

MİNİKLER TÜRKİYE HALTER ŞAMPİYONASI

YARIŞMA TALİMATI

HAZIRLAYANLAR:

- Çınar YAZICI Eğitim Kurulu Başkanı
- Doç.Dr.Tahir HAZIR Hacettepe Üniversitesi Öğretim Görevlisi
- Mehmet YILMAZ Teknik Kurul Üyesi

Milli Takım Antrenörleri:

- Mustafa KARIŞ Antalya
- İbrahim İBİŞOĞLU Bursa
- Caner ÖZTEKE Bilecik
- Yunus Emre BOLTÜRK Ankara
- Burak ERDOĞAN Nevşehir

Vücut Kompozisyon Ölçümü ve Testler:

- Doç.Dr.Tahir HAZIR
- Okutman Çınar YAZICI
- Prof.Dr. Ayşe KİNİŞLER
- Doç.Dr.Alpan CİNEMRE
- Ar. Gör. Ferhat ESATBEYOĞLU
- Ar.Gör.Gören KÖSE
- Ar.Gör.Evrim ÜNVER

MİNİKLER TÜRKİYE HALTER YARIŞMASI

AMAÇ:Halter sporuna yönlendirilmiş olan çocukları, erken özelleşmenin olumsuzluklarından korumaya çalışmak, temel teknik eğitim ve yardımcı hareketlerin öğretimine yönlendirmek ve bunun yanında bu spor branşının etkin fiziksel uygunluk özelliklerini de geliştirmeye yönelik çalışmalarla tanışmalarını sağlamaktır.

GEREKÇE:Sağlıklı bir altyapı oluşturmak, geleceğe yönelik iyi sporcuların yetişmesi uzun süreçte doğru planlanmış antrenmanlardan geçmektedir. Bu nedenle spora erken yaşta başlamaları gerekmektedir. Fakat aceleci , ağır yüklemeli,monoton ve sadece branşın hareketlerinden oluşan antrenmanların çocukların gelişim süreçlerini olumsuz etkilemesi kaçınılmaz bir sonuçtur. Bu nedenle yarışmaların daha eğlenceli, eğitici, öğretici, geliştirici hale getirilmesi; Çocukların uzun süreli, sağlıklı ve verimli bir sportif yaşama sahip olmaları açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu nedenle yarışmanın içeriği aşağıdaki gibi düzenlenmiştir.

Ölçümlerde ve eksik ekipmanlarda Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden destek alınacaktır.

A- TEKNİK VE TEKNİĞE YARDIMCI HALTER HAREKETLERİ

- Koparma çekişi
- Koparma skuatı
- Koparma düşüşü
- Sabit koparma
- Teknik koparma
- Omuzlama çekişi
- Sabit omuzlama sabit atış
- Önden skuat
- Sırttan teknik atış + makas tekniği itiş (jergpress)
- Teknik silkme

B- MOTORİK ÖZELLİKLER

- Durarak uzun atlama
- Geriye sağlık topu fırlatma
- 20 mt. Sürat koşusu

C-KOORDİNASYON PARKURU

- Öne takla
- Bloklardan çift ayak sıçrama
- Sağlık topu ile teknik atış
- El destekli sağ-sol çift ayak sıçrama
- Daireler arası çift ayak sıçrama
- Koşu

D- VÜCUT KOMPOZİSYONU

- Boy
- Oturarak boy
- Vücut ağırlığı
- Vücut kitle indeksi
- Vücut yağ yüzdesi (Biceps ve subscapula deri kıvrımı)
- Yağsız vücut kitesi
- Biacromial genişlik / Omuz genişliği
- El kavrama kuvveti

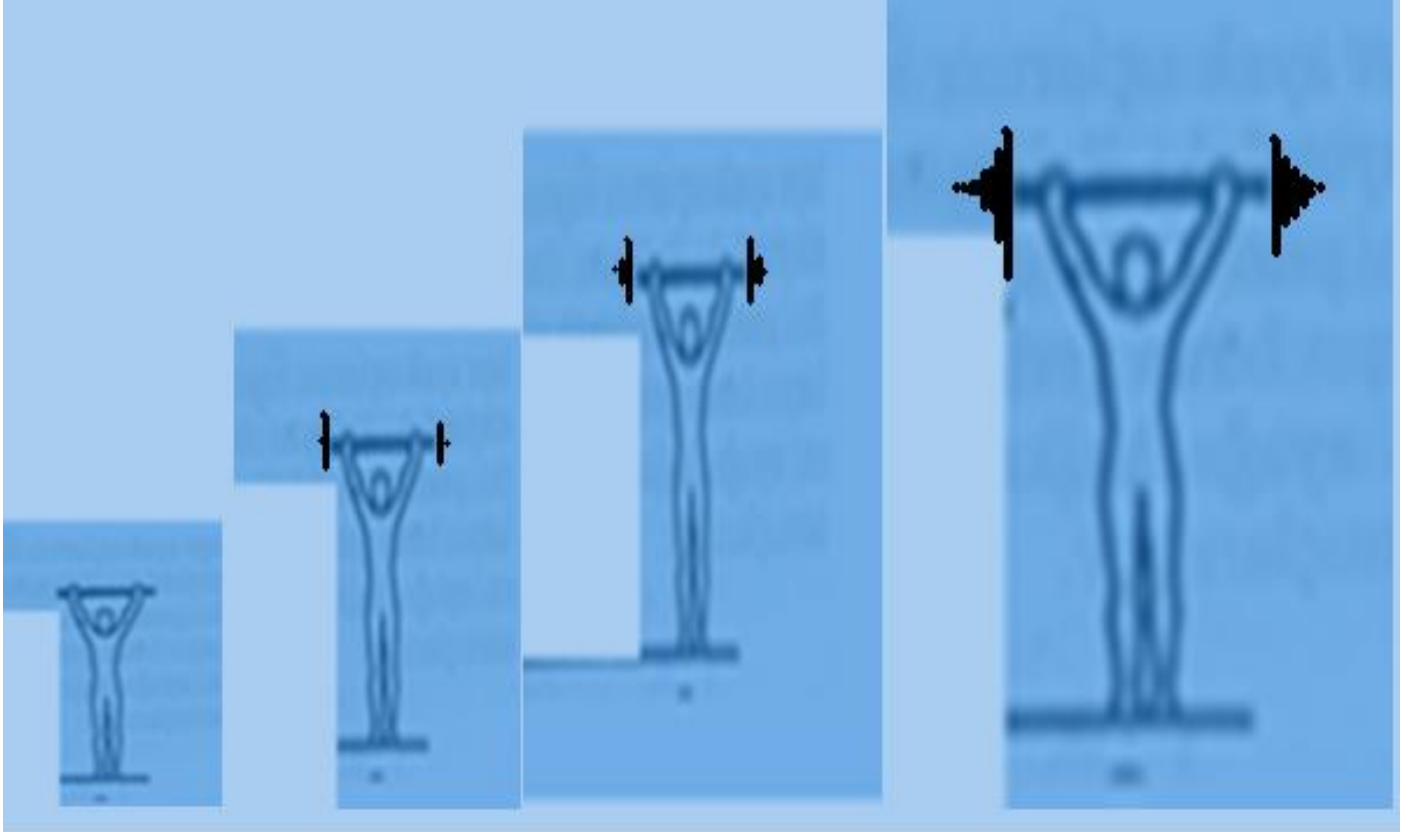
TÜRKİYE MİNİKLER HALTER YARIŞMASI

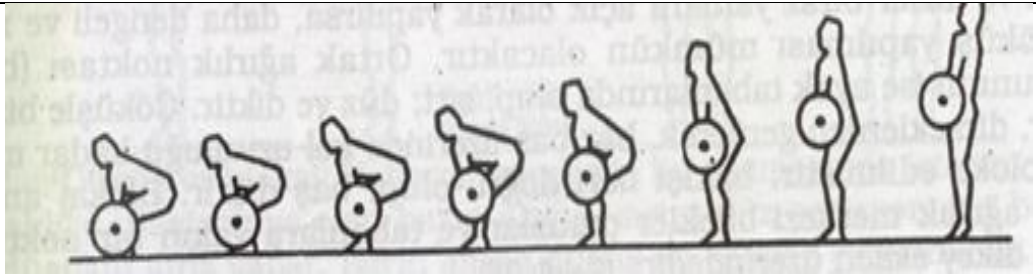
YARIŞMA TALİMATI

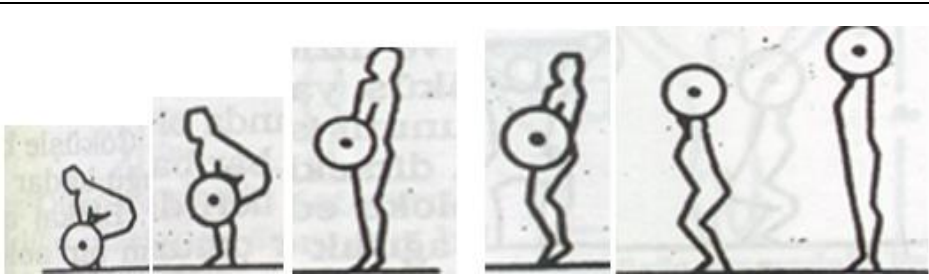
1.AŞAMA

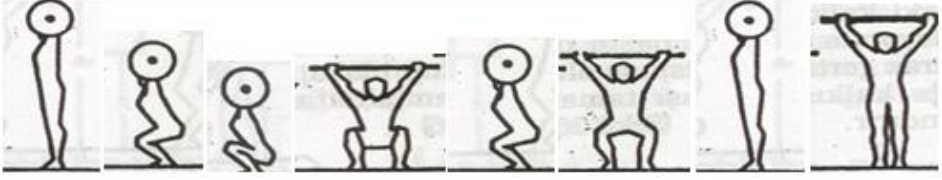
TEKNİK VE TEKNİĞE YARDIMCI HAREKETLER

KOPARMA HAREKETİ

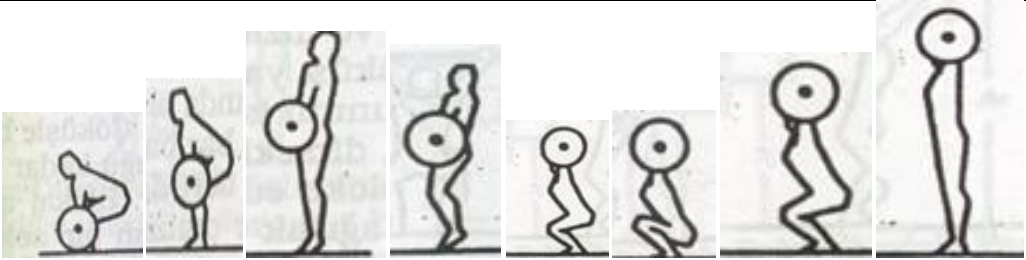


1.HAREKET KOPARMA ÇEKİŞİ				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barı kavrayış, başlama duruşu ve ilk hareket. • Bar dizüstünde, gövde durumu.(1.çekiş) • Bar dizüstünde gövde açılışı ve hızı.(2.çekiş) • Sporcunun ayak uçlarında yükselip , omuzlarını da yukarı çekerek tam açılış pozisyonunu göstermesi. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi. • Hareket anında ağırlık merkezini ayak uçlarına taşımak. • Çekiş anında kolları erken bükerek hareketin mekaniğini bozmak. • Barın hızını aşamalı olarak yükseltmemek. • Hareket anında barı kendinden uzaklaştırmak. • Harekette koordineli davranmamak. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	1.VE 2.ÇEKİŞ	TAM DOĞRULUŞ	SONUÇ

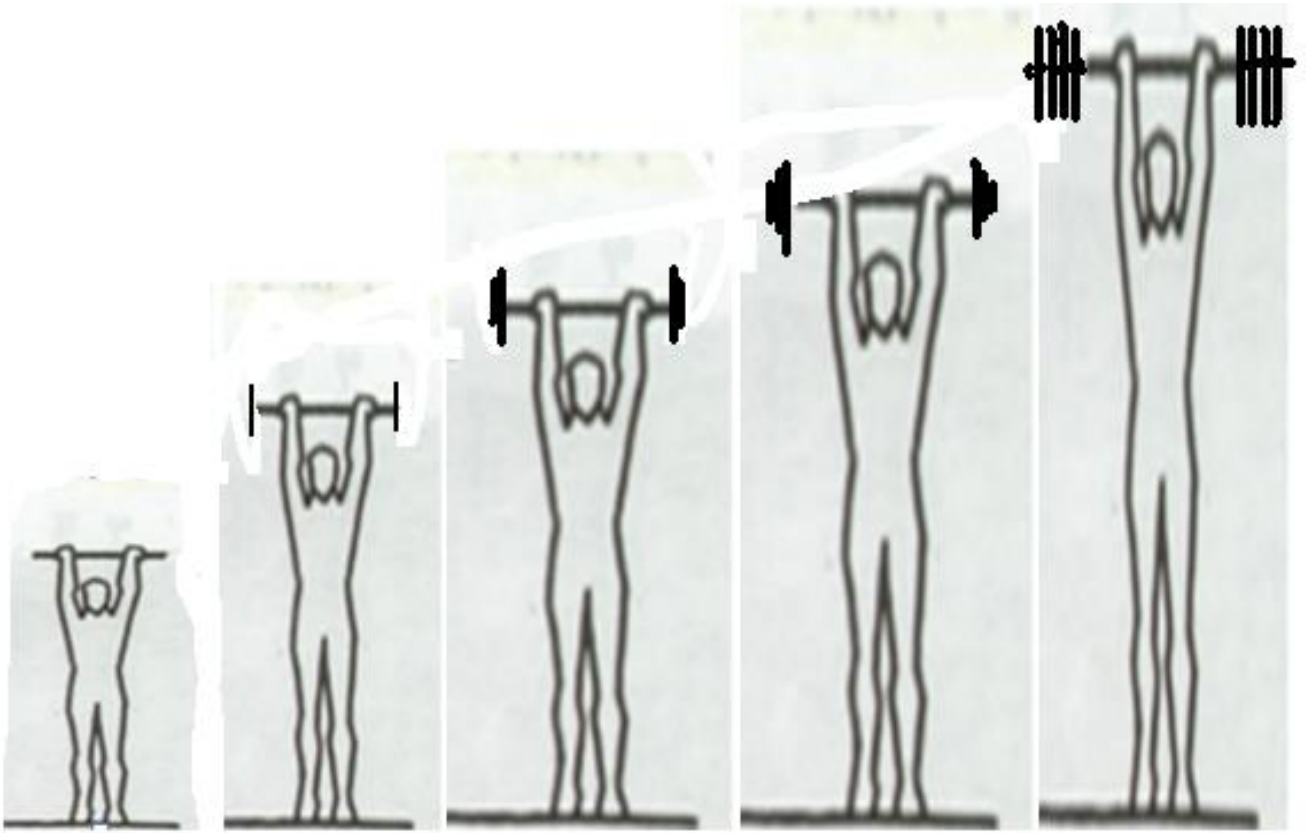
2.HAREKET SABİT KOPARMA				
TEKRAR SAYISI 3 1 YERDEN 2 DİZÜSTÜ				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşu ve ilk hareket. • Bar dizüstünde, gövde durumu.(1.çekiş) • Bar dizüstünde gövde açılışı hızı.(2.çekiş) Tam doğruluş. • Bara kazandırılan yükseklik ve barın altına giriş. • Doğruluş ve kontrol. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi. • Hareket anında ağırlık merkezini ayak uçlarına taşımak. • Çekiş anında kolları erken bükerek barın hareketini bozmak. • Barı ivmelendirmek için vuruş yaparken kendinden uzaklaştırmak. • Barın altına girişte; öne veya geriye kaçmak, ağırlık noktasını ayak uçlarına taşımak sırtın bükülmesi. • Koordinasyonsuz ve kontrolsüz hareket. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	1.VE 2.ÇEKİŞ	BLOKAJ	SONUÇ

3.HAREKET KOPARMA SKUATI				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uygun genişlikteki tutuşla barı yukarıya kaldırış. • Dikey doğrultuda tam çöküş pozisyonunu gösterme. • Dikey doğrultuda pozisyonu bozmadan ayağa kalkış. • Duruş ve kontrol. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çöküş anında sırtın pozisyonunun bozulması ve kontrolsüz bir durumun ortaya çıkması. • Oturuşu dengeli ve tam yapamamak.. • Kalkışta dengeyi koruyamamak, öne veya geriye hamle yapmak. • Hareket anında barın dengesini koruyamamak. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	ÇÖKÜŞ	AYAĞA KALKIŞ	SONUÇ

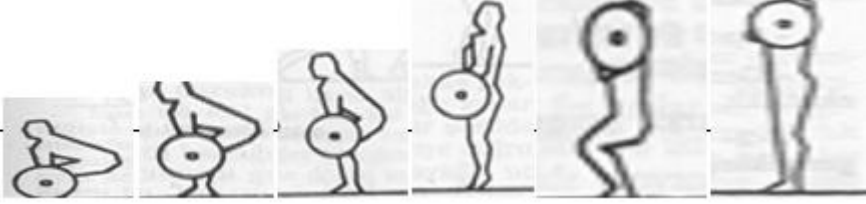
4.HAREKET KOPARMA DÜŞÜŞÜ				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barı uygun genişlikteki tutuşla harekete hazırlık. • Ayakları uygun genişlikte açarak barın altına dikey doğrultuda çöküş yapmak. • Barı kol uzunluğu yükseklikte bloke edip kontrol altına almak. • Sırt pozisyonunu bozmadan ayağa kalkış ve duruş göstererek hareketi sonlandırmak. • Barı kontrollü bir şekilde yere indirmek. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barın altına girişte , sırtın bükülmesi ve ağırlık merkezinin öne ya da geriye gitmesi. • Barın altına girişte zamanlama hatası. (Barı farklı seviyelerde çöküşle kontrol altına almak) • Ayağa kalkışta dengenin bozulması nedeniyle kontrolün bozulması 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	ÇÖKÜŞ VE BLOKAJ	AYAĞA KALKIŞ	SONUÇ

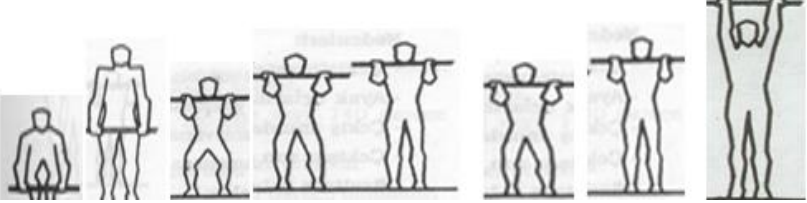
5.HAREKET TEKNİK KOPARMA				
TEKRAR SAYISI 3 -YERDEN -DİZALTI -DİZÜSTÜ				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşu ve ilk hareket. • Bar dizüstünde, gövde durumu.(1.çekiş) • Bar dizüstünde gövde açılışı hızı.(2.çekiş) Tam doğruluş. • Bara kazandırılan yükseklik ve barın altına giriş. • Kontrol ve ayağa kalkış. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi,ağırlık merkezinin öne gitmesi. • Bar diz üstü seviyede, gövdeyi doğrultarak etkin hareket avantajını kaybetmek. • Çekiş anında kolları erken bükerek hareketin mekaniğini bozmak. • Barı ivmelendirmek için vuruş yaparken kendinden uzaklaştırmak. • Barın altına girişte; öne veya geriye kaçmak, ağırlık noktasını ayak uçlarına taşımak sırtın bükülmesi. • Barı çekiş ve altına girişte zamanlama hatası. • Hareketin koordinasyonu ve kontrolü. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	1.VE 2.ÇEKİŞ	TAM DOĞRULUŞ	SONUÇ

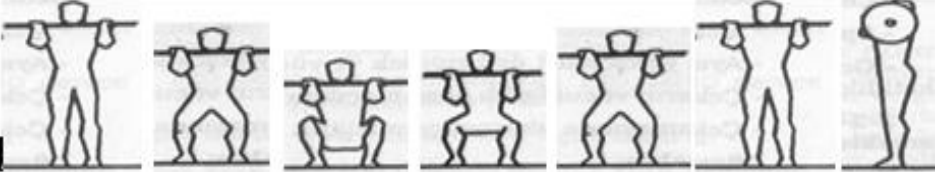
SİLKME HAREKETİ




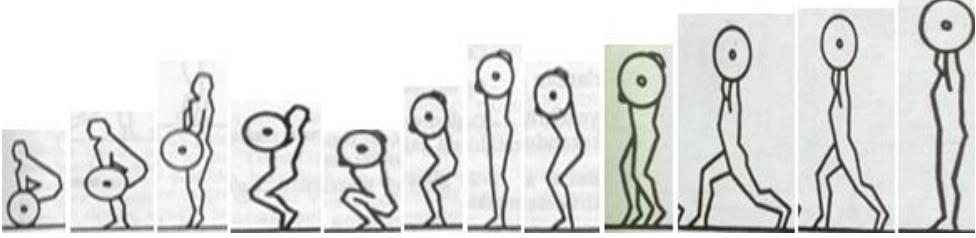
1.HAREKET OMUZLAMAÇEKİŞİ				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barı kavrayış,başlama duruşu ve ilk hareket. • Bar dizüstünde, gövde durumu.(1.çekiş) • Bar dizüstünde gövde açılışı ve hızı.(2.çekiş) • Sporcunun ayak uçlarında yükselip , omuzlarını da yukarı çekerek tam açılış pozisyonunu göstermesi. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi. • Hareket anında ağırlık merkezini ayak uçlarına taşımak. • Çekiş anında kolları erken bükerek hareketin mekaniğini bozmak. • Etkin hareket evresinde (bar dizüstü seviyede) gövdeyi dikleştirmek. • Barın hızını aşamalı olarak yükseltmemek. • Hareket anında barı kendinden uzaklaştırmak. • Harekette koordineli davranmamak. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	1.VE 2.ÇEKİŞ	TAM DOĞRULUŞ	SONUÇ

2.HAREKET SABİT OMUZLAMA				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşu ve ilk hareket. • Bar dizüstünde, gövde durumu.(1.çekiş) • Bar dizüstünde gövde açılışı ve hızı.(2.çekiş) • Sporcunun ayak uçlarında yükselip , omuzlarını da yukarı çekerek tam açılış pozisyonunu göstermesi. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi. • Hareket anında ağırlık merkezini ayak uçlarına taşımak. • Çekiş anında kolları erken bükerek hareketin mekaniğini bozmak. • Barın hızını aşamalı olarak yükseltmemek. • Hareket anında barı kendinden uzaklaştırmak. • Harekette koordineli davranmamak. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	1.VE 2.ÇEKİŞ	OMUZLAMA	SONUÇ

2.HAREKET DEVAMI SABİT ATIŞ				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşu ve ilk hareket. • Tam doğruluş ile barı ivmelendirme ve bacaklardan çökerek barı omuz üstüne alma. • Doğrularak atış pozisyonuna hazırlanmak ve bacaklardan bükülüp doğrulma ile barı yukarıya hareketlendirmek. • Yukarıya yönlendirilen barın altına, ayakları yana açarken bacaklardan da çöküş yapmak suretiyle giriş yapılıp, kollar gerilir. • Ağırlık kollar ve tüm vücut ile kontrol altına alınır ve duruş gösterilir. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama duruşunda ve hareket anında sırtın bükülmesi. • Barı tam ivmelendirmeden altına giriş yapmaya çalışmak. • Omuzlamada dirsekleri tam kaldırmamak ve barı boğaza oturtmak. • Omuzlama pozisyonunda sırtı bükme. • Atış için çöküşte ağırlık noktasını ayak uçlarına aktarmak.Çöküşte dizlerin ayak uçlarını geçmesi. Sırtın bükülmesi. • Atış için çöküş ve çıkış zamanlamasını ritmik yapmamak ya da barı göğüsten açmak. • Atış anında öne ya da geriye hareket etmek. Kalçayı öne kaçırarak vücut postürünü bozmak. 			
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	OMUZLAMA	ATIŞ	SONUÇ

3.HAREKET ÖNDEN SKUAT				
TEKRAR SAYISI 3				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehpalar, sporcunun ¼ (çeyrek) çöküş yaparak barı alabileceği yükseltide ayarlanır. • Sporcu öne adım alır. Barı omuz genişliğinde tutar ve barın altına çöküş yaparak girerken dirseklerini de yere paralel olacak şekilde çevirir ve barı omuzuna alır. Barla birlikte geriye bir adım çıkar. • Ayaklarını omuz genişliğinde açarak ağırlık noktası ayak tabanlarında olacak şekilde dikey doğrultuda çöküş ve kalkış yapar. • Çöküş kontrollü ve yavaş kalkış ise daha hızlı yapılmalıdır. • HATALAR: <ul style="list-style-type: none"> • Barı uzaktan almaya çalışmak. Hareket anında sırtın bükülmesi. • Dirsekleri çevirmemek ve ağırlığı el bileklerine yüklemek. • Çöküş anında ağırlık merkezini öne taşımak. Hızlı çökmek . • Kalkışta kalçayı kaldırmak ve dengeyi bozmak 			
PUANLAMA	BARI ALIŞ	ÇÖKÜŞ	KALKIŞ	SONUÇ

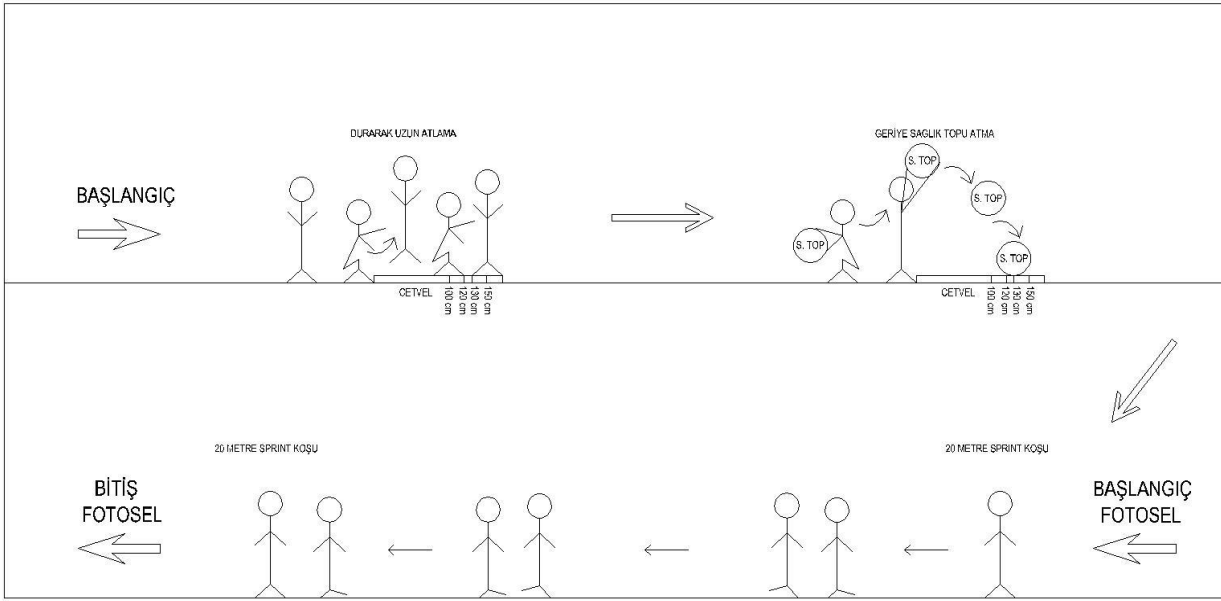
<p>4.HAREKET SIRTTAN ATIŞ ÖNDEN VE SIRTTAN İTİŞ</p>				
<p>TEKRAR SAYISI 2 + 2</p>				
<p>HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI</p>	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sporcu barı sehpalardan sırtına alarak geriye çıkar. Ağırlık merkezini ayak tabanlarına verecek şekilde ,sırtı düz pozisyonda, kalçayı geriye doğru çıkartarak bacaklardan ¼ oaranında çöküş ve çıkış yapar. • Bacaklardan yapılan bu hareketle yukarıya hareketlendirilen barın altına bacakların biri öne diğeri geriye açılarak çökülür ve girilir. • Makas teniği ile yapılan bu hareket sonucu bar bloke edilir ve pozisyon korunur. • Makas tekniği pozisyonda , pozisyon korunarak bar yavaş bir hareket ile sırta ve sırasıyla omuza indirilir ve yukarıya itilir. • HATALAR: <ul style="list-style-type: none"> • Çöküş anında barın sırttan açılması. • Düzgün makas tekniği yapamamak. • Barı önden ve sırttan itiş anında dengenin ve kontrolün bozulması. 			
<p>PUANLAMA</p>	<p>SIRTTAN ATIŞ</p>	<p>ÖNDEN İTİŞ</p>	<p>SIRTTAN İTİŞ</p>	<p>SONUÇ</p>

5..HAREKET SİLKME					
TEKRAR SAYISI 3 OMUZLAMA 3 ATIŞ	<p>TEMEL NOKTALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sporcu ayaklarını barın altına sokar. Sırt düz pozisyonda kalçadan, dizlerden ve ayak bileklerinden bükülerek barın üzerine doğru çöker. • Kendine uygun açıklıkta barı kilitli tutuşla kavrar. • Başlangıç pozisyonundan ilk hareket ile doğruluşa başlar. 1. Ve 2. çekiş evreleriyle barı en yüksek hıza ulaştırır. (ÇEKİŞ) • İvmelendirilen barın altına dikey doğrultuda tam çöküş yapar. Kolları bükerek, dirseklerini önden çevirir ve barı omuz üstüne alır. (OMUZLAMA) • Tam oturuş pozisyonunda barı kontrol altına alır ve devamında ayağa kalkar. • Ayağa kalkış bittiğinde atış için hazırlık aşamasına geçer. • Barla birlikte dikey doğrultuda ayak tabanlarına çöküş ve yukarıya çıkış yaparak barı yukarıya doğru hareketlendirir. (ATIŞ) • Yukarıya doğru harekete geçirilen barın altına, bir ayak öne diğer ayak geriye hareket ettirilerek MAKAS TEKNİĞİ) çöküş yapılır ve kollar gerilerek bar kontrol altına alınır. • Denge sağlandıktan sonra, önce öndeki ayak daha sonra gerideki ayak kalça genişliği açıklıkta yanyana getirilerek duruş gösterilir. <p>HATALAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başlama durumunda ve hareket anında sırtın bükülmesi ve kalçayı önce kaldırmak. Ağırlık noktasını ayak uçlarına aktarmak. • Tam doğruluş hareketini yapmamak ve barı istenen hız ve yüksekliğe ulaştırmamak. Kolları erken bükerek barın hareketini olumsuz etkilemek. • Çekiş ve çöküşte zamanlama hatası yapmak.Öne ya da geriye hareket etmek. Barın altına çöküşte dirsekleri çevirmekte geç kalmak. Barın ağırlığını boğazına oturtmak. • Hareketin tüm aşamalarında sırtın bükülmesi. Barın kendinden uzaklaştırılması. • Ayağa kalkışta dengenin bozulması. • Atış evresinde barla birlikte hareket etmemek. Atış için gerekli tepiş hareketini yapmamak. • Barın altına girişte geç kalmak, dengeli bacak açışı yapamamak. • Toplanışta dengenin bozulması ve tam duruşu gösterememek. • Harekette koordineli davranmamak. 				
HAREKETİN TEMEL DEĞERLENDİRME NOKTALARI					
PUANLAMA	BAŞLAMA DURUŞU	OMUZLAMA	ATIŞ	BLOKAJ	SONUÇ

B- MOTORİK ÖZELLİKLER

- Durarak uzun atlama
- Geriye sağlık topu fırlatma
- 20 mt. Sürat koşusu
-

2018 MİNİKLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI MOTORİK ÖZELLİKLER PARKURU



C- KOORDİNASYON PARKURU

- Öne takla
- Bloklardan çift ayak sıçrama
- Sağlık topu ile teknik atış
- El destekli sağ-sol çift ayak sıçrama
- Daireler arası çift ayak sıçrama
- Koşu

2018 MİNİKLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI KOORDİNASYON PARKURU

