel göstergeleridir.

Cevap: C

10. **Köprü duruşu:** Dayanak noktaları ayaklar ve arkaya uzanan ellerdir. Bacaklar açık, gövde arkaya bükülür. Aynı hareket dizler yerdeyken gerçekleştirilirse bu duruşa küçük köprü duruşu denir.

Düz bank duruşu: Dayanak yüzeyi eller ve dizlerdir. Kollar ve bacaklar birbirine, gövde de yere paraleldir. Baş, gövdenin uzantısı şeklindedir ve bakış yere doğru dur. Kollar, dengeli bir şekilde aralıklıdır.

Çakı duruşu: Uzun oturuşta ve bacaklar bükülü oturuşta, bacakların ve gövdenin gergin olarak 45 derece yukarıya kaldırılmasıdır. Kollar dirseklerden hafif bükülü, eller kalça yanında yere dayalı veya yanlardan omuz hizasında açıktır. Dayanak yüzeyi sadece kalçadır.

Kartal duruşu: Bacaklar açık ayakta duruştayken, bacaklar biraz daha açılır, gövde belden öne bükülerek yere paralel duruma getirilir. Kollar omuz hizasında açık, gergin ve yere paraleldir.

Cevap: C

11. Merasim yürüyüşünde protokol selamlanırken baş sola değil sağa çevrilerek selam verilir.

Resmî bayramlarda ve törenlerde yapılır.

Bacaklar kalçadan gergin olarak kalkar.

Ayak tabanları karşıdan görünmeyecek şekilde ileri uzatılır.

Yürüyüş anında ayak tabanları sertçe yere vurur.

Protokolü selamlarken baş sağa çevrilir ve kollar sallanmaz.

Cevap: D

1. Atletizmde kısa mesafe engelli koşuları cinsiyete göre farklı mesafelerde düzenlenir:

- **100 Metre Engelli:** Yalnızca kadın sporcuların katıldığı bir disiplindir.
- **110 Metre Engelli:** Yalnızca erkek sporcuların katıldığı bir disiplindir.

Diğer Seçeneklerin Analizi:

- **B, C ve D Seçenekleri:** 400 metre, 400 metre engelli ve 3000 metre engelli branşları hem kadınlar hem de erkekler kategorisinde aynı mesafede koşulur. (Ancak engellerin yüksekliği erkeklerde daha fazladır.)

Cevap: E

2. Öğrenci **1, 4 ve 5** numaralı kutucukları işaretleyerek tam puan aldığına göre, bu üç madde de aynı branşa ait temel teknik özelliklerdir. Gelin bu maddeleri inceleyelim:

1. **"Çapraz adımlar boyunca atış kolunu sabit tutuyor":** Bu, **cirit atma**nın en karakteristik özelliğidir. Sporcu ritim adımlarından sonra "çapraz adım" (cross-step) evresine geçerken cirit tutan kolunu geride sabitler.
2. **"Bel yay şeklini alıyor":** Cirit atma anında (fırlatma pozisyonu), vücut gergin bir yay (C yayı) şeklini alır. Bu pozisyon, biriken enerjinin cirite aktarılmasını sağlar.
3. **"Atış anında kollar tamamen geriliyor":** Ciriti fırlatırken kolun tam olarak gerilmesi, maksimum savurma kuvveti için gereklidir.

Diğer Seçenekler Neden Olmaz?

- **Çekiç ve Disk Atma:** Bu branşlarda "çapraz adım" yoktur, sporcu kendi ekseni etrafında dönerek hız kazanır.
- **Gülle Atma:** Gülle atmada "çapraz adım" kullanılmaz; kayma (glissade) veya dönme tekniği kullanılır. Ayrıca atış kolu sabit tutulmaz, gülle çene altındadır.
- **Sırıkla Yüksek Atlama:** Belin yay şeklini alması havada gerçekleşse de "çapraz adım" bu branşın bir parçası değildir.

Cevap: E

3. Sahadan yapılan başarılı bir atış ya da başarılı son serbest atış sonrasında; sayı yiyen takımdan herhangi bir oyuncu, takımının dip çizgisinin arkasındaki herhangi bir yerinden topu oyuna sokabilir.

Cevap: E

4. Devre ile periyot ifadelerine dikkat edelim. Basketbol maçı 10'ar dakikalık 4 periyot diğer bir adıyla 4 çeyrekten oluşur. 1. devre 1. ve 2. periyottan oluşur. 2. devre 3. ve 4. periyottan oluşur. Devre arası 15 dakikadır. Maç sonunda eşitlik var ise 5 dakikalık uzatma oynanır. Bu yüzden Yaşar'ın söylediği ifade yanlış diyebiliriz.

Cevap: B

5. Takım kaptanı, koç takımın başında olmadığı zaman, koçun görevlerini üstlenecek bir yardımcı koç da yoksa mola ve oyuncu değişikliği talebinde bulunur. Eğer koç takımın başındaysa koç, mola ve oyuncu değiştirme talebinde bulunur.

A) Maç öncesi takım kaptanı ve koç müsabaka cetvelini imzalar. Maç sonu sadece kaptan müsabaka cetvelini imzalar.

C) Takım kaptanı kurada takımını temsil eder.

D) Bir sete başlanıldıktan sonra oyundaki kaptan değiştirilebilir.

E) Takım kaptanı pozisyonların tetkik edilmesini başhakemden talep edebilir.

Cevap: B

6. Set içerisinde kurallara uygun şekilde oyuncu değiştirme hakkı kalmayan takımda oyuna devam edemeyecek şekilde sakatlanmış/hastalanmış veya oyundan çıkarılmış/diskalifiye edilmiş bir oyuncu (Libero hariç) kurallara uygun olarak değiştirilmelidir. Bu mümkün değilse kural sınırlamalar dışında takıma bir "İSTİSNAİ" değişiklik yapma hakkı tanınır.

İSTİSNAİ DEĞİŞİKLİK; sakatlanma/hastalanma/oyundan çıkarma/diskalifiye anında, libero, ikinci libero veya liberonun yer değiştirdiği oyuncu dışında, oyun alanında olmayan herhangi bir oyuncunun sakatlanan/hastalanan/ oyundan çıkarılan/diskalifiye edilen oyuncunun yerine oyuna girmesi demektir. Sakatlanarak/hastalanarak/oyundan çıkarılarak istisnai değişiklikle değiştirilen bir oyuncunun tekrar maça girmesine izin verilmez.

Cevap: A

7. Serbest atış şu durumlarda kullanılır:

Oyuncu değişiminde hata olduğunda rakip takım serbest atış kullanır. Fazladan oyuncu oyun alanına girdiğinde kişiye 2 dk. zaman cezası sonrası. Bir kişinin top dizden altına değerse. Top oyun alanında kalsa dahi oyuncunun bir ya da iki ayağı oyun alanı dışına çıkarsa.

Savunma yapan takımın oyuncularından biri kale alanına girerse bu şekilde bir avantaj sağlayarak açık bir gol şansını engellemediyse, serbest atış uygulanırken rakip takımın oyuncuları atışı kullanacak oyuncudan en az 3 m uzaklıkta durmalıdır.

Topa sahip olan takım aleyhine verilmiş serbest atış varsa, hakem düdük çaldığında topa sahip olan oyuncu topu hemen bulunduğu yere bırakmalıdır. Serbest atışın kullanılması öncesi atışı kullanacak takımın oyuncularından, serbest atış koridorunda bulunan ve bundan dolayı oyuna etki eden oyuncular varsa, hakemler bu oyuncuları doğru konuma getirmelidirler.

Serbest atış esnasında oyuncunun atışı sıçrayarak kullanmasına izin verilmez.

Cevap: C

8. **Karşılama:** Trakya Bölgesi'nde Edirne'de oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. Kadın karşılaması yalnız kadınların oynadığı, sürekli karşılama baştan sona karşılama biçiminde oynanan, süreksiz karşılama halk oyunlarının bazı bölümlerinde oynanan karşılama oyunudur. Bağlı toplu karşılama; elele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak oynanır. Bağsız toplu karşılama; sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimidir. Bu karşılamada oyuncular hiçbir suretle birbirine tutunmazlar. Karşılamada oyuncular çoğaldığı takdirde mutlaka çift olarak oyuna katılma zorunluluğu vardır. Eğer grup hâlinde oynanacaksa en az üç çift oyuncu toplanmalıdır. Bazı karşılamalarda bütün oyuncular ellerinde birer mendil bulundururlar. Oyunlarda mendilin önemi büyüktür. Dönme, diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz - Yenlik - Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme, sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Bar: Bayburt-Kars-Erzurum dolaylarında görülür. En az 5 kişiyle oynanır. Diziliş bakımından açık bar ve kapalı bar diye ikiye ayrılır. Bu oyunlarda bacaklar arkadan öne doğru, diz hizasına ileri doğru atılarak ve parmak uçlarına basılarak hareket ettirilir. Bacaklar öne doğru sallanırken tek ayak ve çift ayak üstünde çökme hareketi yapılır.

Kaşık: Konya merkezli olup oyuncuların birbirine tutunmadan oynadığı bir halk oyunudur. Oyun genellikle ikişerli çiftler hâlinde oynanır. Temel oyun adımı bir ayağın topuğu ve diğer ayağın pençesi üzerinde yapılan sekmeler ile sekme aralarındaki ani çökmelerden oluşur. Yürüyüşte kollar omuz hizasında ve yere paralel, sekme bölümünde yanda yarım daire şeklinde aşağı-yukarı hareket eder; oyunda yaylanma,sekme, hoplama ve çökme belirgin hareket özellikleridir.

Hora: Trakya Bölgesi'nde el ele, kol kola, omuz omuza toplu olarak oynanan oyunlara "hora" denilmektedir. En ayırıcı özelliğini sık sık yinelenen ve belli bir ritim oluşturan yere ayak vurma figürleri oluşturur. "Hora tepmek" deyimi de bu ayak vuruşlarından kaynaklanmaktadır.

Cevap: E

9. Öğrencilerin bireysel yaratıcılık ve duygusal ifadelerinin önceliklendirilmesini içerir. Yaratıcılık ve duygusal ifade, sanatsal,-duyuşsal, yaratıcı dans yaklaşımı kapsamındadır. Teknik etken değildir. Teknik etkenler; nasıl öğretilir, hangi araçla, hangi ortamda, hangi sırayla gibi unsurlara odaklanır. Yaratıcılık; ne hissedilir, nasıl yorumlanır unsurlarına odaklanır.

Cevap: E

10. Öğrencilerin dar alanda birbirlerini en iyi şekilde gördükleri diziliştir. Ön tarafı açarak yarım ay dizilişine geçmek mümkündür. Bu diziliş U diziliştir ve beden eğitimi dersiyle beraber farklı derslerde de kullanılabilir

Dağınık düzen: Belli bir sıra yoktur, öğrenciler birbirlerini engellemeden yüzleri öğretmene dönüktür.

Geniş ve derin kol: Kalabalık gruplarda sayılara göredir. Sağdaki kişi sabit olmak koşuluyla sol kol yana açılır. Öğrenciler yandan ve önden hizaya bakarak eşit aralıklarla dizilirler.

Çember: Öğrenciler tek veya çift olarak eşit aralıklarla çember şeklinde dizilirler. Alet türüne göre yüzler içe ya da dışa dönüktür.

Kare - Dikdörtgen: Alanın şekline göre şekillerde dizilirler.

Cevap: E

11.

Olimpik Olan Branşlar	Olimpik Olmayan Branşlar
• Artistik jimnastik Kadın - Erkek • Trambolin • Ritmik jimnastik	• Mini double tumbling • Aerobik jimnastik • Akrobatik jimnastik • Herkes için jimnastik • Parkur

Jimnastikte olimpik olan branşlar: Artistik jimnastik (erkek-kadın), trambolin, ritmik jimnastik

Cevap: B

1. Atletizmde uluslararası kısaltmalar yarışma sonuçlarını belirtmek için kullanılır. Görseldeki **DNS** ifadesinin açılımı **"Did Not Start"** şeklindedir.

- **DNS (Did Not Start):** Sporcunun listelerde yer almasına rağmen yarışın başlangıcına gelmediğini veya yarış başlamadan önce çekildiğini ifade eder (Yarışa başlamadı).
- **DNF (Did Not Finish):** Sporcu yarışa başlamış ancak yarışı bitirememiştir (Yarışı tamamlamadı).
- **DQ/DSQ (Disqualified):** Sporcu kural ihlali nedeniyle diskalifiye edilmiştir.

Cevap: A

2. Gülle atma branşında gülle, parmakların köklerine yerleştirilir. Atış esnasında son itiş kuvvetinin (parmak itişi) uygulanabilmesi için **avuç içi ile gülle arasında boşluk kalmalıdır**. Dolayısıyla güllenin avuç içine tam olarak oturması teknik bir hatadır.

Cevap: C

3. Kişisel ve sportmenlik dışı faullerde faul hangi oyuncuya yapılmışsa atışı o oyuncu kullanır. Zaten D ve E seçeneklerinde atış kullanılmaz.

Ancak teknik faul birine yapılmamış olabilir. Mesela karşı tarafta antrenör teknik faul aldı; atışı kim kullanacak antrenör mü? Bu yüzden teknik faul durumlarında serbest atış atacak oyuncuyu antrenör belirler.

Cevap: C

4. Müsabakadan önce başhakem birinci sette takımların oyun alanlarını ve ilk servisi atacak takımı belirlemek için kura atışı yapar. Eğer netice seti oynanacaksa yeni bir kura atışı yapılır. Kura atışı iki takım kaptanı huzurunda yapılır.

Kura atışını kazananın seçenekleri:

1. Servis atma veya karşılama hakkı
2. Oyun alanının seçimi. Kurayı kaybeden, kalan seçeneği alır. Kura atışından sonra 1. sette hakeme göre sağdaki yarı sahada hangi takım oynamışsa 3. sette de o takım oynamalıdır.

Aynı şekilde 2. sette hangi takım hangi oyun alanında oynamışsa 4. sette de o oyun alanında oynamalıdır. Netice seti (5. set) için yeni bir kura atışı yapılır; bu sette önde olan takım 8. sayıya ulaştığında takımlar oyun alanı değiştirir.

Cevap: E

5. **Pasif blok:** Arka alandaki savunma oyuncularına gidecek olan topun süratini azaltmak için yapılan blok çeşidine pasif blok denir. Pasif blokta eller fileye paralel olmalıdır ve topla temas anında bilekten geriye yatırılmalıdır.

Cevap: C

6. Hentbolda pas atarken mesafe dikkate alınmalı, takım arkadaşı ile el göz koordinasyonu kurularak kontrol edilebilir şekilde hız ve mesafeye gönderilmelidir. Paslar genelde göğüs hizasında atılmalı ve yakalayan oyuncunun topu kontrolü ve oyunu yönlendirmesi ya da sonuçlandırması daha kolay olmalıdır. Tüm bu etkenler göz önünde bulundurularak uzak ve orta mesafeye atılan pasların şiddeti sert ve hızlı bir şekilde verilmelidir ki rakibin araya girerek top çalması engellensin.

Cevap: A

7. Takımların bir maçta en fazla 3 mola hakkı vardır.

Bir devrede bir takım en fazla 2 mola kullanabilir.

İkinci yarıda takımın 2 mola hakkı varsa ve son 5 dakikaya kadar bu 2 mola hakkı kullanılmadıysa; son 5 dakika kala sadece 1 tanesini kullanılabilir.

Bir takım üst üste mola kullanamaz. Molasını kullandıktan sonra top rakibe geçtikten sonra tekrar takımının topla oynama hakkı doğduğunda ikinci molasını kullanabilir.

Uzatma devrelerinde mola alınamaz.

Oyun süresinin ne zaman ve ne kadar süre durdurulacağına hakemler karar verir.

Mola süresi 1 dakikadır.

Cevap: D

8. **Mazurka:** 19.yy'da Polonya'da ortaya çıkan bir danstır. 3/4'lük ritim ölçüsündedir. Hareket özelliklerinde sekme yapıldığında boşta kalan ayağın ayak ucu seken ayağın dizin iç tarafına değecek şekilde dokunması veya ayağın içine değdirilmesidir. Ayrıca Mazur-Step eskiden Polonya saraylarında ve bale dünyasında 'karakter dans' olarak bilinen önemli bir dans figürüdür. Balede kullanılan Mazurka adımı 6/8 lik zamana uygun sekerek serbest ayağın arkadan öne topa vuruyormuş gibi sallanması şeklinde yapılan bir harekettir.

Polka: Dört bölümlük aksak ve karışık ritimden oluşan bir kalıptır. Adım kombinasyonu, sekerek veya düz galopla başlayan hoplamayla oluşur. Kısa, uzun-kısa(galop), uzun-kısa(hopla), uzun-kısa(galop), uzun-kısa (hopla).

Sekme: Bir sekme ve bir adımdan oluşan ritimdir. Hareket önce bir ayakla sekme yapar sonra diğer ayak adım alır.(sol sek, sağ adım, sağ sek, sol adım…) Vücudun yukarıya yükselmesi fazla değildir. Ritim kısa uzun, kısa uzundur.

Çift Adım: Dansların temel adımıdır. İki adım bazen adım değişir, zincir adımı olarak da adlandırılır. adım (AÇIK) - kapa - adım (AÇIK).

Grapevine: Bu figür de, bir yönde yan yana adım atmayı ve sonra diğer yönde çapraz adım atmayı içeren bir temel adım desenidir.

Cevap: B

9. **Tango:** Tango Güney Amerika - Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir. Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lük'tür. Tangoda Arjantin adımı, Seker Adım, Habenera Figürü, Skope Figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı" dır. Arjantin(Basamak) adımının özellikleri, öne ve arkaya doğru yapılır. Ağırlık transferi önemlidir. Adım atarken dizler hafifçe bükülmelidir. Vücut dik ve dengeli olmalıdır. Temel adımların hareket özellikleri: Birinci adım uzunca-çabuk, İkinci adım pek uzun değil-çabuk. Üçüncü adım dizden gevşek-yavaş. Dördüncü adım uzunca-çabuk. Beşinci adım pek uzun değil-çabuk. Altıncı adım dizden gevşek-yavaş.

Rumba: Küba'da 16.yy'da başlayıp 20.yy boyunca popülerliği artan bir dans türüdür. Rumba tarzı "Bolero-son" denilen Küba ritim dansıdır. Rumba 4/4'lük ölçüye sahiptir. Yavaş bir ileri veya geri adım ve iki hızlı yan adım. Rumba dansının sayısı "yavaş-hızlı-hızlı"dır.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Çeşitli adım, dönüş ve jestlerin birleştirilmesiyle meydana gelmiştir. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Yan adım(Side Step), Kumbia adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Ça-ça: 1950'lerde Küba'da ortaya çıkmıştır. Dansın adı müziğin karakteristik ritminden gelir. Chachacha da kullanılan "Şaşi" adımlarında iki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye atılır ve ayaklar yere vurulur.

Temel adım: İleriye bir adım, geriye bir adım ve yana doğru bir adım.

Sirtaki: Yunanistan'ın Girit Adası'ndan doğan halk dansıdır. 2/4'lük ölçüde canlı ve ritmik bir danstır. Temel adım, sağ ayağı yere vur, sol ayağı sağ ayağın yanına vur, her iki ayağı yere vur şeklindedir. Kollar omuzlar hizasında tutularak kullanılır ve ritme uygun şekilde sallanır.

Sirtaki Figürleri: Dönüş, tekme, zıplama, hasapiko, kalamatianostur.

Cevap: D

10. Kadın ve erkeklerde maksimum 8 hareketten oluşan yer serisinde erkek müsabakalarında 60 ve 70. saniyede duyulabilen bir sinyal verilir. Kadınlarda 70-90 saniye olan seri müzik eşliğinde yapılır ancak erkeklerde müziksiz yapılmaktadır.

Cevap: A

11. Verilen ifadelerin hepsi öğrencilere kazandırılacak davranışlar arasında yer alır. Düzen alıştırmalarının birçok faydası gösterilebilir

Düzenli hareket etme, zamanı ve kaynakları verimli kullanma, lidere uyma

Birlikte iş yapma, kurallara uyma, yerinde ve çabuk karar verme vb.

Cevap: A

1. Atletizmde atma branşları içerisinde, sporcunun dengesini sağlaması ve atış alanının dışına çıkmasını önlemek amacıyla ön kısma yerleştirilen çarpma tahtasının bulunduğu tek branş "**Gülle Atma"**dır**.**

Cevap: D

2. Dünya Atletizm Birliği (World Athletics) kurallarına göre, bir sporcunun haksız yere diskalifiye edildiği jüri tarafından tespit edilirse, sporcunun mağduriyetini gidermek amacıyla kendisine yeni bir yarışma hakkı tanınır.

- **Uygulama:** Yarış çoktan tamamlandığı için tüm sporcuların tekrar yarıştırılması (C ve E seçenekleri) hakkaniyete aykırı ve operasyonel olarak zordur.
- **Prosedür:** Kurala göre (TR8.4.3) sporcuya, bir derece elde etmesi için mümkünse kendi başına koşma fırsatı verilir; derecesi yeterliyse bir sonraki tura yükseltilir.

Cevap: D

3. Bu soruya dikkat edelim çok güzel bir şekilde soru yapılabilecek bir başlık. Hava atışı durumlarında anlamaya çalışırken bir belirsizlik var diyebiliriz. Hava atışı durumları aşağıdaki gibidir:

- Tutulmuş top kararı verildiğinde
- Top saha dışına çıktığında ve hakemler hangi rakibin topa son temas ettiği konusunda kararsız olduklarında ya da anlaşamadıklarında
- Başarısız bir son serbest atış sırasında çift serbest atış ihlali olduğunda
- Aşağıdaki durumlar haricinde canlı bir top çemberle arkalık arasına sıkıştığında:
  - Serbest atışlar arasında
  - Son serbest atışı sonrası takımın ön sahasında oyuna sokma çizgisinden topun oyuna sokulması durumunda
- Top hiçbir takımın kontrolünde değilken ya da hiçbir takımın topu kontrol hakkı yokken top öldüğünde
- İki takıma verilen eşit cezaların birbirini götürmesi sonucu yönetecek faul cezası kalmadığında ve ilk faul veya ihlal kararından önce top hiçbir takımın kontrolünde olmadığında ya da kontrol hakkı olmadığında
- Birinci çeyrek hariç, diğer tüm çeyreklerin ve tüm uzatmaların başlangıcında

Cevap: A

4. Topu geri sahaya geçmeden önce en son aynı takımın oyuncusu temas etmiştir bu yüzden hakem geri saha kararı alır.

Cevap: C

5. Voleybolda malzemenin bir kısmının veya tamamının değiştirilmesi, takımların pozisyonlarının tetkiki, zemin, file ve top vs. kontrolü kaptanın görevleri arasındadır. Bunlara ek olarak maç öncesi ve sonrasında müsabaka cetvelini imzalar ve takımını kurada temsil eder. Takım başlangıç pozisyonlarını belirleme, mola alma, oyuncu değiştirme ve maç öncesi müsabaka cetvelini imzalama koç'un görevleri arasındadır.

Cevap: A

6. **Hakem düdüğü gerekli durumlar:**

- Başlama atışı,
- 7 m atışı

Hakem düdüğü gerekmeyen durumlar:

- Kaleci atışı
- Kenar atışı
- Serbest atış

Ancak istisnai durum olursa hakem bu atışlarda da düdük çalabilir.

Cevap: E

7. Yedi metre atışı kullanılırken rakip takım oyuncuları atışı yapan oyuncudan serbest atış çizgisinin dışında olacak şekilde beklemelidir. Ancak 1 metre uzakta değil 3 metre uzaklıkta mesafede beklemelidir. Zaten oyun alanını düşünecek olursak 7 metre atış çizgisi ile serbest atış çizgisi arası 1 metre değildir Yedi metre atışı uygulanışı

- 7 m atışı saha hakeminin düdük işaretinden sonra 3 sn. içinde kale yönünde kullanılır.
- 7 m atışını kullanacak oyuncu 7 metre çizgisi ardından ve en fazla 1 metre arkasından atışı kullanmalıdır.
- Hakemin düdük sinyali sonrası 7 m atışını kullanacak oyuncu top elinden çıkmadan önce 7 m çizgisine basamaz ve bu çizgiyi geçemez.
- 7 m atışı kullanılırken, top atışı yapan oyuncunun elinden çıkıncaya kadar takım arkadaşları serbest atış çizgisinin dışında durmak zorundadır.
- Bu kuralın ihlali durumunda atışı kullanan takım aleyhine serbest atış kararı verilir.
- 7 m atışından sonra, top kaleci veya kale direklerine dokunmadıkça, atışı yapan oyuncu veya takım arkadaşları tarafından tekrar oynanamaz.
- 7 m atışı kullanılırken top atışı yapan oyuncunun elinden çıkıncaya kadar, rakip takım oyuncuları serbest atış çizgisinin dışında ve 7 m çizgisinden en az 3 m uzaklıkta durmalıdır. Bu kuralın ihlali durumunda atış golle sonuçlanmazsa 7 m atışı tekrarlanır ancak, herhangi bir kişisel ceza verilmez.
- 7 m atışı kullanılırken top atışı yapan oyuncunun elinden çıkmadan kaleci, 4 m sınır çizgisini geçerse ve gol olmazsa atış tekrarlanır.
- Atış sıçrayarak, koşarak yapılmaz .

Cevap: E

8. **Karşılama:** Trakya Bölgesi'nde Edirne'de oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. Kadın karşılaması yalnız kadınların oynadığı, sürekli karşılama baştan sona karşılama biçiminde oynanan, süreksiz karşılama halk oyunlarının bazı bölümlerinde oynanan karşılama oyunudur. Bağlı toplu karşılama elele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak oynanır. Bağsız toplu karşılama sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimidir. Bu karşılamada oyuncular hiçbir suretle birbirine tutunmazlar. Karşılamada oyuncular çoğaldığı takdirde mutlaka çift olarak oyuna katılma zorunluluğu vardır. Eğer grup hâlinde oynanacaksa en az üç çift oyuncu toplanmalıdır. Bazı karşılamalarda bütün oyuncular ellerinde birer mendil bulundururlar. Oyunlarda mendilin önemi büyüktür. Dönme,diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz - Yenlik - Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme,sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Kaşık: Konya ili oyunun merkezidir. Oyuncular birbirleri ile el, parmak veya omuzdan tutuş yapmazlar. Genelde ikişerli çiftler olarak oynanır. Temel oyun adımı,bir ayağın topuğu ve diğer ayağın pençesi üzerinde topallar gibi sekmelerden oluşur. Sekmeler arasında ani çökmeler hareketlerin en karakteristik özelliğidir. Yaylanma, sekme, hoplama, koşma, çökme gibi hareket özellikleri görülür.

Zeybek: Zeybek, tek kişiyle ya da teklerden oluşan bir topluluk hâlinde oynanan; yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk-burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması,kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılması görülür.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempodan başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

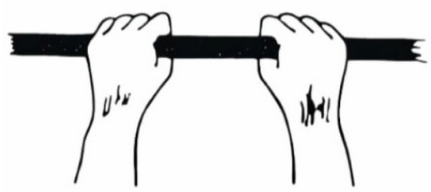
Cevap: B

9. Soruda geçen ipuçları şunlardır: Öğrencilerin zihinsel olarak hazırlanması, ilgi ve dikkatin çekilmesi, işitsel ve görsel materyallerin hazırlanması, öğretim yapılacak alanın hazırlanması/düzenlenmesi bunların tamamı öğretime başlamadan önce yapılan hazırlık faaliyetleridir. Bu nedenle doğru aşama "Hazırlık Aşaması"dır. Bilgilendirme aşaması halk oyununun anlamı, tarihi, kültürü, coğrafyası, oyunun nasıl icra edildiğine dair bilişsel (teorik) bilgilerin verilmesini içeren aşamadır. Uygulama aşaması öğrencilerin halk oyununu bedensel olarak icra ettiği, öğrenilen bilgilerin psikomotor beceriye dönüştürüldüğü bölümdür. Dönüt ve düzeltme aşaması yapılan hataların belirlenmesi, yanlışların düzeltilmesi, ritim - uyum - birlik ve bütünlük aksaklıklarının giderildiği aşamadır. Değerlendirme; öğrencinin performansının ölçülmesidir. Sürecin sonunda başarı düzeyinin belirlenmesi (rubrik, gözlem formu vb.)

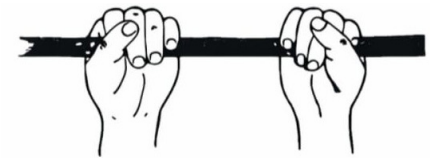
Cevap: D

10. Görselde gösterilen tutuş şekli kartal tutuşudur.

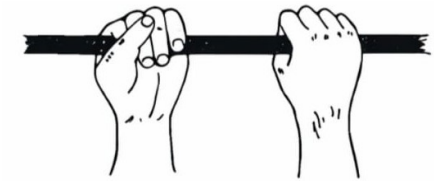
Diğer tutuş çeşitleri şu şekildedir.



Düz tutuş



Ters Tutuş



Karışık Tutuş



Çapraz Tutuş

Cevap: D

11.

- En basitleri dahil olmak üzere bütün beceriler, sadece şekil olarak değil, teknik olarak da öğrenilmelidir.
- Teknik yapımlar mutlaka eğitim amaçlı etkinliklerle desteklenerek öğretilmelidir. Özellikle görsel eğitim yöntemleri, beceri öğrenim süresini kısaltır. Ne kadar yardımcı alet ve metot (ön çalışma) zenginliği varsa, öğrenme o kadar kolay, doğru teknikle ve kalıcı olur.
- Basamaklamalar ve yardımcı aletler tüm öğrenciler için kullanılmalı, herhangi bir öğrenci için bu yeteneklidir yapar, basamaklamaya gerek yok diye, kesinlikle düşünülmemelidir.
- Öğrencinin fiziki hazırlığı eksikse ön çalışmalar yetersiz yapılmışsa ve yardımcı aletler yoksa, becerilerin öğrenilmesini gereksiz yere hızlandırmaya çalışmak, hatalara yol açar.
- Eğitim metodunda, tekniğin daha iyi kavranması için daima en kısa ve doğru yolu bulmak gerekir. Bu, hem zaman açısından hem de öğrencinin bıkmaması yönünden önemlidir.
- Bir teknik beceri, önce parça parça daha sonra bütün olarak çalışılmalıdır. Metodik olarak önce gelen beceriler iyi öğrenilmelidir. Çünkü onlar yeni becerileri öğrenmek için temel teşkil ederler.
- Öğrenilen bir beceride, tekniğin geliştirilmesi ve pekiştirilmesi çalışmaları yapılmalıdır.
- Beceriler bir başkasının teknik takliti şeklinde çalıştırılmamalı, öğrencinin fiziki yapısı ve yeteneği göz önünde tutulmalıdır.
- Her antrenörün, uzun süre denemiş olduğu bir öğretim planı olması gerekir. Pratik kavrama yönünden antrenörün görüşleri, öğrencilerin fiziki ve mental yapıları ile her ikisinin de cimnastiğe bakış açıları, en önemli unsurlardır.

Cevap: C

1. Cirit atma branşında "geçiş adımı" ve "atış durumuna geliş" evreleri, vücudun bir yay gibi gerilerek atışa hazırlandığı aşamadır.

- **Hata:** Atış kolunun bu evrede dirsekten bükülmesi teknik bir hatadır.
- **Doğru Uygulama:** Maksimum kuvvet ve savurma mesafesi için atış kolu geriye doğru tam gergin tutulmalıdır. Kolun bükülmesi, kuvvet kaybına ve derecenin düşmesine neden olur.

Cevap: C

2. Beyaz Bayrak: Atlayışın veya atışın geçerli (kurallara uygun) olduğunu simgeler.

Cevap: D

3. Basketbolda çizgiler oyun alanına dahil değildir. 3 sayı çizgisine basılarak yapılan bir atış 2 sayı değerindedir.

Top, hücum edilen rakibin sepetine girdiğinde aşağıdaki gibi sayı kaydedilir:

- Serbest atıştan yapıldığında 1 sayı
- 2 sayılık bölgeden yapıldığında 2 sayı
- 3 sayılık bölgeden yapıldığında 3 sayı
- Son serbest atışta top çembere temas ettikten sonra ve sepete girmeden önce, bir hücum ya da savunma oyuncusu tarafından kurallara uygun olarak topa temas edildiğinde 2 sayı sayılır.

Bir oyuncu kazara/istem dışı olarak kendi sepetine sayı yaparsa 2 sayı verilir ve rakip takımın sahadaki kaptanı yapmış gibi kaydedilir.

Bir oyuncu bilerek kendi sepetine sayı yaparsa bu bir ihlaldir ve sayı geçerli sayılmaz.

Cevap: C

4. Bir takımın geri sahası kendi potasının bulunduğu yarı sahadır. Ön saha rakip takım potasının bulunduğu yarı sahadır. Geri sahasında topun kontrolünü kazanan takım 8 saniye içinde topu ön sahasına taşımalıdır.

Cevap: C

5. BİR POZİSYON HATASI AŞAĞIDAKİ SONUÇLARI DOĞURUR:

Hata yapan takım, rakip takıma bir sayı verilerek cezalandırılır ve servis atma hakkı da rakip takıma geçer. Oyuncuların pozisyonları düzeltilir.

Cevap: B

6. Dönüş hatasında eğer hatanın yapıldığı an tespit edilemiyorsa kazanılmış sayılar iptal edilmez ve hata yapan takım sadece rakibe bir sayı verilerek cezalandırılır ve servis atma hakkı da rakip akıma geçer.

Cevap: C

7. Hentbolda oyun alanındaki çizgiler 5 cm'dir. Ancak kale direkleri arasındaki çizginin kalınlığı 8 cm olarak karşımıza gelmektedir. Oyun alanı 40 m x 20 m ölçülerinde, iki kale alanı ve bir oyun alanını içeren dikdörtgen şeklindedir. Kaleler zemine veya arkalarındaki duvarlara sıkıca tutturulmalı; içten içe 3 m genişliğinde ve 2 m yüksekliğinde olmalıdır. Kalelerin, giren topun kalede kalmasını sağlayacak şekilde ağ ile donatılmış olması gerekir. Oyuncu değişiklikleri orta alanın iki yarı sahasında kenarda 4.5m, 4.5 toplam 9 m uzunluğunda bir alanda yapılmaktadır

Cevap: A

8. Horumi dansının kendine özgü karakteri vardır. Eğilerek, gizlice düşmana yaklaşma, hücum, duraklama gibi hareketler savaş dansı olduğunu göstermektedir. Dans yavaştan, güçlü ve zor hareketlere kadar, kıvrak ayaklarla, sıçramalarla ve keskin ritimle sürer. 5/4'lük ya da 5/8'lik ritme sahiptir. "Meomrıli Savaşçıların dansı" diye anılır. Düşmana yakın ve uygun bir yer aramak, öncü güçlerin düşmana yaklaşması, savaş ve mücadele, düşmana karşı zafer ve neşeli dönüş olarak dört bölüm işlenir. Dans yalnız erkekler tarafından gerçekleşir. Dansçıların grup başı "Tsamdvgoli-Reis" önde; "Damketi-Toparlayıcı" grubun sonunda bulunur.

Lezginka: Zilga - Maggalon - İslamey - Çeçen - İsteme - Şamiley adlarıyla da anılır. Üç bölümden oluşur. Birinci bölüm çiftlerin birlikte oynadıkları bölümdür. İkinci bölüm erkeğin solo dansıdır. Çok hızlı bir tempoda oynanır. Erkeğin solosu sırasında kadın durarak el çırpar. Üçüncü bölümde erkek ve kızı yine birlikte dans ederler. Bu bölümde hız biraz yüksektir.Kaafe: Kadın-erkek ilişkisine dokunur. Kadına değer vermenin ve sevilen kadının yüceltmenin dansıdır. Sosyal tabakalar arasında manasız derin uçurumlarla alay eder. Kin barındırmaz sevgi ve yakınlığı öğütler. Simd (Grup dansı) "dön, dönerek oyna" anlamına gelir. Vücutları gergin ayakları yarı parmak üzerindedir. Dans ağır bir tempoda başlar gittikçe hızlanır. Kızların ağır dansı olan bu dans zarafet ve inceliği gösteren son derece akıcı, ritmik bir danstır. Dans solist bir kızla erkeğin gruba katılmasıyla onların arasındaki yakınlaşmayı konu alır.

Cevap: E

9. **Polka:** Halk dansları kategorisine girer. Çek Cumhuriyeti (Bohemya) bölgesinde ortaya çıktı. Çek dilinde "yarım adım" anlamındadır. Hızlı tempolu, canlı müziği ve zıplayan adımlarla karakterize edilir. Polka 2/4'lük ölçüde icra edilir. Dört bölümlük aksak ve karışık ritimden oluşan bir kalıptır. Adım kombinasyonu, sekerek veya düz galopla başlayan hoplamayla oluşur. Öne, geriye ve yana değişik yönlere dönerek yapılabilir. Kısa, uzun-kısa(galop), uzun-kısa(hopla),uzun-kısa(galop), uzun-kısa (hopla) Bir ayağınızı öne atarak ve ardından diğer ayağınızı yere vurarak yapılır. Bir adım ileri, bir adım hop, bir adım ileri, bir adım geçerek, partnerinizle karşı karşıya geldiğiniz basit bir desendir.

Üçleme (Triplet): Modern dansın temel hareketlerinden biridir ve lokomotor harekettir. Dans yürüyüşünün üç vuruştuk içinde yapılanıdır. Hareketin ilk adımında bir vurgu yapılır, her adım ağırlık değişimini gerektirir, ilk adımla beraber hafif bir esnemeyle, ikinci ve üçüncü adımlar ise yarım topuk (ayak) basarak yapılmalıdır. (uzun, kısa, kısa)

Atlama (Leap): Harekette vücut bir uçuş durumundadır; havada uçarcasına hareket eder ve vücut ağırlığı bir ayaktan diğerine değiştirilmektedir.

Mazurka: Hareket özelliklerinde sekme yapıldığında boşta kalan ayağın ayak ucu seken ayağın dizin iç tarafına değecek şekilde dokunması veya ayağın içine değdirilir. Ayrıca sekerek serbest ayağın arkadan öne topa vuruyormuş gibi sallanması şeklinde de yapılan bir harekettir.

İskoç (Schottisch-Şotiş -Skoç): Bu dans örneği genellikle 4 sayıda yapılır, boş ayak sekme anında ileriye gider ve yeni başlama adımı için hazır olur. Adım, kapa, adım, kapa, adım adım adım sek. Koş, koş, koş, sek şeklinde adımlanır. 3 adım yürü dördüncü adım bekle, kay, kapa, kay, sek, serbest ayağı ileri salla şeklindendir.

Cevap: C

10. Parkur jimnastiğin en yeni disiplinidir. Boş zaman ve yarışma sporu olan parkur bir noktadan diğerine herhangi bir ekipman kullanmadan en hızlı - güvenli - en verimli şekilde geçiş çeşitliliklerini içermektedir. Bu geçişler çevik vücut hareketleri ve tekniklerle yapılır ki bunlar da kurallar ile belirlenmiştir.

Yarışma Formatları; 1. Hız Parkuru 2. Serbest Parkur

Hız parkuru: Hedef olarak, A'dan B'ye gitmek üzere zamanlanmış bir koşu içeren, yarış ortamında, engelleri aşmak için belirli parkur hamleleri kullanarak en verimli ve hızlı şekilde A noktasından, B noktasına gitmek veya A noktasına geri dönmek. Sporcular, başlangıç çizgisinden, hakem işareti ile başlayarak, farklı ölçü ve yüksekliklerde belirlenmiş parkur engellerinden, koşu ve belirli parkur hamleleri kullanarak, en verimli ve en hızlı şekilde geçerek "A notasından - B noktasına" ulaşır veya A noktasından - B noktasına ulaşıp tekrar A noktasına döner. Zamana karşı yapılan bir yarışmadır. Parçada verilen kavram ise serbest parkura ait bilgilerdir.

Cevap: C

11. İfadeleri verilen kavram kartvildir.

Amut: Harekete bacaklar kapalı ayakta duruş pozisyonunda başlanır. Bu pozisyonda öndeki dayanma adımı dizden hafif bükülü, arkadaki savurma bacağı (topal köpek) gergindir. Kollar omuz genişliğinde ve avuç içleri karşıya bakacak biçimde yukarıdadır.

Çember: Harekete dayanma bacağı önde, savurma bacağı gergin olacak şekilde arkada başlanır. Dayanma bacağı yukarı çekilirken kollar da birbirine paralel olarak kaldırılır. Mindere ilk yerleştirilecek ele doğru vücut hafifçe döndürülür.

Uberşlak: Hareketi güçlü savurma ile yapılabilmesi için bir miktar koşu yapılır. Sekme adımı yapılarak eller kollar ileriye doğru uzanılır ve dirsekler gergin vaziyettedir. Kolların ileriye doğru gergin bir şekilde uzatılması ve savrulma işlemi yapılması sırasında çok kısa süreli eller ve ayaklar yerden kesilir havada uçuş evresi yapılır. Baş pozisyonu sabit ve bakışlar eller hizasının ilerisine doğrudur.

Salto: Öne ve geriye doğru havada yapılan dönüş hareketidir. Geriye salto, öne saltodan daha zordur. İyi bir yükseklik için hareket öncesinde bir miktar koşulur. Sekme adımı ile birlikte çift ayak yere güçlü bir şekilde basarak sıçrama yapılır. Omuz hizasında yükseklik kazanılır. Yukarıya doğru yükselme esnasında dizler karna doğru çekilir. Omuz hizasında tam tur dönüş sağlanınca bükülü olan vücut açılır ve karna çekilen dizler açılır. Ayaklar yere basılır kollar yukarıda bitiriş sağlanır.

Cevap: C

1. Ciritin geriye alınması evresinde cirit, vücuttan yana doğru (dışarıya) açılmamalı; aksine **gövdeye yakın ve atış yönüne paralel** tutulmalıdır.

Ciritin vücuttan uzaklaştırılması, atış anında savurma açısını bozarak hem kuvvet kaybına hem de teknik hataya yol açar.

Cevap: D

2. Yeşil Kart: Çıkışın durdurulma nedeninin sporculardan değil, **teknik bir hatadan** (tabanca arızası, dış ses, blok hatası vb.) kaynaklandığını belirtir. Sporcuların hiçbir kusuru olmadığını ve yarışın sorunsuz tekrar edileceğini teyit eder.

Cevap: E

3. Buna benzer bir rivörs sorusu 2022 yılında geldi; bu tarz bir soru neden gelmesin. Sorudaki dikkat edilmesi gereken noktalardan ilki soru kökü hangi elden hangi ele el değiştirme yapılacak. Soruda sağ elden sol ele diyor yani en son sol tarafa gideceğiz bu yüzden ilk önce sağa bir adım atarak rakibi sağ tarafa doğru yönlendirmeliyiz. Sonrasında bacakların dış kenarındaki top iki bacağın önüne ve ortasında sektirilerek sol ele alınır ve en son sağ bacakla top ile rakip arasına girilir ve oyuncu geçilir.

Cevap: E

4. A) Oyuncunun topla oynama hareketi esnasında fileye teması hatadır.

B) Topun antenlerle teması hatadır.

C) Bir oyuncunun takım arkadaşından destek alarak vuruş yapması hatadır.

E) Libero oyuncusu blok yapamaz ve blok teşebbüsünde bulunamaz.

Takımın birinci vuruşunun ardından top; rakibin serbest bölgesine, file dikey düzlemini geçiş boşluğunun tamamen ya da kısmen dışından geçerek girerse böyle bir top, takımın vuruş limiti dâhilinde geri çevrilebilir fakat bunun için aşağıdaki koşullar sağlanmalıdır: Oyuncu, rakibin oyun alanına temas etmemelidir. Topu file dikey düzleminin aynı tarafından yine tamamen ya da kısmen geçiş boşluğu dışından geçirerek geriye çevirmelidir.

Cevap: D

5. Pasör Kaçırılarak Uygulanan Oyun Sistemleri: Oyun esnasında arka bölgeden pasör kaçırmak suretiyle file önündeki üç oyuncunun hücumda aktif olmasını sağlamak için uygulanan oyun sistemleridir. Bu oyun sistemleri 5-1 ve 6-0 olarak adlandırılır. Hücumu organize edecek olan pasörün, servis atışından sonra ön hatta pasörlük yapacağı bölgeye geçişine pasör kaçırma denir. Pasör kaçırma; 1 numaralı, 6 numaralı , 5 numaralı ve 4 numaralı bölgeden pasör kaçırma şeklinde uygulanır.

Cevap: E

6. Başlama atışı müsabakanın başlangıcında kura atışını kazanıp topu seçen takım tarafından yapılır. Diğer takım ise sahayı seçer. İkinci yarının başındaki başlama atışını ise ilk yarıda oyuna başlamayan takım tarafından yapılır. Her golden sonra oyun, golü yiyen takımın yapacağı başlama atışı ile devam eder. Atış hakemin düdük işaretinden sonra 3 saniye için de kullanılmalıdır. Atışın kullanılması koşarak yapılabilir. Başlama atışının kullanılışı sırasında sıçramaya izin verilmez. Atışı kullanacak oyuncunun bir ayağı orta çizgiye basılı, diğer ayağı ise bu çizgi üzerinde veya kendi oyun alanında olmalıdır. Başlama atışı yapan oyuncunun takım arkadaşları hakemin düdüğünden önce orta çizgiyi geçemez. Atışı kullanacak oyuncu atış alanı içerisinde serbestçe hareket edebilir ancak düdükten sonra topu sektiremez. Atış kullanılmış sayılana rakip takım başlama alanı içindeki topa veya oyuncuya dokunamazlar. Atışın orta çizgiden yapılması durumunda rakip takım oyuncuları atışı yapan oyuncudan 3 metre uzakta olmalıdır.

Cevap: B

7. Bir serbest atış ya da 7 m atışı kullanırken ya da atış kullanıldıktan sonra top havadayken bitiş sinyali gelirse atış tekrarlanır

Cevap: D

8. **I doğru:** Sekme → aynı ayak, parmak ucu. Sekme ayak parmak uçları ile yapılan bir harekettir. Basma biriminin özellikleri ile çalışır. Ayağın yerden koparılması ve aynı ayağın gerek yerine gerek ileriye mesafe alınarak hareket ettirilebilmesi ile anlatılır. Ayak koptuğu noktadan kopar ve düşeceği noktaya düşer. Sekme hareketini yaparken yerle temas etmeyen ayağın durumu ise sekme hareketini etkilemez.

II doğru: Sıçrama → kısa süre, az yükselme. Sıçrama ayakları yeri kuvvetli ve ansızın iterek(teperek) yukarı atılması olarak tanımlanır. Türk halk oyunlarında sıçrama zıplamanın hazırlık safhasının ve yerden yüksekliğinin çok az olanıdır. Yani hareketin başlangıcı ve bitişi çok kısa sürede gerçekleşir. Hareketi gerçekleştirmek için sarf edilen gücün bir bölümü ayağın yere çarpmasıyla sağlanır. Sıçramada en önemli nokta hareketin başlangıç noktasında vücudun yerde kalış süresidir. Atlama, zıplama, sıçrama başlangıç ve bitiş durumlarına göre sekme, koşma ve çift hareketlerini meydana getirirler.

III yanlış: Atlama → İki ayak farklı işlevlerle yerden kesilir. Atlama iki ayağın aynı anda değişik fonksiyonlarda yerden kesilmesidir. Ayak yerden kesilirken en son mevcut olan ayak tabandan parmak ucuna doğru dairesel hareket çizerken aldığı kuvvet ile vücudu öne doğru ittirir. Bu esnada öndeki ayak yerden kesilmektedir. İleriye doğru yapılan bu atlama öndeki ayağın basma esasları ile parmak ucundan başlayarak devam etmesi ile birlikte gider.

Cevap: B

9. **Salsa:** Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Çeşitli adım, dönüş ve jestlerin birleştirilmesiyle meydana gelmiştir. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır. Salsada erkek yönlendirir.

Temel Adım(Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Salsa müziğinin ritmine göre öne veya arkaya sırayla adımlamaktır.

Yan Adım (Side Step), Kumbia Adım (Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir. Her dönüş farklı bir tarzda ve farklı teknikler kullanılarak yapılır. Dönüşlere Cross Body Lead denilmektedir. Dönüş teknikleri: Adım dönüş, serbest dönüş, çapraz dönüş, kanca dönüş, gezici dönüş, spiral dönüş, kol altı dönüş, kombinasyon içi dönüşler, modern ve jazz dans kökenli dönüşler, bale kökenli dönüşler. Açık Ara Varyasyonları (Open Break). ShineFigürü(Parlama)

Samba: 19.yy'dan beri Brezilya'nın resmî dansıdır. Rio Karnavalı'nda tekli performans sergilenirken uluslararası yarışmalarda eşli sergilenen dans türüdür. 2/4'lük ya da 4/4'lük vuruşlu bir danstır. Sambanın başlıca figürleri: Çekici adım, marşpuvante, beşikadım, sarkaçadım, ileri-geri,-sağ ve sol dönüşlerdir.

Cha-cha (Ça-ça): 1950'lerde Küba'da ortaya çıkmıştır. Dansın adı müziğin karakteristik ritminden gelir. Chachachada kullanılan "Şaşi" adımlarında iki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye atılır ve ayaklar yere vurulur. Temel adım: İleriye bir adım, geriye bir adım ve yana doğru bir adım.

Sirtaki: Yunanistan'ın Girit Adası'ndan doğan halk dansıdır. 2/4'lük ölçüde canlı ve ritmik bir danstır. Temel adım, sağ ayağı yere vur, sol ayağı sağ ayağın yanına vur, her iki ayağı yere vur şeklindedir. Kollar omuzlar hizasında tutularak kullanılır ve ritme uygun şekilde sallanır. Sirtaki Figürleri: Dönüş, tekme, zıplama, hasapiko, kalamatianosdur.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir. Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür.Tangoda Arjantin adımı, seker Adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır. Arjantin adımı öne ve arkaya doğru yapılır.

Cevap: A

10. **Düz kipe:** Asılıştan dayanmaya yapılan bir harekettir. Hareket iki bölümde incelenebilir. Birinci bölüm vuruş, ikinci bölüm tutuştur. Vuruş bacakların bükülmeden önden yukarı doğru süratle açılması, tutuş süratle açılan bacakların belli bir yere geldiğinde anlık tutulmasıdır.

Çapraz kipe: Asılıştan dayanmaya yapılan temel kuvvet hareketlerinden biridir. Harekete büyük salınımdan da girmek mümkündür.

Ters tokat: Bu harekette salınımlardan sonra önemi ve gerekliliği bakımından ilk öğrenilmesi gereken hareketlerden biridir.

Düz tokat: Halkada öne ve geri salınımdan sonra önemi ve gerekiliği bakımından ilk öğrenilmesi gereken hareketlerden biridir. Salınımı yeterince öğrenmemiş bir jimnastikçi için salınıma bağlı becerileri yapmak imkânsızdır.

Yaprak kipesi: Ön salınımda bacaklar önden yukarıya doğru hızla savrulur ve bu hız, vücut yere paralel pozisyona yaklaştığında aniden kesilerek kalçaya aktarılır. Bu hızın yardımı ile kalça yukarıya doğru harekete devam ederken kollar yanlara doğru açılarak halkalar ön- ileri doğrultuda aşağıya bastırılır. Ön salınıma gelirken vücutta mevcut olan yaylık bacak vuruşuyla birlikte düzeltilir ve kalçadan hafif katlanma yapılır, bu katlanma kalçanın halkalar hizasına gelisine kadar devam eder ve burada vücut tekrar hafif yay duruma getirilirken yanlara açılan kollar bastırışla birlikte kapatılarak dayanmaya çıkılır.

Cevap: A

11. LİTERATÜRDE TÜRK JİMNASTİKÇİLERİ

1. **Canbas Hareketi:** Murat Canbaş - Atlama Masası
2. **Samiloglu Hareketi**: Ümit Şamiloğlu Barfiks
3. **The Colak:** İbrahim Çolak - Halka
4. **Arican Hareketi:** Ferhat Arıcan - Atlama Masası ve Paralel Bar
5. **Celen Hareketi:** Suat Çelen - Paralel Bar

Cevap: A

1. Çıtanın destekler üzerinde kalması, atlayışın başarılı olduğu anlamına gelir. Eğer sporcu çıtayı geçtikten sonra çıta yerinde kalıyorsa bu bir hata değil, geçerli bir atlayıştır.

Cevap: C

2. **Diskin tutuluşu evresinde**

- Disk, atış kolunun eli ile tutulur.
- Diskin dış kısmı, baş parmak hariç diğer dört parmağın boğumları üzerine yerleştirilir.
- Diskin kalın kısmı elin ayasına oturtulur.
- Başparmak diskin yüzeyine dayalı bir şekilde durur.
- Parmaklar çok açık veya kapalı olmamalıdır.

Dolayısıyla "Parmaklar kapalı olmalıdır" ifadesi yanlış bir ifadedir.

Cevap: C

3. Soru kökünde anlatılan durum hücum ribaundudur. Hücum ribaundundan sonra şut saati 14 saniye olarak ayarlanır.

Cevap: C

4. Bu soruda dikkat etmen gereken öncül 'Her 2 faulü de aynı oyuncunun yapması.' öncülü oyuncunun yerine oyuncuların yani 2 oyuncunun birbiri arasında olduğunu söyleseydi doğru olarak kabul edebilirdik ama burada 1 oyuncu 2 kişiye aynı anda faul yaptığını söylüyor o yüzden ufak noktalara dikkat edelim.

Çift faul, 2 rakibin birbirlerine karşı yaklaşık olarak aynı anda yaptıkları kişisel ya da sportmenlik dışı/diskalifiye edici faulller durumudur. Faulün bir çift faul olarak değerlendirilmesi için aşağıdaki koşullar olmalıdır:

- Her iki faul de oyuncu faulleridir.
- Her iki faul de fiziksel temas içerir.
- Her iki faul de birbirine faul yapan aynı 2 rakip arasındadır.
- Her iki faul de 2 kişisel veya sportmenlik dışı ya da diskalifiye edici faullerin herhangi bir kombinasyonudur.

Cevap: D

5. Bir takım aşağıdaki durumlarda sayı alır:

Topu başarıyla rakibin oyun alanına temas ettirdiğinde, rakip takım bir hata yaptığında, rakip takım bir ihtar(kırmızı kart) ile cezalandırıldığında.

Oyuncular; oyunu etkilememek şartıyla direklere, iplere veya filenin antenler dışında kalan kısmı da dahil olmak üzere herhangi bir cisme temas edebilirler. Ancak topun herhangi bir cisme teması durumunda rakip takım sayı kazanır. Voleybolda hakemin düdüğünden önce kullanılan serviste sayı verilmez ve servis tekrar ettirilir.

Cevap: A

6.

Oyun süresinin durdurulmadığı durumlar

• Sarı kart

• 7 metre atışı

Oyun süresinin durdurulduğu durumlar

- 2 dakika - Diskalifiye
- Takım molası
- Değişiklikte hata
- Masa hakeminden sinyal varsa
- Hakemler kendi arasında konuşmak isterse

Cevap: C

7. Bir takımın hücum veya gol için belirgin bir girişimde bulunmaksızın topu kontrolü altında tutması, başlama atışı, serbest atış, kenar atışı veya kaleci atışının kullanımını sürekli olarak geciktirilmesi pasif oyun olarak değerlendirilir Pasif eğilimi son bulmadığı takdirde topa sahip olan takım aleyhine serbest atış verilir.

Serbest atış, oyun durdurulduğunda topun bulunduğu yerden kullanılır. Hakemler pasif oyun eğilimini fark ettiklerinde 17 no'lu hakem el işaretini gösterirler. Bu işaret, topa sahip olan takıma, topu kaybetmemek amacıyla hücum şeklini değiştirme fırsatı verir.

Pasif oyun eğiliminin sona erdiği durumlar:

Savunmadaki takımın oyuncusu ya da idarecisi kişisel ceza (2 dakika, diskalifiye) aldığında

Hücum eden takım 4 pas hakkı dolmadan rakip takım kalesine gol atarsa

Kaleye şut atar ve top kaleden ya da kaleciden aynı takıma geri dönerse

Rakip takımdan bir oyuncu diskalifiye edilirse

Cevap: A

8. **Sirtaki:** Performans türüne göre sınıflandırıldığında hem sahne hem de halk dansları kategorisindedir. Yunanistan'ın Girit Adası'ndan doğan halk dansıdır. 2/4'lük ölçüde canlı ve ritmik bir danstır. Temel figür "bir-iki-üç" adımlardan oluşan basit bir adımdır. Temel adım, sağ ayağı yere vur, sol ayağı sağ ayağın yanına vur, her iki ayağı yere vur şeklindedir. Kollar omuzlar hizasında tutularak kullanılır ve ritme uygun şekilde sallanır.

Sirtaki Figürleri: Dönüş: Bir ayağın sabit tutularak diğer ayakla bir daire çizerek dönme. Tekme, zıplama, hasapiko(kasap), kalamatianos. Bu figürler coşku ve sevinç, koyverme ve dağıtma, toparlanma ve durulma gibi kategorilere ayrılmaktadır.

Merengue: Dominik Cumhuriyeti'nde ortaya çıkmıştır. Partnerler birbirlerini kapalı bir pozisyonda tutar ve dizlerini hafifçe sağa ve sola bükerler bu da kalçaların sağa ve sola hareket etmesini sağlar. Buradaki adımlar yerinde sayar gibi ve yerden çok kısa mesafe alınarak yapılır.

Bachata: Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır.

Quick Step: Temposu 200 vuruş olan hızlı ve enerjik olan bu dansın yarışmalarda temponun dakikada 48-50 vuruşu aşmaması milletlerarası kuraldır. Uzun, hızlı ve keskin adım hareketlerinden oluşur. Vücut hareketleri içeğinde çok hareketli hızlı tempolu çok sayıda dönüşler, tekmeler ve sıçramalar,sallanma ve zıplamalar,karmaşık ve çeşitli figürler, vardır.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir. Tangonun ritmik ölçüsü

2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür. Tangoda Arjantin adımı, seker Adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı" dır. Arjantin(Basamak)adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Cevap: D

9. **Samba:** 19.yy'dan beri Brezilya'da popüler ve Brezilya'nın resmî dansıdır. Kökenleri Afrika'ya dayanmaktadır. Rio Karnavalı'nda tekli performans sergilenirken uluslararası yarışmalarda eşli sergilenen dans türüdür. 2/4'lük ya da 4/4'lük vuruşlu bir danstır. Temelde aksak ritmi baskın olsa da müziğin ruhunu yansıtmak için çok çeşitli ritimlere ve adımlara sahiptir. Samba hareketleri genellikle ritmik ve neşeli olmalarıyla bilinir. Hızlı-hızlı-yavaş üç adım atılır. Üç adımlık ritimler arasında geçişler dizler bükülerek ve hafifçe yükselerek yapılmaktadır. Müziği genellikle vurmalı enstrümanlar tarafından çalınır. Sambanın başlıca figürleri: Çekici adım,-marşpuvante, beşik adım, sarkaç adım,i-leri-geri,sağ ve sol dönüşlerdir.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır. Temel Adım(Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Yan adım(Side Step), Kumbia adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Dönüş teknikleri: Adım-Serbest-Çapraz-Kanca-Gezici-Spiral-Kolaltı-Kombinasyon içi dönüşler, modern ve jazz dans-bale kökenli dönüşler. Açık Ara Varyasyonları (Open Break). Shine Figürü(-Parlama).

Ça-ça: 1950'lerde Küba'da ortaya çıkmıştır. Dansın adı müziğin karakteristik ritminden gelir. Chachacha da kullanılan "Şaşi" adımlarında iki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye atılır ve ayaklar yere vurulur.

Temel adım: İleriye bir adım, geriye bir adım ve yana doğru bir adım.

Bachata: Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır.

Rumba: Küba da 16.yy'da başlayıp 20.yy boyunca popülerliği artan bir dans türüdür. Rumba tarzı "Bolero-son" denilen Küba ritim dansıdır. Rumba 4/4'lük ölçüye sahiptir.Yavaş bir ileri veya geri adım ve iki hızlı yan adım. Rumba dansının sayısı "yavaş-hızlı-hızlı"dır.

Cevap: B

10. I. Jimnastikçiler performansları sırasında ellerinin yapışmaması, yağlanmaması terlememesi için bir kutunun içinde bulunan magnezyum-karbonattan oluşan toz kullanabilirler. Ayaklar için reçine kullanılabilir.

II. Kullanılan malzemelerin standartlarını FIG (Uluslar arası Jimnastik Federasyonu) belirler.

Ancak erkek jimnastikçilerin koyu renkte jimnastikçi pantolonu giymeleri yasaktır. Bunun nedeni koyu renk kıyafetlerin hakemlerin hareketlerdeki hataları görmesini zorlaştırmasıdır.

Cevap: B

11. Hazır Ol Duruş (Esas Duruş): Sol ayak, sağ ayağın yanına sertçe çekilir. Topuklar bitişik ve bir hizada, ayak burunları birbirlerinden bir ayak boyu açık vaziyettedir. Kız öğrencilerde ayak uçları bitişiktir. Dizler hafifçe gerilir, gövde dik tutulur, göğüs hafifçe kabartılır, karın içeri çekilir, omuzlar aynı yükseklikte tutulur ve yu karı kaldırılmadan biraz geriye alınır. Kollar aşağıya sarkıtılır. Parmaklar bitişik ve gergin, orta parmak pantolon dikişi üzerine gelecek şekilde bacağa temas eder hâlde tutulur. Dirsekler hafifçe ileriye verilir, baş dik tutulur, çene boyuna doğru biraz çekilir, gözler ileri doğru bakar, kaslar hafif gergin bir vaziyet alır. Diğer bir komut verilene kadar kımıldamadan beklenir. Kız öğrencilerde rahat duruştan esas duruşa, ayak uçlarında hafifçe yukarı doğru yükselerek geçilir.

Ancak hazır ol duruşunda vücut ağırlığı her iki ayağın ökçe ve tabanlarına eşit olarak bölünür.

Cevap: C

1. **Dönüş ve atış durumuna geliş evresinde:**

- Dönüş anında sol bacak gerilerek gövdeyi ileri doğru iter.
- Baş öne ve ayaklara değil, karşıya bakar.
- Atış kolu gergin ve gövdeden uzak tutulur.
- Dönüş anında sol bacak gerilerek gövdeyi ileri doğru iter.
- Dönüş sırasında gövde ne çok fazla öne eğilir nede aşırı dik tutulur.
- Dönüş tamamlandığında her iki bacak yere basar konumdadır.
- Dönüş hareketi atış yönünde doğrusal bir hat üzerinde yapılır.
- Dönüş sıçrayarak yapılmaz.

Dolayısıyla **"Dönüş sıçrayarak yapılır"** ifadesi **yanlış** bir ifadedir.

Cevap: B

2. **Kalça, omuzlardan daha aşağıdadır. Vücut ağırlığı yavaş bir şekilde çıkış yönüne doğru aktarılmaya başlar.**

Bu ifade yanlıştır. Kalça, omuzlardan daha yukarıda olmalı; vücut ağırlığı yavaş bir şekilde çıkış yönüne aktarılmaya başlar.

Ek olarak Çık!" komutuyla (ya da çıkış hakemi tarafından ateşlenen çıkış tabancasının sesiyle) atlet, bacaklarıyla takozu hızla iterek ileriye hamle yapar. Aynı anda kollar yerden kalkar. Çıkış takozunun arka blokunda duran bacakla ilk adım atılır. Ön takozda duran bacak tam olarak gerilir ve kuvvetli bir itişle çıkışı devam ettirir. Gövde çıkış esnasında yere ortalama 40-50 derecelik bir açıyla hareket etmelidir.

Cevap: E

3. Bu soruda bilmeniz gereken 2 durum 1. öncüldeki durum gerçekleştiği zaman takım kendiliğinden yenilgi durumu ile karşılaşır. 4. öncülde ise bir takımdaki 5 oyuncunun oynamaya hazır olarak sahada bulunması maç başındaki ilk periyotta geçerlidir.

Bir takım, aşağıdaki durumlarda oyunu hükmen kaybeder:

- Takım sahada değilse ya da oyunun belirlenmiş başlama saatinden 15 dakika sonra oynamaya hazır 5 oyuncuyla sahada hazır değilse
- Eylemleri oyunun oynanmasını engelliyorsa
- Başhakem tarafından bilgilendirilmesinden sonra oynamayı reddediyorsa

Cevap: C

4. Eğer oyun, bir hakem tarafından topu kontrol etmeyen takımın yaptığı bir faul ya da ihlal (topun saha dışına çıkma durumu hariç) için durdurulursa ve topu oyuna sokma hakkı, önceden topu ön sahada kontrol eden aynı takımdaysa, şut saati aşağıdaki gibi ayarlanacaktır;

- Oyun durdurulduğu zaman şut saati 14 saniyeden daha fazla bir süreyi gösteriyorsa; şut saati ayarlanmayacak, kalan süre ile devam edecektir.
- Oyun durdurulduğu zaman şut saati 14 saniye ya da daha az bir süreyi gösteriyorsa; şut saati 14 saniyeye ayarlanacak ve oyun o şekilde devam edecektir.

Cevap: B

5. Voleybolda top vücudun çeşitli yerlerine temas edebilir. Topun vücudun herhangi bir yerine teması hata teşkil etmez.

Cevap: C

6. Servis atan oyuncu tarafından topa vurulduğu anda her takım kendi oyun alanında dönüş sırasına göre pozisyon almalıdır (Servis atan oyuncu hariç). Bununla birlikte servis atan takımın oyuncuları, servis vuruşu esnasında herhangi bir pozisyonda yer alabilir. Eğer servis atan oyuncu tarafından topa vurulduğu anda servisi karşılayan takımda herhangi bir oyuncu doğru pozisyonda değilse takım pozisyon hatası yapmış olur. Bu durum, kurallara uygun olmayan bir oyuncu değişikliği ile oyun alanında yer alan bir oyuncu için de geçerlidir ve kurallara uygun olmayan oyuncu değişikliğinin sonuçları uygulanır. Servis kullanan takımda pozisyon hatasına bakılmaz.

Cevap: A

7. Öncüller incelendiğinde iki kenar atışı iki kaleci atışı olan durum özetlenirken bir tane yedi metre atışı gözlemlenir. Bu durumda tek kalan E seçeneği 7 m atışı cevap olur.

I. Kenar atışı

II. Kaleci atışı

III. Kaleci atışı

IV. Kenar atışı

V. 7 m atışı

Cevap: E

8. **Cha-Cha:** 1950'lerde Küba'da ortaya çıkmıştır. İlk kez 1953 yılında Kübalı besteci Enrique Jorrin tarafından ortaya konulmuştur. Dansın adı müziğin karakteristik ritminden gelir. İsmini topuklu ayakkabının sesinden almıştır. Topuklu ayakkabılar üç hızlı vuruş ile "chachacha' sesini oluşturur. Bu ses de dansın temel adımlarına yansır. Ayrıca dansa enerji ve coşku katar. Buna ek olarak "Şaşi" hareketleri de vardır. Chachacha da kullanılan "Şaşi" adımlarında iki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye atılır ve ayaklar yere vurulur. Chachacha da beş adımlık ana figürler şu şekilde sıralanır bunlar ileriye bir adım, geriye bir adım ve yana doğru bir adım,

Cross Body Lead: Erkek partnerinin sol elini alarak onu çapraz şekilde yönlendirmesi

Side Step: Yan yana atılan adımlar, Shine: Vücut dönüşleri ve figürleri içeren adımlar

Chachacha (Şaşi): İki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye /öne atılır ve ayaklar yere vurulur.

Rumba: Küba da 16.yy'da başlayıp 20.yy boyunca popülerliği artan bir dans türüdür. Rumba tarzı "Bolero-son" denilen Küba ritim dansıdır. Rumba 4/4'lük ölçüsüye-sahiptir. Yavaş bir ileri veya geri adım ve iki hızlı yan adım. Rumba dansının sayısı "yavaş-hızlı-hızlı"dır.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir.Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür. Tangoda Arjantin adımı, seker Adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı"dır. Arjantin(Basamak)adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Bachata: Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde

doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Salsa İspanyolca 'da "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır.

Temel Adım (Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Yan Adım(Side Step), Kumbia Adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Dönüş teknikleri: Adım-Serbest-Çapraz-Kanca-Gezici-Spiral-Kolaltı-Kombinasyon içi dönüşler, modern ve jazz dans-Bale kökenli dönüşler. Açık Ara Varyasyonları (Open Break). ShineFigürü(-Parlama).

Cevap: C

9. **Kaşık:** Kaşık oyununa "Hakan Oyunu" da denilmektedir. Genel olarak daire biçiminde ya da oyuncuların birbirine tutunmadan oynadığı kapalı yerlerde, köy odalarında ve meclislerinde oyunlardır. Konya ili oyunun merkezidir. Dizi oyunlar ikili veya dörtlü şekilde oynanır. Kaşık oyunlarında kadın ve erkekler ayrı ayrı oynadıkları gibi karışık da oynayabilirler. Kaşık oyununun temel oyun adımı, bir ayağın topuğu ve diğer ayağın pençesi üzerinde topallar gibi sekmelerden oluşur. Sekmeler arasında ani çökmeler hareketlerin en karakteristik özelliğidir. Oyunun yürüyüş bölümünde kollar omuz hizasına kadar kaldırılıp yere paralel şekilde tutulur. Sekme bölümünde kollar yanda yarım daire şekilde aşağı yukarı sürekli hareket ettirilir. Oyunun içeriğinde dansçılar karşılıklı durarak belden aşağılarını kıvrakça titretirler. Yanyana geldiklerinde, bir ileri bir geri hareket ettirirler. Sırt sırta döndüklerinde sol ayaklarını geri atar gövdeyi belden itibaren geriye bükerler. Türk halk oyunları dans adımları içerisinde yaylanma, sekme, hoplama,-koşma, çökme gibi hareket özellikleri görülür.

Zeybek: Zeybek, tek kişiyle ya da teklerden oluşan bir topluluk hâlinde oynanan; yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk–burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması, kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılırmasıgörülür.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz - Yenlik -S ert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme, sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Hora: Trakya Bölgesi'nde el ele, kol kola, omuz omuza toplu olarak oynanan oyunlara " hora " denilmektedir. En ayırıcı özelliğini sık sık yinelenen ve belli bir ritim oluşturan yere ayak vurma figürleri oluşturur. Hora "tepmek" deyimi de bu ayak vuruşlarından kaynaklanmaktadır.

Karşılama: Trakya Bölgesi'nde Edirne'de oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme,diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Cevap: E

10. Bildirim ve yaptırım komutu arsında kısa bir süre beklenmelidir. Bazı komutlarda bildirim ve yaptırım komutu birleştirilmiştir. (Hizaya gel)Bu tür komutlarda komutun ilk kelimesi değil İKİNCİ kelimesi uzatılarak söylenir.

Cevap: E

11. Yarışmanın değerlendirilmesi jimnastikçinin trampLenyada minderden çıkışıyla başlar. Jimnastikçinin seride yaptığı en fazla 8 hareket değerlendirmeye alınır. Sporcuların müsabaka öncesinde alette ısınmaları için 50 saniye süreleri vardır. Sporcu seri esnasında düşerse kaldığı yerden seri ye devam etmesi için 30 saniye süresi vardır. Eğer sporcu 30 saniye içerisinde seriye devam etmez ise seri bitmiş sayılır ve o zamana kadar yaptığı hareketlerden değerlendirilir. Sporcu ellik – bandaj – bileklik kullanabilir. Avantaj sağlamamak koşulu ile bu materyal kullanımımda yasak olacak bir durum söz konusu değildir.

Cevap: B

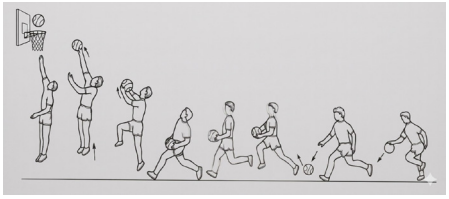
1. Kadınlar heptatlon (7 branş) müsabakaları iki güne yayılır ve branşların uygulanma sırası uluslararası kurallarla (World Athletics Kural 200) kesin olarak belirlenmiştir. Heptatlonun birinci günündeki **ilk branş her zaman 100 metre engelli** koşusudur. Bu branş, sporcuların sürat, esneklik ve teknik becerilerini en başta test eder.

Cevap: E

2. Olimpik ölçülerde düzenlenen bir atletizm pistinde, 400 metre engelli yarışında başlangıçtan ilk engele kadar olan mesafe 45 metredir.

Cevap: C

3.



Sağ turnike atılırken;

1. İlk önce sağ adım atılmalıdır.
2. Daha sonra sol adım atılmalıdır.
3. Sol ayak ile sıçramalı ve sağ diz karına doğru çekilmelidir.
4. Sağ el ile top potaya atılmalıdır.

E, seçeneğinde ise sol turnike adımlaması verilmiştir. Sağ turnike adımlamasını yukarıdaki görselde görebilirsiniz

Cevap: D

4. Bu soruya Dikkat !!! Sınavda çıkmasını beklediğim bir soru

Bir oyuncu, kendi ön bölgesinde bulunan liberonun parmak pasından gelen topa (DİKKAT!!! MANŞET PAS DEĞİL) file üst kenar seviyesinin tamamen üzerindeyken bir hücum vuruşunu tamamlarsa bu bir hatadır.

Cevap: E

5. Bir takım mensubunun maçtaki ilk geciktirmesine "Geciktirme Uyarısı" yaptırımı uygulanır.

Aynı takımın herhangi bir mensubunun aynı maçtaki her türlü ikinci ve sonraki geciktirmeleri hata teşkil eder ve bunlara "Geciktirme İhtarı" yaptırımı uygulanır. Bu durumda rakip takım bir sayı ve servis atma hakkı kazanır.

Cevap: E

6. Hentbol müsabakasında idarecilerin de yaptırıma uğrama durumları bulunmaktadır: Bir takım idarecilerine toplamda birden fazla uyarı verilmemelidir. Bir takımın idarecisine 2 dk zaman cezası verildiğinde idareci değişiklik alanında kalabilir ve işlevine devam edebilir. Bir takımın idarecisi 2 dk zaman cezası almışsa bu süre için takım oyuncularından sahadaki bir oyuncu bu süre zarfında kenara alınır. Takım bir kişi eksik oynar. Verilen üç öncül de doğru olarak karşımıza gelmektedir.

Cevap: E

7. Türkiye Hentbol Federasyonu Müsabaka Talimatı'nın 24. maddesinin 1. fıkrasına göre: "Üst liglerde mücadele eden herhangi bir takım, o sezon içinde iki defa hükmen yenik sayılırsa bir alt lige düşürülür." Talimatın 22. maddesinin 1. fıkrasının (d) bendi de aynı kuralı söyler: Bir sezonda iki kez hükmen yenik sayılan takım ligden çıkarılır ve bir alt lige düşürülür.

Cevap: D

8. **Bachata:** Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır. Dansın temellerinde Küba kalça hareketi ile üç adım, ardından dördüncü vuruşta kalça hareketi içeren bir hareket vardır. Dizler hafifçe bükülmüş olmalı, böylece oyuncu kalçasını kolaylıkla sallayabilir. Kalçaların hareketi önemlidir çünkü dansın ruhunun bir parçasıdır. Genel olarak dansçının hareketinin çoğu kalçaya kadar alt gövdededir ve üst gövde çok daha az hareket eder.

Temel adım: Erkek ve kadın partnerler karşı karşıya dururlar. Erkek sağ ayağını öne kadın sol ayağını geri atar. Aynı anda her iki partner de diğer ayaklarını yana doğru açar. Bu pozisyonda bir an durulur. Ardından erkek sol ayağını öne kadın ise sağ ayağını geri atar. Aynı anda her iki partner de diğer ayaklarını yana doğru açar. Bu pozisyonda bir an durulur.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır.

Temel Adım(Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Yan Adım(Side Step), Kumbia Adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Dönüş teknikleri: Adım-Serbest-Çapraz-Kanca-Gezici-Spiral-Kolaltı-Kombinasyon içi dönüşler, modern ve jazz dans-Bale kökenli dönüşler. Açık Ara Varyasyonları (Open Break). Shine Figürü(-Parlama).

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir.Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür. Tangoda Arjantin adımı, seker adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı"dır. Arjantin(Basamak) adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Rumba: Küba'da 16.yy'da başlayıp 20.yy boyunca popülerliği artan bir dans türüdür.Rumba tarzı "Bolero-son" denilen Küba ritim dansıdır. Rumba 4/4'lük ölçüye sahiptir. Yavaş bir ileri veya geri adım ve iki hızlı yan adım. Rumba dansının sayısı "yavaş-hızlı-hızlı"dır.

Ça-ça: 1950'lerde Küba'da ortaya çıkmıştır. Dansın adı müziğin karakteristik ritminden gelir. Chachacha da kullanılan "Şaşi" adımlarında iki hızlı adım öne doğru atılır, bir adım geriye atılır ve ayaklar yere vurulur.

Temel adım: İleriye bir adım, geriye bir adım ve yana doğru bir adım.

Cevap: A

9. Koreografi yaratılırken hareket bilgisi,-dans stili, müzik, ritim, sahneleme gibi ilkeler baz alınır. Hareket bilgisi dediğimizde bir koreografi için akla gelen ilk şeyin hareket olduğunu ve bunun koreografisi nin yapılacak dansa göre seçildiğini bileceğiz. Hareket konusunda doğaçlamadan yararlanmak birçok koreografın ortak görüşü ve önerisidir. Koreografide vücudun yapabileceği her türlü lokomotor ve nonlokomotor hareketler ve değişik dans hareketlerine yer verilmelidir. Simetrik ve asimetrik hareketler denenmeli, bunlar değişik şekillerde tasarlanmalı, gerektiğinde defalarca değiştirilip yeniden organize edilmelidir. Dans stili koreografinin amacına ve konusuna göre ayrıca içeriğine ve koreografisi yapılacak dans türüne göre dans stili seçimi yapılır. Seçilen stilde koreografinin bütünlüğüne bağlı kalmak önemlidir. Müzik seçilirken müziğin koreografiye uyum içinde olması, tür olarak yani yapısal çeşitliliği olarak uyması, hareketlere oturması, koreografinin akışını ve mesajını desteklemesi, konusu ile uyum içinde istek, amaç ve iletmek istediği mesaja uyumlu olması, işitsel açıdan rahatsız edici olmaması ve seyirciyi etkilemesi en çok dikkat edilmesi gereken konulardır. Ritim kullanımında, ritim müziğin melodik yapısını düzene koyar. İnsan vücudu ritimle çok kolay koordinasyon kazanır bu yüzden ritim, koreografi için oldukça önemlidir. Ritim, stresi azaltan, insanlarda mutluluk duyguları uyandıran, bu nedenle de tedavi yöntemi olarak kullanılan bir özelliğe sahiptir. Sahneleme dediğimizde, sahne gösteri sanatlarının seyirci için hazırlanıp sunulduğu yerdir. Sahnede yapılacak bir sunumun etkili olabilmesi için, koreografinin, yönetmenin ve oyuncunun sahne dengesi denilen, sahne alan kullanımı ve sahnenin diğer özelliklerini iyi tanıması gerekir. Sahne üzerinde görev alan dansçıların mümkün olduğu kadar seyircilerin görebileceği şekilde yerleştirilmesine özen gösterilmelidir. Koreografinin estetiği açısından dansçıların sahnede izledikleri yön önemlidir.

Cevap: C

10. Görselde aşamaları gösterilen hareket Suat Çelen'in paralel bar aletinde yaptığı harekettir

Literatürde Türk Jimnastikçileri

1) **Canbas hareketi -** Murat Canbaş/ Atlama masası
2) **Samiloglu hareketi -** Ümit Şamiloğlu/ Barfiks
3) **The Colak-** İbrahim Çolak/Halka
4) **Arıcan Hareketi -** Ferhat Arıcan/Atlama masası ve paralel bar
5) **Celen Hareketi -** Suat Çelen/Paralel bar

Cevap: B

11. İp , atlama ipi gibi kullanılır, havaya fırlatılıp vücuda dolanır.

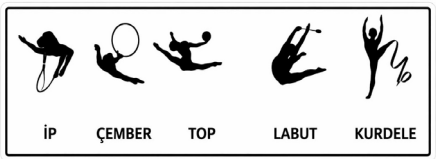
Uzunluğu jimnastikçilerin boylarıyla doğru orantılıdır.

Çember: Esneklik ve teknik beceri istemektedir.

Top: Zıplatma, havaya atıp yakalama vücut üzerinde dolaştırma yapılır

Lobut: İkili kullanılan alettir. İki lobutta sürekli hareketli olmalıdır.

Kurdele: Spiraller, daire, zikzak bumerang, yüksek atlayış hareketleri yapılır.



Cevap: D

1. "Sorudaki tüm öncüller doğrudur. Bu soru ilk bakışta detay gibi görünsede sınav formatı giderek zorlaşmaktadır. Bu konunun bir diğer önemli yönü ise gelecekte birer beden eğitimi öğretmeni olarak okul takımı çalıştıracak olmanızdır. Öğrencilerinizi müsabakalara doğru bir şekilde hazırlayabilmeniz için engel yüksekliklerini hatasız bilmeniz gerekmektedir. Çıkmış sorular incelendiğinde sorulan tüm başlıkların, bir beden eğitimi öğretmeninin meslek hayatında karşılaşacağı ve mutlaka bilmesi gereken konulardan seçildiği görülmektedir. Bu nedenle, bu soruya ayrı bir önem vermenizi rica ederim değerli meslektaşlarım."

Cevap: E

2. 3 temel çıkış dar, orta ve uzun çıkıştır.

Cevap: E

3. Bir takım topu ön sahasına taşıdıktan sonra geri sahasına dönemez bu geri saha ihlalidir. Hatta geri saha çizgisine basması durumunda da geri sahasına dönmüş sayılır. Bu durumda top rakip takıma verilir.

Cevap: A

4. Aşağıdaki durumlarda atış hâli sona erer:

- Top sepete doğrudan üstten girdiğinde ve sepetin içinde kaldığında ya da sepetin içinden geçtiğinde
- Top sepete girme olasılığını kaybettiğinde
- Top çembere temas ettiğinde
- Top zemine temas ettiğinde
- Top öldüğünde

Cevap: E

5. ORTA OYUNCU

Orta oyuncular hem blok hem de hücum için çağdaş voleybol anlayışının vazgeçilmez oyuncularıdır. Uzun boylu, kuvvetli, çabuk, çok iyi sıçrayabilen, ön sezisi kuvvetli, oyunu iyi takip edebilen, aktif blok yapabilen oyunculardır. Ön orta bölgede oynayan bu oyuncu, genellikle filenin orta bölgesindeki blokların kuruluşundan sorumludur. Pasörün ön ve arkasından hücum yaparak takıma katkı sağlar. İki (2) ve dört (4) numaralı bölgelerde ikili blok yapılmasında görev alır. Orta oyuncu, pasörün kendisine pas atıp atmamasına bakmaksızın sürekli hücum edecekmiş gibi erken girişlerle sıçrama yaparak, rakip blokunu üstüne çekerek diğer hücum oyuncularını ikili bloktan kurtarır. ASIL GÖREVİ BLOK YAPMAKTIR. ARKA BÖLGEDE GENELLİKLE LİBERO İLE DEĞİŞİR.

Cevap: B

6.

- Yedek oyuncular masa hakemlerine haber vermeksizin, değişecek oyuncunun oyun alanını tamamen terk etmiş olması koşulu ile, her an ve sayıca sınırlama oyuna girebilirler. •Oyuna girecek ve oyundan çıkacak oyuncular kendi takımlarının oyuncu değişim çizgisini kullanmalıdır. Bu durum kaleci değişimi için de geçerlidir • H a t a l ı oyuncu değişiminde, hatayı yapan oyuncuya 2 dk. zaman cezası verilmelidir. NOT: Aynı takımdan ve aynı anda birden fazla değişme hatası yapılırsa, sadece hatayı ilk yapan oyuncu cezalandırılır.
- Müsabaka rakip takımın kullanacağı serbest atışla yeniden başlatılır.

Cevap: D

7.

TOP TUTMA ÇEŞİTLERİ

- Yüksekten gelen topların tutulması
- Kalça yüksekliğinde gelen topların tutulması
- Yere yakın ve yerden gelen topların tutulması
- Baş ve göğüs yüksekliğinden gelen topların tutulması

Cevap: E

8. **Quick Step:** Temposu 200 vuruş olan hızlı ve enerjik olan bu dansın yarışmalarda temponun dakikada 48-50 vuruşu aşmaması milletlerarası kuraldır. Uzun, hızlı ve keskin adım hareketlerinden oluşur. Vücut hareketleri içeğinde çok hareketli hızlı tempolu çok sayıda dönüşler, tekmeler ve sıçramalar, sallanma ve zıplamalar, karmaşık ve çeşitli figürler vardır. Vücut daha fazla hareket eder döner ve seke seke ilerlenir. Vücut dik ve dinamik bir duruş sergiler. "Şase" figürü en belli başlı figürüdür. Sırası; "yavaş-çabuk-çabuk-yavaş/ yavaş-çabuk-çabuk-yavaş" olarak sekiz adımla tamamlanır. Sağ dönüş şase-sol dönüş şase-zikzak figürlerden oluşmaktadır. Dansta hafif ve rahat kostümler kullanılır.

Vals: İngiliz valsi "Yavaş Vals" olarak adlandırılır. Viyana valsi kısa ve hızlı adımlara sahiptir. Sık ve hızlı dönüşler içerir. Viyana valsinde ana figür (Sağ dönüş), bir yan ve ileri adımdan sonra gelen ikinci ve üçüncü adımlara 180 derece dönme yapılmasıdır. 3/4'lük ölçüde yapılan danstır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir. Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür. Tangoda Arjantin adımı, seker adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı" dır. Arjantin(Basamak) adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır.

Temel Adım (Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Yan Adım(Side Step), Kumbia Adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Rumba: Küba'da 16.yy'da başlayıp 20.yy boyunca popülerliği artan bir dans türüdür.Rumba tarzı "Bolero-son" denilen Küba ritim dansıdır. Rumba 4/4'lük ölçüye sahiptir. Yavaş bir ileri veya geri adım ve iki hızlı yan adım. Rumba dansının sayısı "yavaş-hızlı-hızlı"dır.

Cevap: A

9. **Çift Adım (Zincir Adım-Adım Değiş):** Dansların temel adımıdır. İki adım bazen adım değişir, zincir adımı olarak da adlandırılır. adım(AÇIK) - kapa - adım(AÇIK). Aslında üç adımla yapılmasına rağmen iki vuruşta yapıldığı için baştaki koşu adımı gibi yapılan çabuk iki adımın ismini almıştır. İki-üç-dört vuruş şeklinde de yapılır. Dört vuruşlu olacaksa üç adımdan sonra dördüncü adımı tut. Çift adım, bir ayakla öne doğru bir adım atıp, diğer ayağı da aynı yere atarak yapılan bir dans adımıdır. Adım, bir zincir gibi birbirine bağlı iki adımdan oluşur. Bu figürde, iki figür yaptıktan sonra figür kaymaya çevrilebilir.Polkanın hoplamasız hâlidir. Figür yanlara doğru yapılabilir ve koşu adımı ile birleştirilebilir. (yana-kapa-yana-tut) Hareket değişik yönlere, öne, arkaya, yanlara ve dönerek yapılabilir. Eşler yüz yüze, öne ve geriye

eller tutulu. Çift adım, çeşitli dans türlerinde kullanılır. Adım, hareketlilik ve zarafet yaratmak için kullanılır.

Polka: Dört bölümlük aksak ve karışık ritimden oluşan bir kalıptır. Adım kombinasyonu, sekerek veya düz galopla başlayan hoplamayla oluşur. Kısa, uzun - kısa(galop), uzun - kısa(hopla), uzun - kısa(galop), uzun - kısa (hopla).

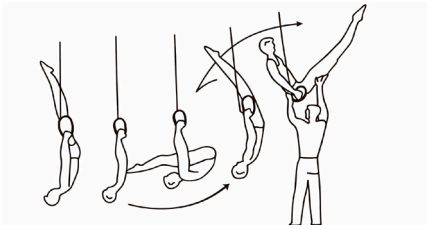
Üçleme(Triplet): Modern dansın temel hareketlerinden biridir ve lokomotor harekettir. Dans yürüyüşünün üç vuruştuk içinde yapılanıdır. Hareketin ilk adımında bir vurgu yapılır, her adım ağırlık değişimini gerektirir, ilk adımla beraber hafif bir esnemeyle, ikinci ve üçüncü adımlar ise yarım topuk(ayak) basarak yapılmalıdır. (uzun, kısa, kısa).

Mazurka: Hareket özelliklerinde sekme yapıldığında boşta kalan ayağın ayak ucu seken ayağın dizin iç tarafına değecek şekilde dokunması veya ayağın içine değdirilir. Ayrıca sekerek serbest ayağın arkadan öne topa vuruyormuş gibi sallanması şeklinde de yapılan bir harekettir.

Vals: Temel adım, birbirinin simetrisi olan üçer adımlık iki kısımdan meydana gelir. İlk adımı daha uzun ve vurgulu olarak üç vuruş içinde yürünür. İkinci ve üçüncü adımda yaylanıp kapalı duruma gelinir. Uzun - uzun - kısa(açık - açık - kapa) Uzun - uzun - kısa(açık - açık - kapa) Farklı yönlere ilerleyerek ve dönerek uygulanır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır ve dönerek oynanır.

Cevap: B

10.



MUM DURUŞU: Mum duruşu, halkada yapılan basit temel duruşlardandır. Mum duruşundan salınım veya kuvvet hareketlerine girilebilir. Yeni başlayanlarda denge ve koordinasyonu geliştiren bir harekettir

"L" DURUŞU: Bu hareket açık veya kapalı bacaklarla yapılabilmektedir.

TERS BLANJ: Basit kuvvet hareketlerinin en yaygın olanıdır. Başka hareketlerden de bağlantılı olarak yapılabilmesine rağmen (armuttan ters blanja iniş vb.) en basit giriş yeri mum duruşundandır.

Cevap: E

11.

Erkeklerin Alet Sıralaması	Kadınların Alet Sıralaması
• Yer • Kulplu beygir • Halka • Atlama masası • Paralel • Barfiks	• Atlama masası • Asimetrik paralel • Denge • Yer

Artistik jimnastikte kadın ve erkeklerin ortak kullandığı aletler: Atlama masası ve yer aleti hem kadın hem erkeklerde kullanılan aletler arasındadır

Cevap: D

1. Bireysel sprint yarışmalarında (100 m, 200 m vb.) "sıfır tolerans" kuralı uygulanır ve ilk hatalı çıkışı yapan sporcu doğrudan elenir. Ancak **dekatlon ve heptatlon** gibi çoklu branşlarda sporcuların iki günlük emeğini korumak amacıyla kural daha esnektir:

- **Kural:** Bir koşu serisinde yapılan ilk hatalı çıkışta hiçbir sporcu diskalifiye edilmez; tüm seriye genel bir ihtar verilir.
- **Diskalifiye:** Aynı seride (ilk hatayı kimin yaptığına bakılmaksızın) yapılacak olan ikinci hatalı çıkışta, hatayı gerçekleştiren sporcu yarışmadan diskalifiye edilir.

Cevap: C

2. Yüksek atlama; yatayda kazanılan hızın dikey kuvvete dönüştürülerek bir çıta üzerinden minder üzerine inişle sonlandığı atletizm disiplinidir.

Cevap: B

3. Eğer bu soruyu yanlış yaptıysanız soru köküne dikkat etmeniz gerekir. Soru kökünde uyması gereken kurallardan ve dikkat etmesi gereken noktalardan birisi değildir? olarak verilmiş.

Serbest atışı atan oyuncu:

- Serbest atış çizgisinin gerisinde ve yarım dairenin içinde pozisyon alacaktır.
- Topun sepete üstten gireceği ya da çembere temas edeceği şekilde serbest atış yapmak için herhangi bir yöntemi kullanabilir.
- Hakem tarafından top kullanımına verildikten sonra, 5 saniye içinde topu elinden çıkaracaktır.
- Top sepete girene veya çembere temas edene kadar serbest atış çizgisine basmayacak ya da kısıtlamalı alana girmeyecektir.
- Serbest atış aldatması yapmayacaktır.

Cevap: D

4. Bu soruda dikkat etmemiz gereken ilk nokta yerde topu çalmaya çalışırken faul yapması yani bir atış durumu vs. yok. Dikkat etmemiz gereken 2. nokta ise takımın periyot içerisindeki faul hakkı dolmuş takım faul hakkı dolduğu zaman oyuncu atış durumunda olmasa bile 2 serbest atış kullanır.

Cevap: A

5. **Sarı kart:** Uyarı anlamı taşır. Rakip takıma herhangi bir şekilde sayı verilmez.

Kırmızı kart: İhtardır. Rakibe 1 sayı ve servis kullanma hakkı verilir.

Sarı ve kırmızı kart tek elde: Oyuncu setten ihraç edilir ve o setin sonuna kadar oynayamaz. Rakip takıma herhangi bir şekilde sayı verilmez.

Sarı ve kırmızı kart iki elde: Oyuncu diskalifiye edilir ve maçta bir daha oynayamaz. Rakip takıma herhangi bir şekilde sayı verilmez.

Cevap: E

6. Voleybolda pasör her zaman önündeki oyuncunun arkasından kaçar. Parçaya baktığımız zaman ilk cümlede pasörün 3 numaralı oyuncunun arkasından kaçtığından bahsedilmiştir. Buradan 3 numaranın arkasında 6 numaralı oyuncunun yer aldığı açık bir şekilde çıkarılır. Dolayısıyla burada kullanılan pasör kaçırma organizasyonu 6 numaralı bölgeden pasör kaçırma organizasyonudur.

Cevap: B

7. Verilen ifadelerden yola çıkarak;

Normalde Kişisel Ceza Gerektirmeyen Faulller

Rakibin ellerindeki topu çekmek ya da bu topa vurmak

Rakibi kollarla, ellerle, bacaklarla engellemek veya rakibin yerini değiştirme ya da itmek için vücudun herhangi bir yerini kullanmak

Devamında serbest kalmış olsa dahi rakibin vücudunu veya formasını tutmak

Rakibin üzerine doğru koşmak veya sıçramak

Ancak C seçeneğinde yer alan ifade normalde kişisel ceza gerektirmeyen bir faul değil direkt olarak diskalifiye cezası gerektiren bir faul statüsündedir.

Cevap: C

8. Geleneksel danslar: Düğün, bayram, mevsimsel geçiş, toplumsal yaşamla bütünleşme, kuşaktan kuşağa aktarım, kültürelsüreklilik, gelenek–görenek, sahneleme ve mesleki üretim yok, ibadet ve ritüel zorunluluğu olmayan danslardır. (Kültürel aktarım–gelenek → GELENEKSEL)

Dinsel danslar: İbadet, Tanrıya adanma,-ritüel zorunluluğu, kutsal mekân (tapınak, türbe vb.) dinî törenlerin ayrılmaz parçası olan danslardır. (İbadet–ritüel → DİNSEL)

Sosyal danslar: Eğlenme, tanışma, iletişim kurma, serbest katılım, bireysel haz ve sosyal etkileşim ön plandayken kültürel aktarım ikinci plandadır. Senaryoda ise asıl vurgu kültürel sürekliliktir. (Eğlenme–tanışma → SOSYAL)

Sanatsal danslar: Sahne, estetik kaygı, profesyonel/mesleki üretim, koreografi,-bale, modern, çağdaş dans,eğitim kurumları ve teknik disiplin içermektedir.(Sahne-estetik-meslek → SANATSAL)

Taklidi danslar: Doğa olayları,hayvan hareketleri, av, savaş, günlük yaşam sahneleri, taklit etme, yansıtma, sembolik anlatım içermektedir. (Taklit-sembol → TAKLİDİ)

Cevap: E

9. **Üçleme(Triplet):** Modern dansın temel hareketlerinden biridir ve lokomotor harekettir. Dans yürüyüşünün üç vuruştuk içinde yapılanıdır. Hareketin ilk adımında bir vurgu yapılır, her adım ağırlık değişimini gerektirir, ilk adımla beraber hafif bir esnemeyle, ikinci ve üçüncü adımlar ise yarım topuk(ayak) basarak yapılmalıdır. (uzun, kısa, kısa) Genellikle bir kol ilerde hareketin yönünü gösterir diğeri ise yanda vücuttan uzakta yuvarlak olarak tutulur. Önce yavaş, sonraları hızlı olarak ileri ve yanlara da yapılır.

Dans yürüyüşü: Normal düz ritimli bir harekettir. Ağırlık bir ayaktan diğerine geçer. Harekette önemli olan önce ayak ucunun yere basması ve dairesel hareketidir. Arka ayağın geri itmesinden bir enerji doğar, hareket düzdür, doğaldır.

Çift Adım: Dansların temel adımıdır. İki adım bazen adım değişir, zincir adımı olarak da adlandırılır. adım(AÇIK)-kapa-adım(AÇIK).

Prens: Ağırlık normal bir ritimle bir ayaktan diğerine geçer. Bu harekette vurgu yukarıya kalkmış olan ayakta ve dizlerin yukarıya doğru kalkmasındadır. Ağırlık keskin bir hareketle bir ayağın yukarıya kaldırılması ile tek ayaktayken, diz dik açı ya da daha geniş açı ile ayak gergin olarak gösterilir. Hareket hızlı, keskin ve tamdır.

Vals: Temel adım, birbirinin simetrisi olan üçer adımlık iki kısımdan meydana gelir. İlk adımı daha uzun ve vurgulu olarak üç vuruş içinde yürünür. İkinci ve üçüncü adımda yaylanıp kapalı duruma gelinir. Uzun-uzun-kısa(açık-açık-kapa) Uzun-uzun-kısa(açık-açık-kapa) Farklı yönlere ilerleyerek ve dönerek uygulanır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır ve dönerek oynanır.

Cevap: C

10. Artistik jimnastik aletleri arasında bulunan kulplu beygir aletinde sadece erkekler yarışır. Aletin yüksekliği 115 cm'dir. Sporcu beygirin 3 alanını da kullanmak zorundadır.

Tüm hareketler duraklamasız tamamen salınımla yapılmalıdır. Kuvvet ve duruşa izin verilmez. Öne geriye atlayış, flanke atlayışı, tek bacak devir, yana çember dönüşü gibi hareketler bu alette yapılan hareketler arasındadır

Cevap: A

11. Öğrencilerin yan yana bir doğru üzerinde sıralanmalarına denir.

Sıralanma oluşurken aralık almalar ve hizaya gelmeler, sıranın sağ başı esas alınarak yapılır. Sıra oluşumunda boy, ölçüt olarak alınabilir. Boy uzunluğuna göre sıralanma gerek estetik görünüm gerekse etkinliklerin kolay gerçekleştirilebilmesi açısından daha faydalıdır. Uzundan kısaya doğru sağ baştan sıraya geçilerek uygulanır. Sıra kontrolü, sağ başa omuz üzerinden başı 90 derece sağa çevirip bakarak ve göğüs hizasını aynı hizada görerek sağlanır. Geniş kol sıralanmalarda aralıkla ilgili herhangi bir komut verilmemişse aralık dirsek aralığı olarak alınmalıdır. Geniş kol sıralanmalarda aralık alma 3 değişik şekilde yapılır. -Dirsek temas aralığı -Tek kol aralığı -Çift kol aralığı. Geniş kol sıralanmalar da az sıradan çoklu sıraya geçişlerde sağ baş esastır. Oluşturulmak istenen sıra sayısını tamamlamak için sağ baştaki öğrencinin solunda bulunanlar sırayla öne geçerek grubu oluştururlar.

Sağ baştaki 1. öğrenci yerinde kalır, yanındaki 2. öğrenci sağ ayağı ile 1. öğrencinin önüne bir adım alır, sol ayağını sağ ayağının yanına getirir. 3. sıradaki öğrenci yerinde kalır. 4. öğrenci, 2. öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu şekilde devam eder.

Cevap: D

1. Müsabaka için resmî bir "başlangıç yüksekliği" belirlenmiş olsa da sporcuların bu seviyeden atlama zorunluluğu yoktur. Her atlet, kendi stratejisine göre başlangıç yüksekliğini veya sonraki seviyeleri **pas-geçebilir** ve yarışmaya daha yüksek bir çıta seviyesinden dahil olabilir.

Cevap: E

2. Erkekler dekatlon müsabakaları iki güne yayılır ve branş sıralaması teknik yönetmelikle sabitlenmiştir. İlk gün, sporcuların patlayıcı kuvvet, sürat ve sıçrama yeteneklerini ölçen şu branşlar sırasıyla uygulanır:

1. **100 Metre:** Yarışmanın açılış branşıdır.
2. **Uzun Atlama:** İlk teknik atlama dalıdır.
3. **Gülle Atma:** İlk atma disiplinidir.
4. **Yüksek Atlama:** Günün ikinci teknik atlamasıdır.
5. **400 Metre:** İlk günün kapanışını yapan laktik asit toleransı yüksek sürat koşusudur.

Cevap: E

3. Hava atışı durumunu daha önceki denemelerde ve soru bankalarında da sordum. Bence bu sene bu kısımdan bir soru gelecek çünkü 4'ten fazla öncülü var ve kolay soru yapılabilecek bir başlık. Hava atışı durumlarında bir belirsizlik bulunur bu noktaya dikkat edelim.

Hava atışı durumları aşağıdaki gibidir:

- Tutulmuş top kararı verildiğinde
- Top saha dışına çıktığında ve hakemler hangi rakibin topa son temas ettiği konusunda kararsız olduklarında ya da anlaşamadıklarında
- Başarısız bir son serbest atış sırasında çift serbest atış ihlali olduğunda
- Aşağıdaki durumlar haricinde canlı bir top çemberle arkalık arasına sıkıştığında:

– Serbest atışlar arasında

– Son serbest atışı sonrası takımın ön sahasında oyuna sokma çizgisinden topun oyuna sokulması durumunda

- Top hiçbir takımın kontrolünde değilken ya da hiçbir takımın topu kontrol hakkı yokken top öldüğünde
- İki takıma verilen eşit cezaların birbirini götürmesi sonucu yönetecek faul cezası kalmadığında ve ilk faul veya ihlal kararından önce top hiçbir takımın kontrolünde olmadığında ya da kontrol hakkı olmadığında
- Birinci çeyrek hariç, diğer tüm çeyreklerin ve tüm uzatmaların başlangıcında

Cevap: C

4. Kura atışı 1. ve 5. setlerde yapılır. 1. sette yapılan kura atışında kurayı kazanan takım ya servis kullanma hakkını seçer ya da oyun alanını seçer. Kaybeden takım kalan seçeneği alır. 5. sette yapılan kura atışı ise yalnızca servisi kullanacak takımı belirlemek için yapılır.

Cevap: E

5. **OYUNDAN ÇIKARMA:** Cezadır. Sarı ve kırmızı kart birlikte aynı elde gösterilir.

Oyundan çıkarma ile cezalandırılan bir takım mensubu setin geri kalan kısmında yer alamaz. Bu kişi, başka bir sonuç olmaksızın derhal takımının soyunma odasına gönderilir ve devam eden set sona erene kadar orada bulunur.

Cevap: C

6. Top yerde bile olsa, oyuncu bu topu en fazla üç saniye tutabilir. Diz üstü durarak, oturarak veya yatarak topla oynanabilir.

En az bir ayağın yer ile teması şartı dahil olmak üzere buna müsaade edilmektedir ancak oyuncunun ayağı yere temas etmiyorsa hata olarak karşımıza gelir.

Topa sahip olan oyuncu, top oyun alanında kalsa dahi bir ya da iki ayağı oyun alanının dışına çıkarsa rakip takım adına bir kenar atışına hükmedilir. ifadesi yanlış bir bilgidir bu gibi durumda kenar atışı değil serbest atış kararı verilmektedir.

Soruda I ve II. öncüller doğrudur.

Cevap: B

7. **Hentbolda yapılmasına izin verilen hareketler:** Topu bir diğer oyuncunun elinden çelmek amacıyla açık eli kullanmak

Rakip ile vücut teması sağlamak ve bu şekilde rakibi izlemek ve takip etmek amacıyla bükülü kolları kullanmak

Pozisyon almak amacıyla rakibi perdelemek için gövdeyi kullanmak

Cevap: E

8. **Merengue:** Dominik Cumhuriyeti'nde ortaya çıkmıştır. Partnerler birbirlerini Bachata'ya benzer şekilde kapalı bir pozisyonda tutar ve dizlerini hafifçe sağa ve sola bükerler bu da kalçaların sağa ve sola hareket etmesini sağlar. Eşler yanlara doğru yürüyebilir veya küçük adımlarla birbirinin etrafında dönebilirler. Ayrıca açık pozisyona geçebilir ve birbirlerinin ellerini bırakmadan ayrı pozisyonlara geçebilirler. Merengue müziği hızlı ve enerjiktir. Dans hızlı ama kontrollüdür. Öğrenmesi kolay, doğaçlamaya açık bir eğlence dansıdır. Ritmi 2/4'lüktür. Bu ritim hızlı ve enerjik bir his verir.

Merengue'nin temel adımları: Her vuruşta bir adım atılarak yapılır. Bu, dansa basit ve akıcı bir his verir. Dansta ayaklar yerden çok kısa mesafe kaldırılır. Adımlar yerinde sayar gibi atılır. Bir sağ ayak bir sol ayak hareket eder. Vuruşlar genellikle akordeon, tambora, güira gibi enstrümanlar tarafından vurgulanır.

Vals: İngiliz valsi "Yavaş Vals" olarak adlandırılır. Viyana valsi kısa ve hızlı adımlara sahiptir. Sık ve hızlı dönüşler içerir. Viyana valsinde ana figür (Sağ dönüş), bir yan ve ileri adımdan sonra gelen ikinci ve üçüncü adımlara 180 derece dönme yapılmasıdır. 3/4'lük ölçüde yapılan danstır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır.

Salsa: Ritim ölçüsü 4/4'lüktür. Kökeni Küba'dır. Salsa İspanyolcada "baharatlı ve acı sos" anlamına gelmektedir. Hızlı ve aktif bacak hareketleri, kıvrak kalça hareketleri vardır.

Temel Adım (Basic Step): Salsa figürlerinin temelidir. Ön adım ve arka adımdan oluşur. Yan adım(Side Step), Kumbia Adım(Cumbia Step), Dönüşler salsada belirgin olarak görülen hareketlerdir.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir. Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lük tür. Tangoda Arjantin adımı, seker adım, Habenera figürü, Skope figürü vardır.Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı"dır. Arjantin(Basamak) adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Bachata: Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır.

Cevap: E

9. **B) Algılama → Tekrar → İfade**

Algılama (Birinci basamak): Yapısal özellikleri kavrama. Hareketi doğru algılama. Bilinçlioğrenme. Teknik temelin oluşması. Algılanmayan hareket, doğru teknikle icra edilemez.

Tekrar (İkinci basamak): Çok tekrar, bilincin altına yerleşme, kas hafızası, otomatikleşme, kas ve eklemlerin serbestliği. Tekrarın amacı sadece öğrenmek değil, hareketi düşünmeden yapabilmektir.

İfade ve Mimik (Üçüncü basamak): Hareket ifadesi, mimik, seyirciyle iletişim. tiyatrallik, anlatım gücü. Özellikle Hint, Japon, Endonezya dansları gibi tiyatral danslarda bu basamak kritiktir.

A) Tekrar → İfade → Algılama: Algılama olmadan tekrar ezbere dönüşür. İfade, teknik yerleşmeden beklenemez.

C) Algılama → Güçlendirme → Koreografi: Güçlendirme teknik eğitimin değil, ısınma/bedensel hazırlık alanına girer. Koreografi teknik basamağın sonrasıdır.

D) Tekrar → Güçlendirme → Algılama: Algılama her zaman ilk basamaktır. Güçlendirme teknik sıranın içinde yer almaz.

E) İfade → Algılama → Tekrar: İfade, teknik sürecin en son aşamasıdır. Temel teknik oluşmadan ifade beklenemez.

Cevap: B

10. Hatalı mayo, bandaj, takı kullanımı yarışma aleti ile ilgili puan kesintileri arasında yer almaz, sporcunun davranışı ile ilgili hatalar arasındadır.

Yarışma aleti ile ilgili puan kesintileri:

İzin verilmeyen şekilde podyumda yardımcı bulunması

Tramplen yaylarının çıkartılması

İzin almadan aletin yüksekliğinin değiştirilmesi

Atlama masasında 25 m'den fazla koşmak

Tramplenin uygun olmayan kullanımı

Yanlış magnezyum kullanımı ve alete zarar verme

Cevap: A

11. **1. Çömelerek Dayanmaya Geliş:** Çömelik pozisyonda eller ayaklardan bir adım ileriye koyulur. Ayak uçlarında yükselirken dizler gerdirilerek omuzlar ileriye yatılır, tekrar çömelik pozisyona geri dönülür. Yardımcı öne yuvarlanışı engellemek için omuzlardan destek olur.

2. Beşik Sallantısı: Yere sırt üstü yatılır, her iki bacağın diz altından ellerle kavranır, çene göğüse yaklaştırılır. Sırt kavisli durumda, önde ayaklar, geride ense yere değecek şekilde salınım yapılır. Önde çömelik oturuş pozisyonuna gelene kadar çalışmaya devam edilir. Yardımcı çömelik oturuşa gelinmesi için sırttan destek olur.

3. Meyilli Düzlemde Öne Takla: Amaca en uygun meyilli alan, sıçrama tahtasının üzerine yerleştirilecek bir minderle elde edilir. Sıçrama tahtası (tramplen) yerine, bir tarafı yükseltilmiş kasa üst parçası da kullanılabilir. Hazırlanan bu düzenekte yapılacak çalışma, daha önceki ön çalışmaların kombinasyonudur. Tramplenin yüksek ucuna çıkan sporcu, teknik yapımda açıklanan şekilde ellerini mindere koyar ve öne takla hareketine girer. Meyilli düzlem, hareketin daha kolay ve akıcı yapılabilmesine yardımcı olur. Burada hareketi doğru teknikle yapan sporcu, (**4**) hareketi düz zeminde (minderde) yapabilir.

Cevap: B

1. Gülle atmada kurulma evresi, sporcunun çıkış yönüne sırtı dönük şekilde dengesini sağladığı ve patlayıcı kuvvet için vücudunu hazırladığı aşamadır.

- **Hatalı İfade:** Kurulma sırasında gövdenin sağa veya sola döndürülmesi-teknik bir hatadır.
- **Doğru Uygulama:** Bu evrede gövde, atış yönüne dik ve gergin bir hat üzerinde tutulmalıdır. Gövdenin sağa sola dönmesi, denge kaybına ve atış sırasında uygulanacak olan doğrusal kuvvetin dağılmasına neden olur.

Cevap: E

2. Uluslararası atletizm yönetmeliğine göre, müsabakada tek kalan bir atlet, çıtanın yükseltilme miktarını **kendi belirleme hakkına** sahiptir; kuralda "en fazla 5 cm yükseltebilir" şeklinde bir kısıtlama bulunmamaktadır. Diğer seçeneklerde belirtilen sporcu sayısına göre değişen deneme süreleri (1, 2, 3 ve 5 dakika kuralları) güncel teknik yönetmeliğe uygundur.

Cevap: E

3. Aldatma hareketi yaparken rakip takım inandırılmalı da kendi takım arkadaşını neden kandırmak isteyesin bunu yapanlar varsa lütfen yapmasın.

Cevap: B

4. Bu soruyu yanlış yapmışsanız şu 2 püf noktaya dikkat ediniz;

1. Teknik faul davranışsal nitelikteki temassız faullerdir.
2. Sportmenlik dışı faul ise oyunun kurallarına ve ruhuna aykırı aşırı sert temas içerir.

Bu sebeple B seçeneği sportmenlik dışı fauldür.

Cevap: B

5. **Köşe oyuncusu (Smaçör):** Dört numaralı bölgede oynarlar. Uzun boylu, sıçrama becerileri çok iyi, güçlü ve çabuk oyunculardır. File üzerine atılan her topu en iyi şekilde kullanması ve skor üretimine en çok katkı yapması beklenen oyuncularıdır. Oyun esnasında pasörle uyum içerisinde olmalıdır.

Pasör çaprazı: Ön alanda 2 numaralı bölgede oynayan, hem pas atma hem de hücum yapma özelliği olan oyuncudur. Takımın en iyi smaçörlerinden biridir. Bu bölgede oynayan oyuncunun solak olması tercih edilir.

Orta oyuncu: Asıl görevi blok yapmaktır. Arka bölgede genellikle libero ile değişir. Pasörün ön ve arkasından hücum yaparak takıma katkı sağlar. İki ve dört numaralı bölgelerde ikili blok yapılmasında görev alır.

Cevap: C

6. Kural.2:7

Hakemler (Devrenin, müsabakanın ya da uzatma bölümleri de dahil) bitiş sinyalinin saat hakemi tarafından erken verildiğini belirlediğinde oyuncuları sahada tutarak kalan süreyi oynatmalıdırlar.

Cevap: A

7. Hentbol müsabakasında bir takım mensupları maç boyunca 3 sarı karttan daha fazla sarı kart görürse gördükleri her sarı kart için takımdan bir oyuncu 2 dakika zaman cezasına çarptırılır.

Sarı Kart: Hentbolda uyarı niteliği taşır, yapılan sert faulden sonra hakem verir. Bir takımın 3 sarı kart hakkı vardır.

Cevap: B

8. Öğreticinin özellikleri (temel dinamik):Teşvik / güdüleme: Öğrencinin ilgi ve isteğini artırır, dersten kopmayı azaltır. İletişim becerisi / ortak zemin: Öğrencinin çekinmesini azaltır (alay edilme korkusu gibi). Etkili dönüt (feedback): Yargılayıcı değil, geliştirici olmalı. Sadece olumsuz değil, olumlu yönü de vurgulamalı. Uygun yer ve zamanda verilmeli. Sorunun çözümüne odaklanmalı (ne yanlış → nasıl düzelir). Dürüstlük ve açıklık: Bilmediği konuda "biliyormuş gibi" davranmamak, öğretmenlik niteliğini güçlendirir. Öğrenciyle yarışmamak: Öğretmen-öğrenci rol farkı korunur; öğrencinin güveni sarsılmaz. Öğrencinin özellikleri (temel dinamik): Öğrenci, kendinden isteneni yerine getirme sorumluluğu taşır; düzenli ve sistemli çalışmalıdır. Kendi özelliklerini tanıma: Kuvvetli–zayıf yönler, anatomik yapı, uygun dans türü/rol seçimi. Kendine uygun çalışma planı: Her öğrenci aynı şekilde ilerlemez; bireysel farklılıklar dikkate alınır. Bu yüzden C, hem öğretmen hem öğrenci boyutunu birlikte düzelttiği için en kapsayıcı ve doğru çözümdür.

Cevap: C

9. **Zeybek:** Zeybek oyunları tek olarak oynandığı gibi, teklerden meydana gelen bir topluluk hâlinde de oynanmaktadır. Zeybek oyunları karakteristik yapılarından kaynaklanan ağır ve ciddi bir görünüme sahiptirler. Oyunlardaki figür, tavır ve hareket biçimleri dağ yaşantısının imgeleri, çeteci, mücadeleci ve yiğit kişiliğin betimlemeleri ile doludur. 9/8 lik ve 6/16 lık ölçüde oynanır. Oyun adımları üçleme, düz yürüyüş, çökme, diz koyarak çökme, dönme ve ayak adımları, diz vurma, sekme(atik), tek ayak sıçrama, diz çekme, kol sallama gibi güçlü hareketlerden oluşmaktadır. Tek ayak üstünde dengeli bir şekilde durmayı gerektiren figürler vardır. Daha çok yürüme adımları yapılır. Yürüme adımları yapılırken bacaklar dizlerden çekilerek ileri doğru bırakılır. Bu oyunlarda adımlar hafif çapraz yönlere doğru atılıp, topuk(taban) burun şeklinde yere basılır. Figürlerin başlangıcında kollar, aşağıdan yukarıya doğru baş hizasının üzerine kadar kaldırılır. Oyun sırasında omuz çevresinde bulunan kollar oyunun bekleme bölümünde ağır bir tempo içinde aşağı doğru indirilir. Bazı adım cümlelerinin sonlarında kollar ani bir hareketle sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılır. Kollar genellikle ikinci ve üçüncü vurgu sırasında kaldırılıp dirseklerden 90 derece bükük, omuz seviyesinde yere paralel olacak şekilde bir görünüm alınır.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempoda başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

Karşılama: Trakya Bölgesi'nde Edirne'de oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele ,omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme,diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz-Yenlik-Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma,

ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme, sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Hora: Trakya Bölgesi'nde el ele, kol kola, omuz omuza toplu olarak oynanan oyunlara " hora " denilmektedir. En ayırıcı özelliğini sık sık yinelenen ve belli bir ritim oluşturan yere ayak vurma figürleri oluşturur. Hora "tepmek" deyimi de bu ayak vuruşlarından kaynaklanmaktadır.

Cevap: A

10. **Üst kipe:** Hareket ellere dayanmalı salınımdan yapılır. Bacaklar ön salınım sonunda gövdeye yaklaşırken kollar mümkün olduğunca gergin tutularak omuzlar geriye yatırılırve barlarda dayanmaya gelinir.

El baş amutu: Kollara ve başa dayalı duruş alışkanlığını kazanmak için kısa bir süre bu çalışma yapılmalıdır. Çömelik duruşta alın ellerin önünde yere koyulur, sonra bacaklar el baş amutuna gelinecek şekilde hızla yukarıya savrulur. Daha sonra tekrar başlangıç pozisyonuna dönülür.

Düz kipe: Asılıştan dayanmaya yapılan bir harekettir. Hareket iki bölümde incelenebilir, ilk bölüm vuruş ikinci bölüm tutuş. Bu tanımdaki vuruş bacakların bükülmeden önden yukarıya doğru süratle açılması tutuş ise süratle açılan bacakların, belli bir yere geldiğinde anlık tutulmasıdır.

Baş kipesi: Günümüz artistik jimnastik yarışmalarında çok fazla yapılmamasına rağmen, kol ittirişi ve bacak savuruşu ile yapılan tüm hareketlerin ön çalışması niteliği taşıdığı için yapılan teknik bir harekettir.

Cevap: D

11. Jimnastikçiler, antrenörler ve hakemlerin ayrı ayrı kendilerine özel andı bulunur.

Jimnastikçiler: Tüm jimnastikçiler adına, bu Dünya Şampiyonası'nda (veya diğer resmî FIG yarışmalarında) kurallara uyacağımıza ve saygı göstereceğimize, kendimizi sportmenliğin gerçek ruhu ile doping veya uyuşturucu olmadan spora adayacağımıza, sporun şanına ve sporcuların onuru üzerine söz veriyoruz.
Antrenörler: Tüm antrenörler ve sporcular ile ilgilenen tüm kişiler adına, kendimizi sportmenlik ruhuna ve etik değerlere, Olimpizmin temel prensipleri doğrultusunda adayacağımıza söz veriyoruz. Jimnastikçileri dürüst davranış ve doping ve ilaç kullanılmaması konusunda ve FIG Dünya Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunları kuralları konusunda eğitimine adayacağımıza söz veriyoruz.
Hakemler: "Tüm hakemler ve resmî görevliler adına, bu Dünya Şampiyonası'nda (veya diğer resmî FIG yarışmalarında) tam bir tarafsızlıkla kurallara uyacağıma ve saygı duyacağıma, gerçek bir sportmenlik ruhu içerisinde kurallara bağlı kalarak görev yapacağıma söz veriyorum."

Cevap: B

1. Tanımı verilen branş uzun atlamadır

Cevap: D

2. Büyükler (Senior) kategorisinde yapılan resmî yarışmalarda disk ağırlıkları cinsiyete göre şu şekilde belirlenmiştir:

- **Kadınlar:** 1 kg
- **Erkekler:** 2 kg

Cevap: A

3. Basketbolda savunma duruşuna stance ismi verilir. Bu duruşta;

1. Vücut ağırlığı her 2 ayağa da eşit şekilde aktarılmalıdır. Eğer öndeki ayağa ağırlık verirsek sorudaki gibi ani bir yön değiştirmede savunma oyuncusu hücum oyuncusuna yetişemez.
2. Dizler hafif bükülüdür.
3. Vücudun üst bölümü hafif öne eğiktir.
4. Bacaklar omuz genişliğinde açıktır.
5. Gözler karşıya bakacak şekilde baş dik pozisyonda olmalıdır.

Cevap: E

4. Spor lisesinin kitabına göre hızlı hücum dört aşamadan oluşur:

Savunma Ribaundu: Hızlı hücum yapılabilmesi için ön şart topun kazanılmasıdır. Bunun için savunma oyuncularının ribaundu almaları gerekmektedir.

İlk Pas: Savunma ribaundu alındıktan sonra diğer oyuncular pas yolu açar ve ilk pas ile hızlı hücum başlatılır. İlk pasın hızlı hücumu başlatacak oyuncuya çok hızlı verilmesi gerekmektedir.

Sahaya Yayılış: İlk pası alan oyuncu top sürerek orta sahaya girerken diğer oyuncular hücum koridorlarını doldurarak rakip sahaya geçer.

Sonuç: Oyuncular, kişi fazlalığından ve hızlı hücum tekniklerinden yararlanarak sayıya ulaşmayı amaçlar.

Cevap: C

5. OYUN PERFORMANSI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (OPDÖ) :

1. **Temel:** Top rakipteyken oynadığı pozisyondaki yerine geçebilmesi
2. **Ayarlama:** Oyuncunun savunma veya hücum pozisyonuna göre uygun hareket performansını göstermesi
3. **Karar verme:** Oyun sırasında topla ne yapması gerektiği konusunda uygun kararı vermesi
4. **Beceri gelişimi:** Seçilen becerilerde performans verimliliği
5. **Destekleme:** Topsuz olarak pas almak ve atış yapmak için uygun pozisyon alması
6. **Yardım:** Toplu ve topsuz olan hücum oyuncusuna destek olması
7. **Koruyucu:** Toplu ve topsuz oyuncuyu savunması

Cevap: B

6. A) Oyun alanı 9 x 18 metrekarelik bir alanı kapsar.

B) Bir veya daha fazla oyuncu aynı anda değiştirilebilir.

C) Libero özel bir oyuncudur ve başlangıç pozisyonunda yer alamaz.

D) Çıkan oyuncunun yerine her defasında farklı bir oyuncu giremez.

Başlangıç dizilişinde yer alan bir oyuncu, bir sette yalnızca bir defa oyundan çıkabilir ve bir sette yalnızca bir defa ve sadece diziliş pozisyonunda önceden kendisi için belirlenmiş olan yere girebilir.

(**KISACA ŞUNU BİL!!!** Ali oyundan çıktı. Ali'nin yerine Mehmet oyuna girdi.

Mehmet'in yerine sadece Ali oyuna girebilir. Başka bir oyuncu giremez.)

Cevap: E

7. **Yüksek Top Sürme:**

Hızlı hücum yapma ve doğrudan gole gitme pozisyonlarında kullanılır.

Temelde alçak top sürme tekniğinden farkı gövde öne doğru eğilmez.

Top, kalça ile göğüs arasındaki bir seviye de büyük adım alışlarıyla vücudun önünde sürülür.

Yüksek top sürme tekniği hızlı sürme olanağı sağlar.

Cevap: C

8. I. "Hareket sırasında vücut yerden tamamen kesilir ve havada uçuş hâli görülür."

II. "Ağırlık aktarımı bir ayaktan diğerine gerçekleşir."

V. "Zamanlama, kalkış anındaki güç ve iniş tekniği hareketin kalitesini belirler."

Leap'te uçuş evresi vardır: Vücut yerden kesilir ve havada "uçuş" görünümü oluşur. Leap'te kalkış genellikle bir ayakla başlar ve iniş diğer ayakla olur (ayaktan ayağa geçiş). Bu özellik, leap'i sıçramadan (jump) ayırır çünkü jumpta "kalkış tek veya çift ayakla olabilir ama iniş iki ayağın üstüne yapılmalıdır". Leap için özellikle zamanlama ve iniş tekniği vurgulanır. Yükseklik kalkış sırasındaki zamanlamaya bağlıdır" ve "düşüş/iniş iyi teknik gerektirir".

III. "Kalkış ve iniş aynı ayak üzerinde yapılır." Bu ifade hoplama için karakteristiktir: Ağırlık hep aynı ayak üzerinde kalır, kalkış-iniş aynı ayaktadır.

IV. Sıçramada "Hareket yalnızca yukarı yönlüdür, yer değiştirme içermez. Harekete başlanılan yerden ayrılmamak kaydıyla havaya sıçramak ve aynı yere düşme görülür. Hareket tek veya çift ayakla yapılabilir düşüş mutlaka çift ayakla olmalıdır. Oysa leap'te yer değiştirme vardır; vücut havada "uçuş" hâlindeyken bir noktadan diğerine taşınır.

Cevap: B

9. **Hora:** Trakya Bölgesi'nde el ele, kol kola, omuz omuza toplu olarak oynanan oyunlara " hora " denilmektedir. Horalar biçimsel olarak genelde daire, yarım daire ve bazen de çizgi formlarında oynanmaktadır. Coşkulu ve dinamik bir yapı içeren oyunlar, adım ve figür açısından oldukça zengindir. El vurmalar, çökmeler ve ayak çekmeler oyunların genelinde görülmektedir. En ayırıcı özelliğini sık sık yinelenen ve belli bir ritim oluşturan yere ayak vurma figürleri oluşturur. Hora "tepmek" deyimi de bu ayak vuruşlarından kaynaklanmaktadır. Bu tür oyunlarda ayaklar, belli bir çizgiye kadar yükseltilir. Sonra yeri dövme gibi bir vuruş yumuşatılarak yapılır. Ayak yukarıdan yere birkaç santim kalacak şekilde indirilir. Yere vurmadan orada durulur. Sonra o küçük yükseklikten ani bir vuruşla yer dövülür. Yere vuruş sert ve gürültülü yapılmaktadır. Genellikle en az beş kişiyle veya bağlı dizi oluşturarak oynanan disiplinli bir oyundur.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi halinde oynanan bir oyun türüdür. Düz-Yenlik-Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme,sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Karşılama: Edirne Trakya Bölgesi'nde oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme, diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempodan başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

Zeybek: Zeybek, tek kişiyle ya da teklerden oluşan bir topluluk hâlinde oynanan; yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk–burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması, kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılırması görülür.

Cevap: A

10. Öğrencilerin dizilişleri dikkate alınarak öğrenci sayısı, kullanılacak aletin özelliği, alanın şekli, konunun özelliği gibi konular dikkate alınırken öğrenci seviyesi dikkate alınan konular arasında gösterilemez .

Cevap: C

11. Geriye dönüşler daima soldan yapılır. 180 derece soldan geriye dönüş yapılır.

Dön komutları esas duruş pozisyonunda verilir. Sola dönüş, komutla birlikte 90 derecelik yön değiştirmedir. Vücut ağırlığı sol ayak topuğu üzerine verilir. Sol ayak ucu ve sağ ayak topuğu yerden kaldırılır.

Sağa dönüş, komutla birlikte vücut ağırlığı sağ ayak topuğu üzerine verilir. Sağ ayak ucu ve sol ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır. Sağ ayak topuğu üzerinde 90 derece sağa dönülür.

Ancak yerinde, sola, sağa, geriye dönüşlerde hangi yöne dönüşle ilgili komut verilmişse o yöndeki ayağın topuğu ve diğer ayağın ayak ucu ile dönüş gerçekleşir. Örneğin sağa dön komutu gelmişse sağ ayak topuğu ve sol ayak ucu ile sağ tarafa 90 derecelik dönüş yapılır.

Cevap: A

1. Uzun atlama branşında hızlanma koşusunun (yaklaşma koşusu) standartlaşması ve sıçrama tahtasının hatasız yakalanabilmesi içinsporcunun koşuya her zaman **aynı noktadan ve aynı ayakla** başlaması teknik bir gerekliliktir. Bu uygulama bir hata değil, aksine derecenin istikrarı ve faul riskinin önlenmesi için kullanılan temel biryöntemdir. A, B, C ve D seçeneklerinde belirtilen durumlar ise sporcununhızını ve sıçrama formunu bozan teknik kusurlardır.

Cevap: E

2. Disk atma evreleri sırasıyla

1. Başlama duruşu
2. Dönüşe hazırlık
3. Dönüş ve atış durumuna geliş

Atış ve atış sonrasından oluşmaktadır. Dolayısıyla **T durumuna gelme disk atmanın evrelerinden değil gülle atmanın** bir evresidir.

Cevap: E

3. Basketbolda stop dediğimiz hareket durma hareketidir ve 2 çeşit stop vardır. Bunlar; tek zamanlı stop ve çift zamanlı stoptur. Bunların ayrım noktaları ise şudur:

Tek zamanlı stopta 2 ayak aynı anda yere temas eder.

Çift zamanlı stopta 2 ayak farklı zamanlarda yere temas eder.

Cevap: A

4. Servis kullanılmadan önce yapılan hataların fark edilmesi sonucu henüz oyun başlamadığı için herhangi bir ceza verilmez. Oyuncuların pozisyonu düzeltilerek ralliye kalındığı yerden devam edilir.

Cevap: E

5. Pasör 4 numaralı pozisyondaki smaçörün arkasına geçer ve ikisi de fileye yaklaşır. 2 ve 3 numaralı ön hat oyuncuları 3 m çizgisinin üzerine açılır. Servis karşılama görevini 1 ve 6 numaradaki arka hat oyuncuları üstlenir. Voleybolda pasör her zaman önündeki oyuncunun arkasından kaçar. Parçaya baktığımız zaman ilk cümlede pasörün 4 numaralı smaçörün arkasına geçtiği yani 4 numaranın arkasından kaçtığı anlaşılmaktadır. 4 numaranın arkasında yer alan oyuncu 5 numaralı oyuncudur. Dolayısıyla 5 numaralı bölgeden pasör kaçırma gerçekleştirilmiştir. İkinci çözüm yolu parçaya baktığımız zaman 1, 2, 3, 4 ve 6 numaralı pozisyonlardan bahsedilmiş. Peki hangi pozisyondan bahsedilmemiş? Tabi ki 5 numara o zaman 5 numaralı bölgeden pasör kaçırma gerçekleştirilmiştir diyebiliriz.

Cevap: A

6. Rakibin çok iyi bir pivotu varsa ve uzak atışı iyi olan oyuncusu varsa rakibe önlem almak için uygulanacak olan taktik düzeni 5 - 1 taktiğidir.

Cevap:B

6 - 0 taktiği

- Oyuncular ceza sahası çizgisinde sıralanırlar.
- Fiziki yönden güçlü oyuncular savunmanın ortasındadır.
- Yakın atış bölgeleri kapatılır derinlik değil genişlik düşünülür.
- Kanat hücumlarına karşı etkilidir.
- Modern hentbolda daha yaygın kullanılır.

5 - 1 taktiği

- Bu taktik diziliminde oyuncular ceza sahası çizgisinde sıralanır ve 1 oyuncu rakip pivota önlem amacı ile savunma içerisinde gömülü olarak oynar.
- Kanat hücumlarına karşı etkilidir.
- İyi pivot oyuncusu olan ve uzak atışları iyi takımlara karşı yapılır.

5 - 0 - 1 taktiği

- Çok etkili oyun kurucusu olan takımlara karşı etkilidir.

4 - 0 - 2 Taktiği

- İki oyuncu adam adama oynar.
- Diğerleri kale alanında bölgeyi savunur. Çok iyi iki oyun kurucusu veya gölcüsü olan takımlara karşı kullanılır.

3 - 2 - 1 Taktiği

- Diğer savunma türlerine göre geçiş daha kolaydır.
- Hızlı hücum şansı yüksektir.
- Kanatlar boştur.
- Temel ilke derinlik ve sıklıktır.

4 - 2 taktiği

- Yakın atış bölgesi kötü, uzak atışları yapılan takımlara karşı kullanılır.

7. Piston Hareketi: Hücum oyuncularının savunmada boşluk yaratmak için en sık kullandığı kombinasyondur. Kanat oyuncusu karşı takımın kanat savunmasının üzerine topla hareketlenip onu üzerine çeker sonrasında topu oyun kurucuya aktarır ve top diğer kanat oyuncusuna kadar gider. Bu şekilde rakibin savunma disiplini bozulur. Savunmada boşluk oluşur.

Düz Dalma: Piston hareketindeki gibi topa sahip oyuncu iki savunma oyuncusunun arasına doğru hareketlenir. Topsuz durumdaki diğer hücum oyuncusu önünde oluşan boş alana doğru koşar. Oyun kurucu topsuz hareketli oyuncuya pas atar.

Verkaç: Bu kombinasyon genelde pivot ve oyun kurucu arasında yapılır. Genel olarak kapalı savunmaları açmak için kullanılan bu taktik kısaca topa sahip oyuncunun topu yakındaki bir arkadaşına pas vererek boş bir alana kaçması olarak nitelendirilebilir.

Çapraz Geçiş: Hücumda savunmadan adam eksiltmek için kullanılan önemli bir varyasyondur. Bu sayede hücum eden takımın uzaktan iyi atış yapan oyuncuları rahatça şut şansı yakalar. Çapraz geçiş ikili, üçlü, beşli yapılabilir.

Perdeleme: Hücum oyuncusunun gol girişimi veya kale atışı imkânı yakalaması için takım arkadaşının savunma oyuncusunun hareket yönünü sırt veya göğüsle kapatması sonucunda savunma oyuncusunun hareketsiz kalmasıdır. Perdeleyen oyuncu, perde anında hareketsiz durmalıdır. Perdeleme duruş şekli ne göre savunma oyuncularına karşı önden, yandan ve arkadan yapabileceği gibi toplu ve topsuz oyuncular tarafından da yapılabilir.

Cevap: B

8. I → Dokunma (Doğru)

- Metindeki tanımda ayağın yerle temasının kesilmemesi, vücut ağırlığını taşımayan ayağın yerle temas ettirilmesi vurgulanmaktadır.
- Bu özellikler, Türk halk oyunlarında "dokunma" hareketinin temel tanımıdır.
- Yaylanma ya da sıçrama gibi yerden tamamen kopma söz konusu değildir.

II → Sallama (Doğru)

- Açıklamada vücut bölümlerinin farklı yönlere yörüngesel hareketi ve
- Kol, bacak, kalça, omuz, baş sallamaları ifadesi doğrudan sallama kavramına karşılık gelir.
- Ayrıca yörelere göre kullanım yoğunluğunun değişmektedir. (ör. zeybek–bar farkı)

III → Çökme (Doğru)

- Dizlerin kırılmasıyla vücut ağırlığının aşağı indirilmesi tanımı çökme hareketini ifade eder.
- Bir oturup bir kalkma olarak adlandırılan çökme hareketi halk oyunlarının en eski ve en çok rastlanan hareketlerinden biridir.

Cevap: B

9. **Kafkas:** Kafkas halk oyunları, Ardahan, Kars, Iğdır çevresinde ve Türkiye'nin kuzeydoğusunda yoğun olarak oynanır. 6 farklı danstan oluşmaktadır. Bunlar Lezginka, Kaafe, Simd, Kızların Ağır Dansı, Kama ve Horumi'dir. Kadınların gözleri, tevazu ile yere bakmalı ancak aşağıya indirilmiş kirpiklerin altından keskin ve uyanık olarak erkeğin hareketlerini izlemelidir. Erkekler, yavaş danslarda düzenli adımlarla süzülürcesine ritmik yürüyüşler ve uyumlu-düzenli kol hareketleri ile oynamalı aynı karakteristik hareketlerle dansı bitirmelidir. Erkekler, savaş oyunlarında canlı, enerjik, çabuk ve sert olmalıdır. Erkeklerin oyun biçimlerinde üç temel hareket vardır. Prüvetler (kendi ekseni etrafında dönüşler), diz üstü hareketler ve ayak parmakları üzerindeki hareketler(parmak üstü hareketlerde dizler hafif kırık olmalıdır.)

Karşılama: Trakya Bölgesi'nde Edirne'de oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele,omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme, diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempoda başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi halinde oynanan bir oyun türüdür. Düz-Yenlik-Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme,sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Zeybek: Zeybek, tek kişiyle ya da teklerden oluşan bir topluluk hâlinde oynanan;

yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk-burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması, kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılırması görülür.

Cevap: E

10. Halka aleti artistik jimnastikte yalnızca erkeklerin kullandığı bir alettir.

Cevap: D

11. **Jimnastik Sırasında Kollara Dayanma Çalışması:** Jimnastik sırasında ellerle dayama pozisyonunda dizleri karına çekerek sıranın üzerinden sağa-sola atlama çalışması, dayanmayı geliştirme ve vücudu taşımayı öğrenme için yararlıdır. Aynı çalışma daha sonra bacaklar açılarak ve ayaklar yere tek tek basılacak şekilde uygulanır. Hareketteki koordinasyon sağlandıktan sonra, sporculardan bacaklarını daha çok savurmaları ve açmaları istenir. Böylece hareketin kaba vücut pozisyonu ve akış yönü daha kolay kavranabilir.

Kavisli Çizgi Üzerinde Çalışma: Yere yarım daire şeklindebir çizgi çizilir. Bu çalışmada sporcudan yüzü dairenin içine bakacak sekilde durması istenir. Eğer sporcu sağ tarafa çember yapacaksa, çizginin üzerinde sağ bacağıyla bir adım atar, yine çizgi üzerine önce sağ elini sonra sol elini tek tek koyarak harekete başlar, dönüş devam ederve önce sol ayak sonra sağ ayağın yere basmasıyla tamamlanır. Bu çalışmanın amacı, hareket tam amut pozisyonundan geçmediği için daha kolaylıkla ve yardımsız yapılabilmesidir. Sonraki aşamada sporcudan bacaklarını daha yukarıya savurması istenir.

Meyilli Düzenekte Çember Çalışması: Tramplen ve minderler yardımıyla oluşturulan meyilli düzlemin yüksek ucuna çıkan sporcu, teknik yapımda anlatıldığı şekilde hareketi yapar. Yardımcı sporcunun sırtı yönünde durur, yakın eliyle belden destek olur, sporcu amuda gelirken diğer eliyle belinin diğer tarafından çapraz tutuşla dönüşe yardım eder. Uygulanan yardım yerini daha sonra kontrol yardımına bırakmalı ve sporcunun hareket için hazır olduğu hissedildiğinde tamamen bırakılmalıdır. Çember hareketindeki bu ön çalışmalar kartvil hareketi için de uygulanabilir. Burada dikkat edilecek konu; ileri uzanma ile eller yere koyulduğunda eller arasındaki açıklığın çembere göre biraz daha fazla olmasıdır. Eller, bacaklarla aynı doğrultuda olmalıdır ve bacaklar, amuda gelmeden önce birleştirilmelidir.

Tek Parça Kasadan Kartvil Çalışması: Yan koyulmuş kasa üst parçası üzerinden kartvil yapılır, bu çalışmanın amacı, bacakların içeriye daha kolay çekilebilmesini ve göğsü yukarıya daha kolay kaldırabilmeyi sağlamaktır. Eller düz zemine göre daha yükseğe koyulduğu için amuda geliş zordur, bu nedenle yardımcı bacakların yükseltilmesine yardım etmelidir.

Jimnastik Sırasından Kartvil: Jimnastik sırasının bitimine yumuşak minder koyularak hazırlanan düzenekte, jimnastik sırasından mindere kartvil yapılır. Minder seviyesi oturma sırasından daha aşağıda olduğu için gövdeyi yukarıya kaldırmak ve bacakları içeriye çekmek daha kolaydır.

Cevap: B

1. Kadınlar **heptatlon** müsabakaları toplam 7 branştan oluşur ve iki güne yayılır. İkinci gün programı, sporcuların toparlanma düzeylerini ve teknik devamlılıklarını test eden şu sıralama ile gerçekleştirilir:

1. **Uzun Atlama:** İkinci günün açılış branşıdır. Sporcuların patlayıcı kuvvet ve teknik sıçrama becerisi ölçülür.
2. **Cirit Atma:** Günün ikinci branşı ve heptatlonun son atma disiplinidir.
3. **800 Metre:** Tüm heptatlonun final branşıdır. Sporcuların iki günlük yorgunluk üzerine sergiledikleri dayanıklılık performansıdır.

Cevap: A

2. 200 metre koşusunun biyomekanik safhaları, başlangıçtan bitişe kadar şu sırayla gerçekleşir:

Reaksiyon Zamanı: Silah sesine verilen ilk tepki

Çıkış ve Takozu Terk Etme: Takozdan ayrılma ve ilk adımlar

En Yüksek Hıza Erişme (Pozitif İvmelenme): Hızın maksimuma çıktığı evre

Hızı Koruyabilme (Sabit İvmelenme): Maksimum hızın sürdürüldüğü bölüm

Azalan Hız (Negatif İvmelenme): Yorgunlukla birlikte hızın düştüğü bitiş evresi

Cevap: D

3. Basketboldaki pivot pota altı pozisyonudur ve 5 numara pozisyonunda oynayan oyunculara denir. Genellikle uzun boylu olurlar. Ribaunt alanında takımın yükünü çekerler ve yaptıkları bloklar ile de pota altını korurlar ve caydırıcı bir savunma tehdidi oluştururlar. Çembere yakın mesafede topla buluştuklarında çok etkili olan pivotlar yüzü dönük veya sırtı dönük oyunlarla sayıya giderler.

Cevap: E

4. Bir oyuncunun takımın topu geri sahasından ön sahasına taşımak için 8 saniyesi vardır. Diğer durumlar 5 saniye içinde gerçekleşmelidir.

Cevap: D

5. **PARMAK PAS ADIMLAMASI :**

1. Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler bükülü olmalı
2. Kollar dirseklerden bükülü, eller yüze yakın, dirseklerin açıklığı omuz genişliği kadar olmalı
3. Alnımızda hayali bir üçgen olacak şekilde eller konumlandırılmalı
4. Pas yapılırken top alın hizasında olmalı
5. Pas yapılırken parmakların ilk boğumları topa temas etmeli (tüm parmaklar kullanılır)
6. Topa pas yapılacağı sırada eller, bileklerin yardımıyla hafifçe geriye bükülerek topun geliş hızı düşürülmelidir.
7. Top karşıya kollar, bacaklar ve bütün vücudun ileri ve yukarı hareketi ile gönderilir. Parmak pasta hareket, topu göndermek istediğiniz yöne doğru yapılmalıdır.

Cevap: C

6. E seçeneğinde verilen alçak pas aldatması ve arkadan pas kavramı savunmayı geçme öncesi yapılan aldatmalar arasında değil, pas öncesi aldatmalar arasında bulunan bir kavramdır.

A- TOPLU ALDATMALAR

1- PAS ÖNCESİ ALDATMA
a) Sağa veya sola pas aldatması ve topun ters yöne aktarılması
b) Temel pas aldatması ve enseden pas
c) Alçak pas aldatması ve arkadan pas

2- KALE ATIŞI ALDATMASI VE PAS
a) Sıçrayarak atış aldatması ve pas
b) Temel atış aldatması ve arkadan pas
c) Temel atış aldatması ve enseden pas

3- KALE ATIŞI ÖNCESİ ALDATMALAR
a) Alçak temel atış aldatması ve yana bükülü atış
b) Tek adımla temel atış aldatması ve sıçrayarak atış
c) Sıçrayarak atış aldatması, düşüş ve temel atış

4- SAVUNMAYI GEÇME ÖNCESİ ALDATMALAR
a) Çift stop sonrası rakibi kekli ya da ikili aldatmayla geçme,
b) Temel atış aldatması, tip ters yönden geçiş
c) Çift stop sonrası kol çekme
d) Vücut aldatması sonrası alçak tip
e) Sıçrayarak kale atışı aldatması yüksek tip ve sırtı rakibe dönerek geçiş

B- TOPSUZ ALDATMALAR

1. Tempo değiştirerek yapılan aldatmalar
2. Yön değiştirerek yapılan aldatmalar

Cevap: E

7. **Kalecinin yapabilecekleri :**

Kale alanında savunma amacıyla topa vücudunun her kısmıyla dokunabilir.

Topla birlikte kale alanı içerisinde, saha oyuncularına uygulanan kısıtlamalara tabi olmaksızın serbestçe hareket edebilir ancak kaleci atışını geciktirmesine izin verilmez.

Topsuz olarak kale alanını terk ederek oyuna katılabilir. Bu durumda saha oyuncularına uygulanan kurallara tabidir.

Kalecinin vücudunun herhangi bir kısmı kale alanı çizgisinin dışına temas ederse, kale alanını terk etmiş sayılır.

Ancak kontrol altına aldığı topla kale alanı dışına çıkamaz doğrusu şu şekildeolmalıdır: Kontrol altına alamadığı topla kale alanını terk edebilir ve topla oyun alanında tekrar oynayabilir.

Cevap: B

8. **Halay:** Halay birlik, beraberlik, yardımlaşma gibi toplu hareket anlamına gelir. Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. Halk oyunları türleri içinde en yaygın olan oyun türü halaylardır. Halaylar en az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyun içerisinde zaman zaman eller bırakılır ve oyuncular birbirinden bağımsız da oynayabilir. Bu oyunlar genellikle yavaş bir tempodan başlar ve giderek hızlanır. Ağır başlayan bölümlere "Ağırlama" denir. İkinci bölümde ritim değişir oyun hızlanır bu bölümlere ise "Hoplama, Yelleme, Sıktırma, Yürütme" denir. Oyunlarda genellikle çizgi, daire ve hilal formu kullanılmaktadır. Oyunlarda yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır. Halay

türü oyunlarda adımların ağırlıklı hareket bölgesi diz ve dizin alt kısmıdır.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz-Yenlik-Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Karadeniz yöresi halk oyunlarında omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme,sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Bar: Bayburt-Kars-Erzurum dolaylarında görülür. En az 5 kişiyle oynanır. Diziliş bakımından açık bar ve kapalı bar diye ikiye ayrılır. Bu oyunlarda bacaklar arkadan öne doğru,diz hizasına ileri doğru atılarak ve parmak uçlarına basılarak hareket ettirilir. Bacaklar öne doğru sallanırken tek ayak ve çift ayak üstünde çökme hareketi yapılır.

Kaşık: Konya ili oyunun merkezidir. Oyuncular birbirleri ile el, parmak veya omuzdan tutuş yapmazlar. Genelde ikişerli çiftler olarak oynanır. Temel oyun adımı, bir ayağın topuğu ve diğer ayağın pençesi üzerinde topallar gibi sekmelerden oluşur. Sekmeler arasında ani çökmeler hareketlerin en karakteristik özelliğidir.Yaylanma, sekme, hoplama, koşma, çökme gibi hareket özellikleri görülür.

Karşılama: Edirne Trakya Bölgesi'nde oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele, omuz omuza, karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme, diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Cevap: C

9. **Klasik Yöntem:** Öğretim okul/salon gibi yapay öğrenme ortamında,öğretmenmerkezli,gösterme – taklit – tekrar – düzeltme esaslı,parçadan bütüne ilerleyen bir yapıdadır. Klasik yöntemin öğretici odaklı, standartlaştırılmış ve tekrar temelli doğasını açıkça yansıtır. Klasik yöntemde planlı, ölçülü, ders saatine bağlı öğretim vardır.

A) Geleneksel Yöntem: Öğrenme kendiliğinden, uzun zaman içinde, yaşayarak ve gözlemleyerek, usta–çırak ilişkisiyle, resmî plan olmadan gerçekleşir.

C) Bilimsel (Sistematik) Yöntem: Figür ve adımlar analiz edilir, teknik çözümleme, ritim-koreografi incelemesi, ölçme-değerlendirme ve sistematik aşamalar öne çıkar.

D) Doğaçlama Yöntemi: Doğaçlamada öğrenci üretir, figürler anlık gelişir, kalıp tekrarları yoktur.

E) Yaratıcı Drama Temelli Yöntem: Drama temellide, rol alma, canlandırma duygu ve hikâye üzerinden yapılandırma vardır.

Cevap: B

10. Kartvil yapılırken hareketi bacaklar kapalı bitirmek bir hata değil yapılması istenen bir durumdur ancak bacakları açık bitirmek bir hataya sebep olur. Diğer hatalı durumlar ise :

Elleri yakına veya uzağa yerleştirmek

Kolları omuz genişliğinden az veya çok açmak

Dirsekleri bükmek

Savurma bacağı ve dayanma bacağını havada iken doğru zamanda birleştirememek

Karın çekişi uygulamamak

Omuz itişi yapmamak

Hareketi bacaklar açık bitirmek

Cevap: B

11. Ülkemizde modern jimnastik GS Mektebi Sultanisi kuruluşuyla başlar.

Monsiuer Curel modern jimnastiği getiren kişidir.

Selim Sırrı aletsiz jimnastiği (İsveç) savunmuştur.

Ali Faik Üstünidman aletli jimnastiği (Alman) savunmuştur.

Avrupa'dan getirilen hocalar sayesinde jimnastik ülkemizde hızla yayılmaya başlamıştır.

Eğitim amacıyla yurt dışına giden öğrencilerimiz gittiği ülkelerde aldıkları eğitim ve donanım sayesinde jimnastiğin gelişimi için ülkemize çokça katkıları bulunmuştur.

Cevap: E

1. Atletizm branşları arasında hızlanma koşusunun "J" şeklinde bir kavisle yapıldığı tek branş "**Yüksek Atlama"dır.** Bu teknik, sporcunun sıçrama anında merkezkaç kuvvetinden yararlanarak sırtını çıtaya dönmesini sağlar. Dolayısıyla "Kavis koşusunu hatasız yapıyor" (1) öncülü doğrudan bu branşı tanımlayan ayırt edici temel teknik özelliktir.

Cevap: B

2. Dekatlonun birinci günü sporcuların sürat ve patlayıcı kuvvetlerini sergilediği 100 m, Uzun Atlama, Gülle Atma ve Yüksek Atlama branşlarıyla devam eder. Günün finali ise laktik asit toleransının ölçüldüğü **400 metre** koşusu ile yapılır.

Cevap: D

3. Basketbolda savunma öğretiminde ilk öğretilen savunma adam adama savunmadır. Bu soruda ayırıcı nokta savunmadaki her oyuncunun başka bir hücum oyuncusundan sorumlu olması adam adama savunmanın özelliklerindendir. Alan savunmalarına baktığımız zaman oyuncular belirli bir alandan sorumludur. Kombine savunmalar ise her 2 savunma çeşidinin birleşiminden oluşur.

Cevap: D

4. Dört soru bankasından beşinde olan bu soru sorulabilecek bir başlıktır.

Çünkü 4-5 öncüllü maddelerden soru yapılma potansiyeli hep yüksektir.

Pivot hareketi aşağıdaki durumlarda uygulanır:

- Topu savunmadan korumak ve kontrol altında tutmak
- Rakibe blok ve perdeleme yapmak
- Rakibi top sürme, şut ve pas öncesinde aldatmak

Cevap: C

5. Voleybolda top, filenin iplerini yırtar veya filenin kopmasına neden olursa ralli iptal edilir ve tekrarlatılır.

Cevap: E

6. **Neden D Yanlış? (Sinsi Çeldirici):** Voleybol kurallarına göre rakip servisine hücum vuruşu tamamlamak kesinlikle yasaktır. Topun nerede olduğu veya oyuncunun ön/geri hatta olması bu durumu değiştirmez. Rakip servisine, top file üst kenar seviyesinin tamamen üzerindeyken yapılan müdahale (hücum vuruşu) bir kural hatasıdır.

A Seçeneği Neden Doğru?: Geri hat oyuncusu çizgisine basmadığı sürece topun yüksekliği ne olursa olsun smaç vurabilir.

B Seçeneği Neden Doğru?: Libero için hücum vuruşu kısıtlaması kesindir; top filenin üzerindeyse vuruş yapamaz.

C Seçeneği Neden Doğru?: Bu kuralın en teknik kısmıdır. Geri hat oyuncusu ön bölgede olsa bile, vuruş anında topun bir kısmı bile filenin altındaysa bu bir "hücum vuruşu" değil, "topu karşıya gönderme" olarak geçer ve hata sayılmaz.

E Seçeneği Neden Doğru?: Ön hat oyuncuları için (servis hariç) herhangi bir yükseklik kısıtlaması yoktur.

Cevap: D

7. Hentbolda yapılan hareketin sertliğine ve davranışa göre oyuncuya diskalifiye cezaları verilir ve oyuncu maçın geri kalanında oynayamaz. Hentbolda diskalifiye gerektiren durumlarda verilen öncüllerin üçü de bulunmaktadır.

Diskalifiye gerektiren durumlar :

Rakibin sağlığı için tehlike oluşturacak şekilde rakibine yönelik harekette bulunan oyuncu diskalifiye edilir.

Koşma, sıçrama ya da atış yapma esnasında vücut kontrolünün kaybedilmesi

Rakibin vücudunun herhangi bir bölgesine, bilhassa yüze, boğaza ya da boyuna karşı özellikle sert harekette bulunulması

Kabahatli oyuncunun faulü yaparken tümüyle umursamazca davranması

Hakem kararı ardından dikkat çekici şekilde topa vurmak ya da topu fırlatmak

3 tane 2 dakika zaman cezası almak diskalifiye ile sonuçlanır.

Oyunun durduğu bir anda topu kasıtlı olarak rakibe fırlatmak

Kalecinin topa kafasını uzatmamasına karşın 7 metre atışı yapan oyuncunun topla kalecinin başından vurması

Savunma oyuncusunun topa kafasını uzatmamasına karşın serbest atış yapan oyuncunun savunma oyuncusunu başından vurması

Faule maruz kalındıktan sonra intikam amaçlı yapılan hareketler diskalifiye gerektiren durumlara örnek olarak gösterilir.

Cevap: A

8. **Bar:** Bayburt-Kars-Erzurum dolaylarında görülür. En az 5 kişiyle oynanır. Dizinin başında bulunana 'Barbaşı' sonunda bulunana 'Pöççük' denir. Diziliş bakımından açık bar ve kapalı bar diye ikiye ayrılır. Oyunlar yavaş tempo başlar sonlara doğru hızlanır. Bu oyunlarda bacaklar arkadan öne doğru, diz hizasına ileri doğru atılarak ve parmak uçlarına basılarak hareket ettirilir. Bacaklar öne doğru sallanırken tek ayak ve çift ayak üstünde çökme hareketi yapılır. Çökme hareketinin oyuncular tarafından aynı anda ve sert şekilde yapılması önemlidir. Yine benzer şekilde tek ve çift ayakla sıçrama hareketleri de yapılmaktadır. Kollar dirseklerden bükülmeden omuz hizasında ellerden ters tarak tutuşu şeklinde tutulur. Oyunun özelliğine göre kollar yukarı veya aşağı sert ve hızlı bir şekilde hareket ettirilebilir. Bu oyunlarda parmak ucuna basarak yürüme, diz çekerek yürüme, tek ayak üzerine sıçrama, çift ayak üzerine sıçrama, çift ayak veya tek ayak üzerine çökme, ayak parmak ucunu yerden sürterek geriye çekme, çökerek geriye dönme ve kolları omuzdan sallama gibi hareketler bar yöresinin en belirgin hareketleridir.

Zeybek: Zeybek, yiğitlik, mücadele ve dağ yaşamını simgeleyen ağır ve ciddi tavırlı bir halk oyunudur. Figürlerde tek ayak dengesi, adımlarda hafif çapraz yönler ve topuk–burun basış, kolların aşağıdan yukarı kaldırılıp omuz hizasında 90° bükük tutulması, kolların sallanıp bir kol önde diğer kol arkada olarak çapraz sallanarak serbest bırakılırması görülür.

Horon: Karadeniz Bölgesi'nde topluca, sıkı düzenle ve dizi hâlinde oynanan bir oyun türüdür. Düz-Yenlik-Sert olarak 3 bölümden oluşur. Oyunlar arasında dinlenme aralığı yoktur ya da çok kısadır. Omuz sallama, öne belden eğilme, çökme-kalkma, ileri-geri figürle yürüme, sağa-sola açılıp kapanma, kollarda aşağı-yukarı-ileri

sallama, ayakları dizden sallama, diz kırma ve çökme,sağa sola ani dönüşler gibi birçok hareket yapılmaktadır.

Halay: Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde; toplu düz dizi hâlinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne birden halay denir. En az üç kişi ile oynanır. Oyun esnasında oyuncular birbirlerine serçe parmak, omuz, arkadan, çapraz tutuş ve tarak tutuş denilen tutuşla bağlanır. Oyunlar genellikle yavaş bir tempodan başlar ve giderek hızlanır. Yürüme, basma, çekme, koşma, atlama, çökme, sekme, dönme, yaylanma gibi pek çok hareket yapılır.

Karşılama: Edirne Trakya Bölgesi'nde oynanmaktadır. Diğer adı düz havadır. Kadın karşılaması, sürekli, süreksiz, bağlı toplu ve bağsız toplu karşılama olarak 5'e ayrılır. El ele, omuz omuza,karşılıklı kemerlerden tutularak veya sadece 9 zamanlı olarak iki kişinin karşılıklı durarak oynadığı oyun biçimleri vardır. Dönme,diz çökme ve el çırpma figürleri vardır.

Cevap: B

9. **Kayma Adımı & Şase(Chasse):** Kayma adımı ayağın yerden kaldırılmadan sürmesi ile vücudun ağırlık merkezinin yer değiştirmesi ve diğer bacağın destek bacağına yaklaştırılarak adımın yapılmasıdır. Chasse yani şase kayma adımıdır. İz sürmek anlamında kullanılır. Öne, yana ve arkaya açılan ayağı yerdeki ayağın izlemesidir. Ayakları kaydırma veya sürtme yoluyla yürüyüştür.

Hoplama (Hop): Normal düz ritimli bir harekettir. Bu harekette ağırlık hep aynı ayak üzerindedir. Vücut yukarıya doğru yükselir, yere düşüş sırasında ayak ve bileklerin esnekliği belirlenmektedir.

Sıçrama (Jump): Vücudun havaya kaldırılmasının başka bir şeklidir. Kalkış tek veya çift ayakla yapılabilir ama düşüş iki ayağın üstüne yapılmalıdır.

Sekme (Skip) (Adım-Sek-Bas): Bir sekme ve bir adımdan oluşan ritimdir. Hareket önce bir ayakla sekme yapar sonra diğer ayak adım alır.(sol sek, sağ adım, sağ sek, sol adım…) Vücudun yukarıya yükselmesi fazla değildir. Ritim kısa uzun, kısa uzundur.

Atlama (Leap): Atlamalarda vücut bir uçuş durumundadır ve vücut ağırlığı bir ayaktan diğerine değiştirilmektedir.

Cevap: C

10. Uygun adım yürüyüşe şu üç durumda geçilir: Yerinde sayma, adi adım yürüyüş ve esas duruş. Yürüyüşe "Uygun adım, marş!" komutuyla geçilir ve yürüyüşte adım birliği önemlidir. Ayrıca yerinde sayma şu şekilde yapılır. "Yerinde say, marş!" komutuyla sol ayak ile başlanır.

KIZ ÖĞRENCİLER: "Uygun adım marş!" komutu ile sol ayakla yürüyüşe başlanır. Ayak bilekleri gergin olmak üzere önce ayak ucu sonra topuk yere basar. Yürüyüş daha ritmiktir. Gövde dik, bakışlar karşıyadır. Kollar ve dizler erkeklerdeki gibi yukarı çekilmez.

ERKEK ÖĞRENCİLER: "Uygun adım marş!" komutu ile sol bacak dizden çekilip sol ayak tabanı yere basılarak yürüyüşe başlanır. Bacaklar yaklaşık 70-90 derecelik bir açıyla dizden bükülerek karna çekilir. Yaklaşık 60-70 cm'lik bir adım mesafesiyle ayak tabanı bütün olarak yere basar. Gövde dik, bakışlar karşıyadır. Kollar dirsekten bükülmeden, ellerin üstü karşıya dönük şekilde hafif yumruk yapılarak omuz hizasına kadar gider ve tekrar geriye do ru sallanır. Sol ayak yere basarken sağ kol, sağ ayak yere basarken de sol kol önde olacak şekilde sallanır. Uygun adım yürüyüş sırasında hatalı ayakla yüründüğünde bunu düzeltmek için sol ayakla bir adım atılır, sağ ayak ucu ile sol ayak topuğunun arkasında yere bir sekme basılır, tekrar sol ayak ileri atılarak yürüyüşe geçilir. Buna "ayak değiştirme" ya da "düzeltme" denir

Cevap: A

11. Açıklaması verilen tutuş şekli düz tutuş olarak karşımıza gelmektedir. Önemsediğim konu başlıklarından birisi barfikste tutuşlardır. Lütfen dikkatli okuyunuz

Düz Tutuş: Barfikste en çok kullanılan tutuş şeklidir. Sporcu sıçradıktan sonra barı ellerinin üstü yüzü yönünde olacak şekilde tutar. Baş parmak barı alttan kavrar.

Ters Tutuş: Düz tutuş gibi çok kullanılan bir tutuş pozisyonudur. Avuç içi sporcunun yüzü yönünde olacak şekilde bar kavranır, baş parmak diğer parmakların aksi yönündedir ve barı kavrar.

Karışık Tutuş: Bir el ters tutuşla, diğer el düz tutuşla barı kavrar. Seriye başlangıçta elan aldıktan sonra, önde veya geride dönüşlü bir hareket yapılacaksa bu tutuş kullanılır. Seri içerisinde ise el bırakışlı bazı hareketlere vücudun dikey ekseni etrafında dönüşle yaptığı hareketlere bu tutuşla girilir veya bir hareket sonrası bu tutuşa gelinir.

Çapraz Tutuş: Barın kavranması düz tutuşta olduğu gibidir. Tek fark kolların birbirinin üzerinden çapraz olarak geçmesidir. Çapraz tutuşlu devirlerden, düz tutuşlu devirlere geçişlerde kullanılır.

Kartal tutuşu: Kartal asılışında kollar dışa çevrilerek başın gerisinden barı kavrar. Baş parmak barın altından, diğer parmaklar ise üstünden geçer. Uzun yıllardan beri barfiks aletinde seri teşkillerinde zorunlu olarak yapılması istenen bazı hareketler bu tutuşla yapılmaktadır.

Cevap: A

1. 800 metre koşusu, kadınlar heptatlonun 7. ve son branşıdır. Erkekler dekatlonunda ise dayanıklılık branşı olarak 800 metre yerine 1500 metre koşulur.

Cevap: A

2. Sporcu 1.91 m yükseklikte 3 defa hata yaptığı için yarışmadan elenmiştir. Dolayısıyla yarışma derecesi 1.88 m'dir.

Cevap: E

3. Bu soruyu TBF oyun yorumlarından uyarladım ve bu soruyu çözmek için birden fazla bilmemiz gereken bilgi vardır. Bunlar:

1. Atış hâlinin hangi durumlarda sona erdiği
2. Şut esnasında top oyuncunun elinden çıktığında süre dolsa bile atış başarılı olursa sayının sayılacağı
3. Atış esnasında faul yapıldığı zaman 3 sayı bölgesindeyse 3 serbest atış 2 sayı bölgesindeyse 2 serbest atış atıldığı
4. Atış esnasında atış başarılı olursa şut kaçlık atış ise o sayının sayılacağı ve extra olarak oyuncunun 1 serbest atış atacağını bilmemiz gerekir.

Aşağıdaki durumlarda atış hâli sona erer:

- Top sepete doğrudan üstten girdiğinde ve sepetin içinde kaldığında ya da sepetin içinden geçtiğinde
  - Top sepete girme olasılığını kaybettiğinde
  - Top çembere temas ettiğinde
  - Top zemine temas ettiğinde
  - Top öldüğünde

Cevap: C

4. I. öncül kesinlikle doğrudur. Takımlar sahada en az 6, en fazla 12 oyuncuyla yer almak zorundadır.

II. öncül kesinlikle yanlıştır. Bir maç 3 seti alan takım tarafından kazanılır ve bir maç en fazla 5 set üzerinden oynanır.

III. öncül kesinlikle yanlıştır. Bir set (netice seti olan 5'inci set hariç) 25 sayıya en az 2 sayı farkla ulaşan ilk takım tarafından kazanılır.

Cevap: D

5. Arka hat hücumlarında esas alınan kriter topa vurma veya iniş değil, sıçrama anındaki ayak konumudur. Bloktan sekme sonucu etkilemez.

Voleybolda blok yapan oyuncu topa temas ettikten sonra top fileye çarpar ve aynı oyuncuya tekrar temas eder. Bu temaslardan sonra top rakip sahaya geçer.

Cevap: C

6. Parçada açıklaması verilen kavram hentbolda sıklıkla kullanıla bilek pasın açıklamasıdır.

Temel Pas: Hentbolun en önemli ve en emniyetli pasıdır. Bu pas şekli aynı zamanda kale atışı olarak kullanılır. 2'ye ayrılır:

a) Dayanma Adımlı Temel Pas: Atış,-temel hentbol duruşunda yapılır. Bu pas şeklinde top, pas verilecek kişiye doğru atılırken destek ayağı kullanıldığı için bu pasa dayanma adımlı temel uzun mesafelerde kullanılır pas denir.

b) Dayanma Adımsız Temel Pas: Bu pas, her koşu durumunda ve her oyun pozisyonunda kullanılır. Top pas verilecek kişiye doğru atılırken destek ayağı kullanılmadığı için bu pasa, dayanma adımsız temel pas denir. Çok amaçlı bir pas.

Arkadan Pas: Top, tek elle veya iki elle tutulur. Topu tutan el yere doğru uzatılır ve gövdenin arkasına doğru alınır. Bel hizasında arkaya doğru ettirilen toplu kol, dirsekten bükülmeye başlar. Bükülme anında top elden çıkarılır. Arkadan pas, vücudu döndürme den ve ayaklar yön değiştirmeden, pozisyon değiştirerek boş olanlara ani dalan oyunculara topu aktara bilmek için kullanılır. Özellikle oyun kurucu ve pivot tarafından kullanılır.

Ense Pası: Az kullanılan bir pas şeklidir. Çoğunlukla yakın atış bölgesinde pivota pas vermek için kullanılır. Temel pasta olduğu gibi top, baş yüksekliğinde kaldırılır. Atış, kolu dirsekten bükülü ve onuzla 90 derecelik bir açı oluşturur.

Sıçrayarak Pas: Topun tutuluşu ve aktarılışı temel pas ile aynıdır.

Ancak harekete sıçrama eklenir. Sıçrayarak atış uygulamak mümkün olmadığı zamanlar da top pas şeklinde es oyuncuya aktarılır. Sıçrayarak pas, şut pozisyonu, oyun durumu, pas atılacak oyuncunun pozisyonuna ve savunmanın durumuna göre uygulanır.

Cevap: D

7. Sporcunun topu bir elden diğerine aktarma durumu günümüz hentbol kurallarında uygulanan legal bir durumdur. Bu hareket yapılırken sporcu bir adım atmış sayılmamaktadır.

Hentbolda sporcunun bir adım atmış sayıldığı durumlar:

Oyuncu iki ayağı yerde ve ayakta dururken, bir ayağını kaldırıp tekrar yere koyarsa veya bir ayağının yerini değiştirirse

Oyuncu bir ayağı yerde iken topu yakalayıp, sonra diğer ayağını yere koyarsa

Oyuncu sıçradıktan sonra bir ayağı üzerine düşer ve daha sonra aynı ayağı üzerinde tekrar sıçrarsa veya diğer ayağı ile yere dokunursa

Oyuncu sıçrama sonrasında aynı anda iki ayağı üzerine düşüp daha sonra bir ayağını kaldırıp tekrar yere koyarsa veya yerini değiştirirse

Bu 4 durumun yaşandığı durumlarda sporcu bir adım atmış sayılmaktadır.

Cevap: E

8. **Jive:** 1940'larda Latin Amerika'da ortaya çıkmıştır. Yarışmalarda dakikada 176 vuruşta dans edilmektedir. Hızlı temposu, enerjik ve tekme, sıçrama, dönüş gibi akrobatik hareketleriyle tanınan bir dans türüdür. Rock and Roll dansına benzemekle beraber ondan daha hareketlidir. Çiftlerin en çok solo yaptığı danstır. Jive'in temel görünümü ve hissi, bacakların bir pompalama eylemini tasvir ettiği için çok fazla enerjiktir. Temel ritim "dört vuruş" olarak adlandırılan bir ritimdir yani 4/4'lük ritim ölçüsündedir. Hızlı tempolu ve enerjik hareketler "Kaya Adımı" ile adlandırılan bir adımla başlar.

Vals: İngiliz valsi "Yavaş Vals" olarak adlandırılır. Viyana valsi kısa ve hızlı adımlara sahiptir. Sık ve hızlı dönüşler içerir. Viyana valsinde ana figür (Sağ dönüş), bir yan ve ileri adımdan sonra gelen ikinci ve üçüncü adımlara 180 derece dönme yapılmasıdır. 3/4'lük ölçüde yapılan danstır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır.

Bachata: Bachata 4/4'lük ritim ölçüsünde yapılır. Yavaş tempoludur. Hırsızların dansı olarak bilinir. Dominik Cumhuriyeti'nde doğmuştur. Romantik bir dans türüdür. Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kalça atılır.

Tango: Tango Güney Amerika-Arjantin de ortaya çıkmıştır. Sosyete dansı olarak kabul edilir.Tangonun ritmik ölçüsü 2/4'lük 3/4'lük veya 4/4'lüktür. Tangoda Arjantin adımı, seker adım, Habenera figürü,

Skope figürü vardır. Tangonun ana figürü "Arjantin Adımı"dır. Arjantin(Basamak)adımının özellikleri, adımlar öne ve arkaya doğru yapılır.

Merengue: Dominik Cumhuriyeti'nde ortaya çıkmıştır. Partnerler birbirlerini kapalı bir pozisyonda tutar ve dizlerini hafifçe sağa ve sola bükerler bu da kalçaların sağa ve sola hareket etmesini sağlar. Buradaki adımlar yerinde sayar gibi ve yerden çok kısa mesafe alınarak yapılır.

Cevap: D

9. **Dans yürüyüşü:** Normal düz ritimli bir harekettir. Ağırlık bir ayaktan diğerine geçer, hareketlerin en kolayı ve doğalıdır. Dans yürüyüşünde ise en önemli olan önce ayakucunun yere basması ve dairesel hareketidir. Arka ayağın geri itmesinden bir enerji doğar, hareket düzdür doğaldır. İkinci harekette eller ayak hareketine ters tutulur. Şık kayma adımını tanımlar.

Grapevine Figürü: Bu figür, bir yönde yan yana adım atmayı ve sonra diğer yönde çapraz adım atmayı içeren bir temel adım desenidir.

Galop: İki adımın aksak ritimle uygulanmasıdır. Kayma adımı ile harekete başlar, uzun olarak ikinci ayak kısa olarak yanına gelir dizler hafif bükülüdür. Hareketi itiş ve sıçrama izler. Sıçrama boyunca bacaklar birleşik ve parmak uçları gergindir. Hareketin bitişinde parmak ucundan topuklara yumuşak bir geçiş yapılır ve dizler hafif bükülür. Genellikle at koşmasına benzer. Ritim kısa, uzun, kısa, uzundur.

Prens: Harekette ağırlık normal bir ritimle bir ayaktan diğerine geçer. Bu harekette vurgu yukarıya kalkmış olan ayakta ve dizlerin yukarıya doğru kalkmasındadır. Ağırlık keskin bir hareketle bir ayağın yukarıya kaldırılması ile tek ayaktayken, diz dik açı ya da daha geniş açı ile ayak gergin olarak gösterilir. Hareket hızlı, keskin ve tamdır. Yarı yürüme yarı koşma gibi her adımda vücut yukarı yükselir, kollar genellikle önde, yuvarlak olarak hareket süresince tutulur. Şık üçleme (Triplet) adımını tanımlar.

Cevap: C

10. **Çakı duruşu:** Uzun oturuşta ve bacaklar bükülü oturuşta, bacakların ve gövdenin gergin olarak 45 derece yukarıya kaldırılmasıdır. Kollar dirseklerden hafif bükülü, eller kalça yanında yere dayalı veya yanlardan omuz hizasında açıktır. Dayanak yüzeyi sadece kalçadır.

Planör duruşu: Vücut ağırlığı tek bacak üzerindedir. Diğer bacak gergin olarak yukarıya kaldırılır. Kollar omuz hizasında, yanlarda açık, gövde ile beraber yere paraleldir.

Kartal duruşu: Bacaklar açık ayakta duruştayken, bacaklar biraz daha açılır, gövde belden öne bükülerek yere paralel duruma getirilir. Kollar omuz hizasında açık, gergin ve yere paraleldir.

Düz bank duruşu: Dayanak yüzeyi eller ve dizlerdir. Kollar ve bacaklar birbirine, gövde de yere paraleldir. Baş, gövdenin uzantısı şeklindedir ve bakış yere doğru dur. Kollar, dengeli bir şekilde aralıklıdır.

Cevap: B

11. **Yürürken Sola Dönüş:** Uygun adım yürüyüşte sol ayak yere basarken "Sola!" bildirim komutu verilir. Sağ ayakla adım alınır. Sol ayakla adım alınırken "Dön!" yaptırım komutu verilir, sağ ayakla adım alınır. Sol ayak 90 derece sola çevrilip yere basar. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir. Sol ayakla harekete geçilir.

Yürürken Sağa Dönüş: Uygun adım yürüyüşte sol ayak yere basarken "Sağa!" bildirim komutu verilir, sağ ayakla adım alınır. Sol ayakla adım alınırken "Dön!" yaptırım komutu verilir, sağ ayakla 90 derece sağa adım alınır. Yürüyüşe devam edilir.

Cevap: B

1. Pisti gönüllü olarak terk ettikten sonra sporcunun yarışmaya devam etmesine izin verilmez. Sporcu bu durumda yarışı bitirmemiş olarak kaydedilecektir. Yarışmaya devam etmek isterse başhakem tarafından diskalifiye edilecektir.

Cevap: C

2. Disk atma branşı, erkekler dekatlon programının 7. branşı (ikinci gün) olarak yer alırken; kadınlar heptatlon programında bulunmamaktadır.

Cevap: E

3. Basketbolda top sürme ilk öğretilen temel konulardandır. Top sürerken kafa yukarıda olmalı ve saha görülmelidir. Eller açık bir şekilde topu kavramalıdır. Top sürmediğimiz diğer el ile top korunmalıdır. Oyuncu geçmek için top sürerken tempo ve hız değişikliği yapılmalıdır. Top sürerken her iki el de dönüşümlü kullanılmalı; çünkü tek eli ile topu süren oyuncunun gideceği yönü tahmin etmek çok kolaydır.

Cevap: E

4. Oyun saati dördüncü çeyrekte ya da her uzatmada 2:00 dakika ya da daha az gösterdiğinde ve topun oyuna sokulması durumu olduğunda hakem topun oyuna sokulmasını yönetirken, bir uyarı olarak, sınır çizgisini kural dışı geçme işaretini gösterecektir. Eğer bir savunma oyuncusu: • Topun oyuna sokulmasını engellemek için vücudunun herhangi bir bölümünü sınır çizgisi üzerine hareket ettirir, ya da topu oyuna sokma yeri 2 m uzaklıktan daha az olduğunda, topu oyuna sokacak olan oyuncuya 1 m'den daha yakınsa, bu bir ihlaldir ve bir teknik faulle sonuçlanacaktır.

Cevap: D

5. Blok teması vuruş sayılmaz. Bloktan sonra topun aynı oyuncuya gelmesi ve tekrar oynanması çift vuruş değildir ve kurallar dahilindedir.

Cevap: E

6. Verilen öncüllerden I ve II. durumlar hentbolda kenar atışı kullanılması gereken durumlara örnektir. Ancak III. öncüldeki durum sonucunda kenar atışı değil kaleci atışı durumu ortaya çıkmaktadır.

Cevap: A

7. Hentbolda sıklıkla kanat oyuncuları tarafından uygulandığını gördüğümüz atış çeşidi yana bükülü atıştır. Futbolda Robben vuruşu diye literatüre giren kavramın hentbola uyarlaması olarak yana bükülü atışı örnek gösterebiliriz. Arkadan atış durarak, koşarak veya düşerek uygulanabilir. Kale alanı çizgisi bölgesinde uygulanan yakın bir atış türüdür. Garantili bir yöntem olmamasına rağmen, kaleci için sürpriz bir atıştır

Kalecinin önde olduğu durumlarda topu onun kesemeyeceği şekilde havalandırarak kaleye gönderme

Sıçrayarak atış hentbol oyununun en çok kullanılan ve en geçerli, atışı olup hücumda savunma oyuncusu üzerinden, orta ve kenar geri saha pozisyonlarından, savunma boşluğundan faydalanarak kısa ve alçak sıçrayarak uygulanır. Pası iyi uygulayabilmek için şu üç safhanın yapılması gerekir: Hazırlık, sıçrama, düşüş

Hentbolda yakın atış bölgelerinden, daha çok pivot ve kanat oyuncuları tarafından kullanılan bir kale atışıdır. Genellikle öne ve yana düşerek uygulanır. Oyuncuya şu üstünlükleri sağlar.

a. Savunma oyuncusunun müdahalesinden kurtulmayı

b. Savunma oyuncusu ve kaleciyi aldatmalarla bağlantılı sürprizler yaratmayı

c. Kalecinin tepkilerini göz önüne almayı

d. Oyuncunun atış açısını büyütmeyi ve kaleciye olan mesafeyi kısaltmayı

Cevap: D

8. **Sekme:** Ayak parmak uçlarıyla yapılır. Aynı ayak yerden kopar ve yine aynı ayakla yere iner. Yerinde ya da ileri yönlü olabilir. Halk oyunlarında ritmik ve seri yapılır.

Sıçrama: Hazırlık süresi çok kısadır. Yerden yükselme azdır. Yerle temas çok kısa süreli kesilir. Genellikle oyun içindeki geçiş ve vurgu hareketidir.

Atlama: İki ayağın aynı anda fakat farklı işlevlerle yerden kesilmesidir. Bir ayak itici, diğeri yönlendirici rol alabilir. İleri yönlüdür ve devamlılık gösterir.

Cevap: C

9. Dalcroze ve Orff yaklaşımlarının ortak temel varsayımı, ritmin yalnızca işitsel ya da bilişsel bir olgu olmadığı, müzik, ritim ve hareketin birbirinden ayrılmayan bir bütün oluşturduğudur. Her iki yaklaşımda da ritim algısının gelişimi, bireyin bedeniyle müziği deneyimlemesine dayanır; yani ritim, sadece dinleyerek değil bedensel hareket yoluyla yaşayarak öğrenilir. Dalcroze, ritmik eğitimi beden üzerinden somutlaştırarak bireyin zaman, vurgu ve akış kavramlarını hareketle içselleştirmesini hedeflerken; Orff yaklaşımı ise ritim ve müziğin dans, konuşma ve bedensel doğaçlama ile iç içe geçtiği, doğal ve bütüncül bir öğrenme süreci savunur. Bu nedenle ritmi yalnızca işitmeye indirgeyen, hareketi ikincil gören ya da müzikten bağımsız ele alan yaklaşımlar bu iki kuramla örtüşmez; doğru yaklaşım, ritim ve hareketin bedensel deneyim temelli, bütüncül ve ayrılmaz bir yapı olarak ele alınmasıdır.

Cevap: C

10. Düzen alıştırmaları öğrencilere farklı yönlerden bir çok fayda sağlamaktadır. Isınma devresinin başında yapılan düzenli yürüyüş ve koşular yoluyla derse uyum sağlanır. İyi kavratılmış terimler, komutlar yoluyla tüm grup disiplinli bir şekilde yönetilir ve kontrol altına alınır. Çeşitli şekillerde yapılan dizilme ve sıralanmalar der sin işlenişine akıcılık, aktarılmasına rahatlık getirir. Uygun adım ve merasim adımı yürüyüşlerinin geliştirilmesi iştirak edilen resmî bayramlarda öğretmene büyük kolaylık sağlar. Verilen komutun herkes tarafından aynı şekilde algılanması, dizilme ve sıralanmaların hemen yerine getirilmesi zamandan tasarruf sağlar. Böylece öğretmen her defasında alınacak düzeni izah etmek durumunda kalmaz.

Cevap: E

11. **Jimnastik Sırasında Kollara Dayanma Çalışması:** Jimnastik sırasında ellerle dayama pozisyonunda dizleri karına çekerek sıranın üzerinden sağa-sola atlama çalışması, dayanmayı geliştirme ve vücudu taşımayı öğrenme için yararlıdır. Aynı çalışma daha sonra bacaklar açılarak ve ayaklar yere tek tek basılacak şekilde uygulanır. Hareketteki koordinasyon sağlandıktan sonra, sporculardan bacaklarını daha çok savurmaları ve açmaları istenir. Böylece hareketin kaba vücut pozisyonu ve akış yönü daha kolay kavranabilir.

Kavisli Çizgi Üzerinde Çalışma: Yere yarım daire şeklinde bir çizgi çizilir. Bu çalışmada sporcudan yüzü dairenin içine bakacak sekilde durması istenir. Eğer sporcu sağ tarafa çember yapacaksa, çizginin üzerinde sağ bacağıyla bir adım atar, yine çizgi üzerine önce sağ elini sonra sol elini tek tek koyarak harekete başlar, dönüş devam eder ve önce sol ayak sonra sağ ayağın yere basmasıyla tamamlanır. Bu çalışmanın amacı, hareket tam amut pozisyonundan geçmediği için daha kolaylıkla ve yardımsız yapılabilmesidir. Sonraki aşamada sporcudan bacaklarını daha yukarıya savurması istenir.

Meyilli Düzenekte Çember Çalışması: Tramplen ve minderler yardımıyla oluşturulan meyilli düzlemin yüksek ucuna çıkan sporcu, teknik yapımda anlatıldığı şekilde hareketi yapar. Yardımcı sporcunun sırtı yönünde durur, yakın eliyle belden destek olur, sporcu amuda gelirken diğer eliyle belinin diğer tarafından çapraz tutuşla dönüşe yardım eder. Uygulanan yardım yerini daha sonra kontrol yardımına bırakmalı ve sporcunun hareket için hazır olduğu hissedildiğinde tamamen bırakılmalıdır. Çember hareketindeki bu ön çalışmalar kartvil hareketi için de uygulanabilir. Burada dikkat edilecek konu ileri uzanma ile eller yere koyulduğunda eller arasındaki açıklığın çembere göre biraz daha fazla olmasıdır. Eller, bacaklarla aynı doğrultuda olmalıdır ve bacaklar, amuda gelmeden önce birleştirilmelidir

Cevap: B

1. Dekatlonun 10. ve son branşı her zaman 1500 metre koşusudur. Bu orta mesafe koşusu, iki günlük yoğun müsabaka trafiğinin ardından sporcuların kardiyovasküler dayanıklılığını ölçen final etabıdır.

Cevap: D

2. **Atış ve atış sonrası evresinde:**

- Gövde ağırlığı sağ bacaktan sol bacağa aktarılır.
- Atış anında her iki bacak da gerilir.
- Ayak uçları atış yönünü gösterir.
- Savurma sırasında ayak uçlarında yükselinir.
- Bel yay şeklini alarak gövde öne sürülür.
- Serbest kol yandan ileri doğru açılarak atış hareketini dengeler.
- Atış kolu gövdeden uzakta ve gergin konumda iken disk elden çıkarılır.
- Atış anında gövde tam olarak atış yönüne döner.
- Omuzlar paralel konumda olur.
- Gövde sağa, sola, öne ve geriye bükülmez.
- Atış anında bacaklar ve kalça gövdeden önce hareket eder.

Dolayısıyla **"atış anında önce gövde sonra bacaklar ve kalça hareketeder"** ifadesi **yanlış** bir ifadedir

Cevap: E

3. Alan savunmasında orta alanın boş bırakılma vurgusu 1-2-2 alan savunması özelliklerindendir.

Cevap: A

4. Turnike, çembere en yakın yerden yapılan isabet oranı yüksek olan bir atış türüdür. Çembere daha çok yaklaşmak için olabildiğince sıçrama yapılmalıdır. Turnike atışının en önemli noktası adımlamadır. İlk atılan adım uzun, 2. atılan adım daha kısa olmalıdır. İkinci atılan adım üzerinde sıçranır ve sıçrama ayağının ters tarafındaki kol, atış yapmak için yukarı uzatılır. Atış yapmadan önce top sürme kesilmiş olmalıdır.

Cevap: E

5. **C DÜZENİ:** Pasör arka hatta iken smaçörün ön hatta olduğu durumlarda smaçörü saklamak için 2 oyuncunun file dibine gelmesi ve 4 oyuncunun C harfi dizilişiyle servis beklemesidir.

Cevap: D

6. Blok esnasında, rakip oyuncunun oyununa müdahale etmemek kaydıyla, bir oyuncu ellerini ve kollarını filenin ötesine geçirebilir. Ancak rakip, bir hücum vuruşu yapmadan önce filenin ötesinde topa dokunulmasına izin verilmez.

Cevap: B

7. **Hentbolda kullanılan kartlar:** Sarı, mavi kırmızı, yeşil kartlar bulunmaktadır. Bunlardan 3 tanesi hakemler tarafından, 1 tanesi antrenör tarafından kullanılır.

Hakemler tarafından kullanılan kartlar: Sarı, mavi, kırmızı

Antrenörler tarafından kullanılan kartlar: Yeşil (Mola kartıdır)

Cevap: B

8. **Mazurka:** 19.yy'da Polonya'da ortaya çıkan bir danstır. 3/4'lük ritim ölçüsündedir. Hareket özelliklerinde sekme yapıldığında boşta kalan ayağın ayak ucu seken ayağın dizin iç tarafına değecek şekilde dokunması veya ayağın içine değdirilir. Ayrıca Mazur-Step eskiden Polonya saraylarında ve bale dünyasında 'karakter dans' olarak bilinen önemli bir dans figürüdür. Balede kullanılan Mazurka adımı 6/8'lik zamana uygun sekerek serbest ayağın arkadan öne topa vuruyormuş gibi sallanması şeklinde yapılan bir harekettir.

Polka: Dört bölümlük aksak ve karışık ritimden oluşan bir kalıptır. Adım kombinasyonu, sekerek veya düz galopla başlayan hoplamayla oluşur.Kısa, uzun - kısa(galop), uzun - kısa(hopla), uzun - kısa(galop), uzun - kısa (hopla).

Vals: Temel adım, birbirinin simetrisi olan üçer adımlık iki kısımdan meydana gelir. İlk adımı daha uzun ve vurgulu olarak üç vuruş içinde yürünür. İkinci ve üçüncü adımda yaylanıp kapalı duruma gelinir. Uzun-uzun-kısa(açık-açık-kapa) Uzun-uzun-kısa(açık-açık-kapa) Farklı yönlere ilerleyerek ve dönerek uygulanır. Vals adımları ileri ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır ve dönerek oynanır.

Prens: Ağırlık normal bir ritimle bir ayaktan diğerine geçer. Bu harekette vurgu yukarıya kalkmış olan ayakta ve dizlerin yukarıya doğru kalkmasındadır. Ağırlık keskin bir hareketle bir ayağın yukarıya kaldırılması ile tek ayaktayken, diz dik açı ya da daha geniş açı ile ayak gergin olarak gösterilir. Hareket hızlı, keskin ve tamdır.

Üçleme(Triplet): Modern dansın temel hareketlerinden biridir ve lokomotor harekettir. Dans yürüyüşünün üç vuruşluk içinde yapılanıdır. Hareketin ilk adımında bir vurgu yapılır, her adım ağırlık değişimini gerektirir, ilk adımla beraber hafif bir esnemeyle, ikinci ve üçüncü adımlar ise yarım topuk(ayak) basarak yapılmalıdır. (uzun, kısa, kısa).

Cevap: B

9. Asimetrik denge, sahne dikey olarak ikiye bölündüğünde dansçı sayılarının, yerleşimlerinin ve ağırlık dağılımlarının eşit olmaması durumudur. Seçenekte verilen tanım simetrik dengeye aittir. Sahneleme: Sanatsal bir olgunun sahneye taşınması ve izleyiciye sunulmasıdır. Sahne düzenlemesi: Oyundan önce sahneyi oluşturan ögelerin belirli bir anlayış/görüş doğrultusunda yerleştirilmesidir. Türk halk oyunlarında sahnelemenin temel görsel unsuru oyundur. Oyunu oluşturan en temel unsur ise harekettir. Estetik denge: Fiziksel denge kurallarının yetersiz kaldığı noktada sanatsal yorumla sahne düzeni oluşturulmasına imkân verir. Görsel bütünlük ve duygusal etki ön plandadır.

Cevap: D

10. Verilen kavramlar dikkate alındığında Akrobatik jimnastik ile ilgili herhangi bir açıklamaya yer verilmemiştir.

- Festival havasında yapılır. Bu organizasyona ülkemizde 19 Mayısta kule, bayrak gösterileri örnek gösterilebilir. 1953 yılından beri 4 yılda bir organize edilir (Hekes için jimnastik).
- Sadece kadınların yarıştığı olimpik bir branştır. Kullanılan materyallerde ip, top, lobut, çember, kurdele bulunmaktadır (Ritmik jimnastik).
- Olimpik olmayan bir branştır. Karmaşık ve yüksek şiddette hareket kalıplarının müzikle yapıldığı beceridir. Bu branşta ülkemizde Ayşe Begüm Onbaşı ön plana çıkan sporcularımızdandır (Aerobik jimnastik).
- Bu yarışma türünde erkekler 6, kadınlar 4 alette yarışmaktadır (Artistik jimnastik).

Cevap: B

11. Derin kolda çoğalma-azalma: Birinci sıradaki öğrenci yerinde kalır. Arkadaki ikinci öğrenci sol ayağı ile birinci öğrencinin sol yanına bir adım alır, sağ ayağını sol ayağının yanına getirir. 3. sıradaki öğrenci yerinde kalır. 4. öğrenci 2. öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu şekilde devam eder. İkişerli sıradan dörderliye, dörderli sıradan sekizerliye geçişte adım sayısı aranmaz. Tekrar birerli kolda sıralanma istenirse öğrenciler sağ ayakları ile eski yerlerine bir adım atarak geçerler. Ancak sekizerliden dörderliye, dörderliden de ikişerliye geçişlerde adım sayısı artar.

Cevap: E