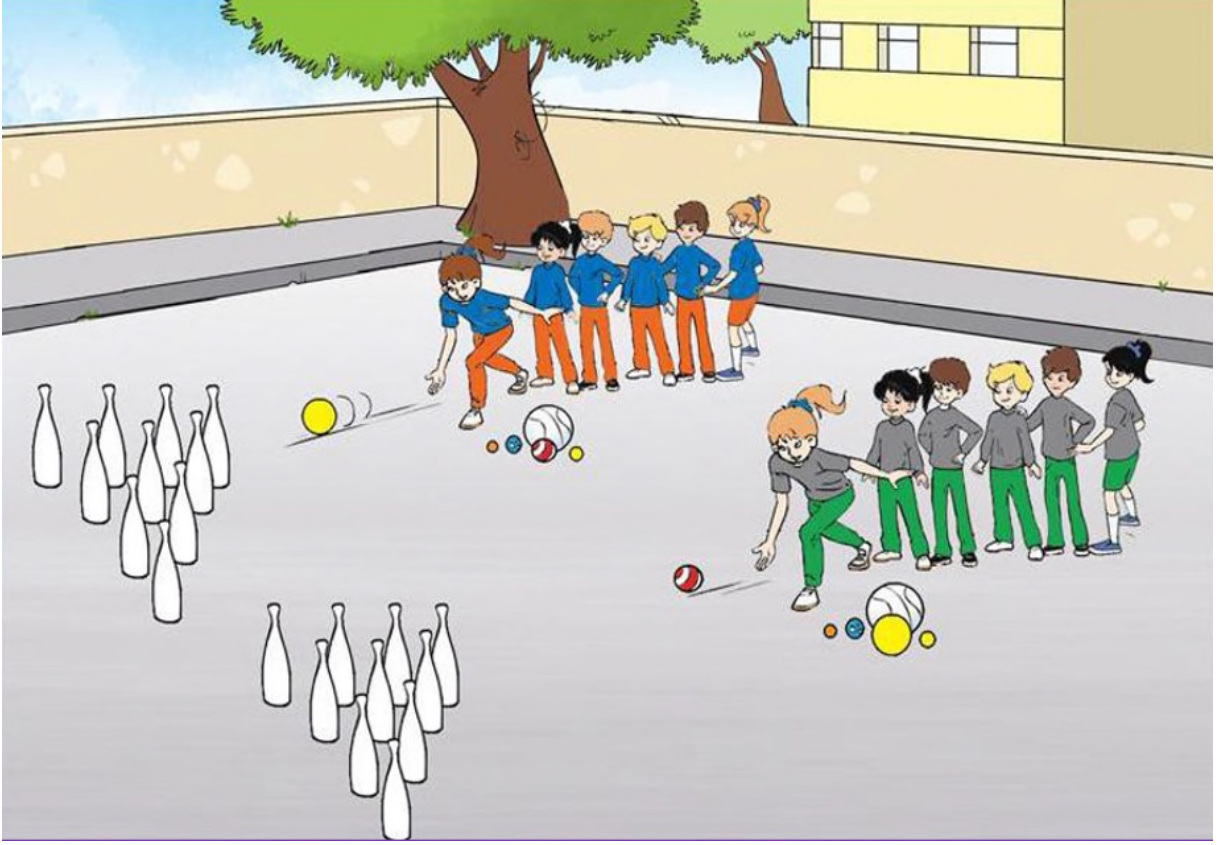


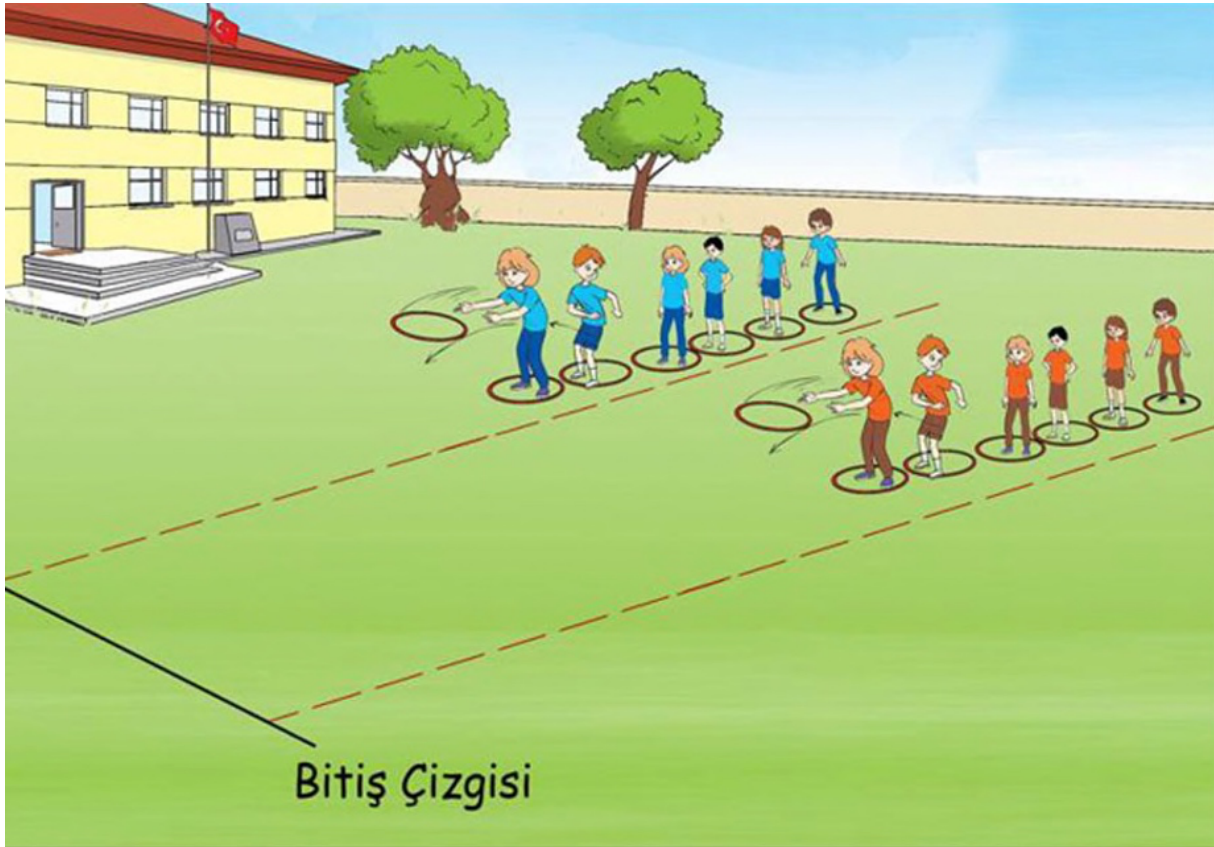
# İLKOKULLAR FİZİKSEL ETKİNLİK YARIŞMALARI

## OYUN KURALLARI



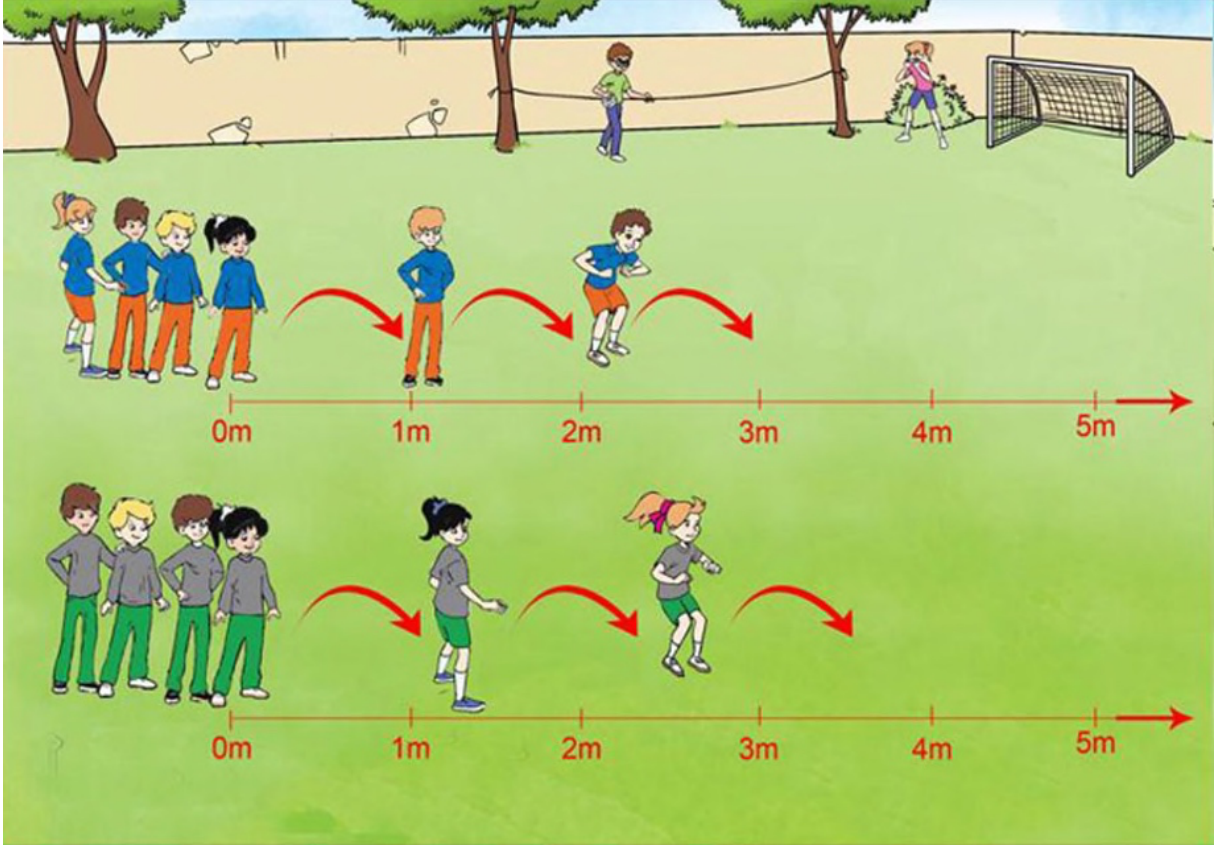
### BOWLING OYUNU

1. Takım **12** oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir.
2. Atış yapılacak uzaklıklar; 1. sınıflarda 3m.  
2. sınıflarda 4m.  
3. ve 4. sınıflarda 5m. dir.
3. Her bir oyuncu iki atış yapar,
4. Oyuncunun ilk atışından sonra devirdiği labutlar kenara alınır.
5. İkinci atış yapılır ve oyuncunun iki atışında devirdiği labut sayısı takım puanına eklenir.
6. kullanılan malzemeler labut, 2 numara hentbol topu, metre.



## ÇEMBERLE İŞBİRLİĞİ OYUNU

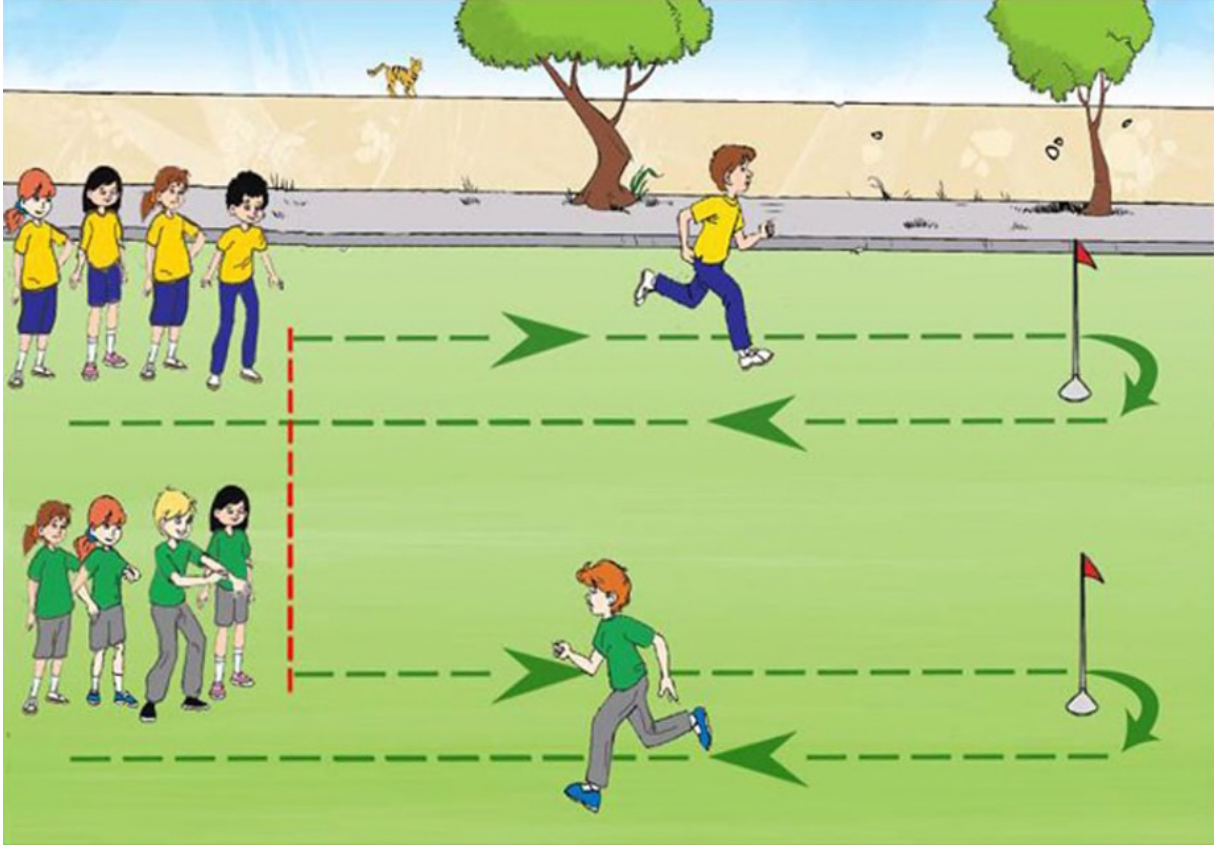
1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir.
2. Oyunun başlangıç ve bitiş mesafesi 1.2.sınıflarda 15 m,3.4.sınıflarda 18 metredir.
3. Her oyuncu bir çembere yerleştirilir.
4. En arkada bulunan 13. çember elden ele verilerek en öndeki oyuncuya ulaştırılır.
5. En öndeki oyuncu çembere yere koyar ve boş çembere atlayarak herkesin bir öndeki çembere atlamasını sağlar. Atlayış anında öndeki çemberin boş olması gerekmektedir. Oyuncular ritmik olarak aynı anda ya da her oyuncu önündeki kişinin atlamasını bekleyerek vb. atlayışını yaparak önündeki çembere geçişini yapar.
6. Çemberler birbirine temas edecek şekilde oyun bitiş çizgisine kadar devam edilir.
7. Bu kurallar doğrultusunda en arkada kalan çemberdeki oyuncu öne atlayarak bu çembere boş çıkarır, en arkadaki çembere boş çıkardıktan sonra eline alarak oyunu devam ettirmek zorundadır.
8. Çember elden ele en öndeki oyuncuya ulaştırılmak zorunludur.
9. Oyuncular çember içerisindeyken yönlerinin ve duruşlarının bir önemi yoktur.
10. Takımların oyunu en kısa sürede bitirmesi takım puanı olarak kullanılır.
11. Bitiş çizgisine son çember temas ettiğinde ilk oyuncu çembere atlar atlamaz süre durdurulur.
12. Kullanılan malzemeler Çember (1 takım için 13 adet) metre, tebeşir.



## ÇİFT AYAK ATLAMA OYUNU

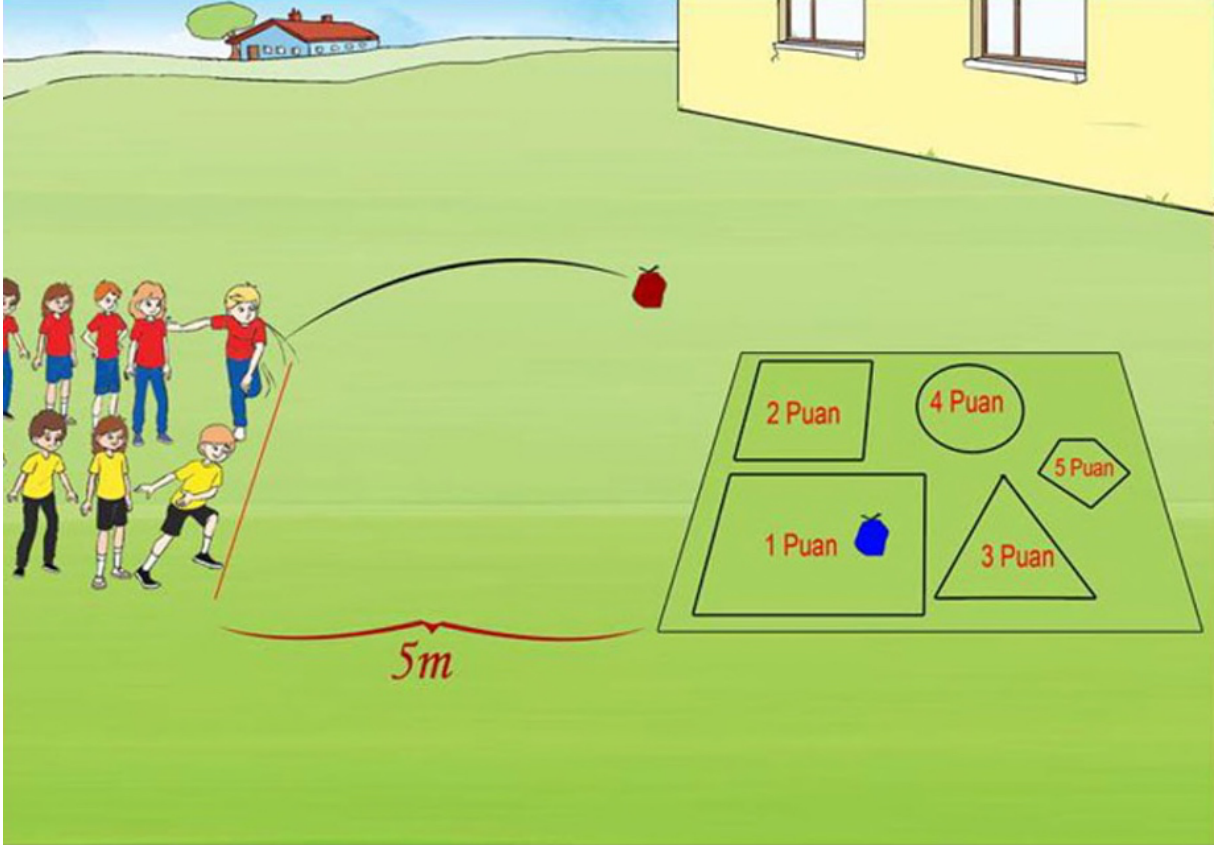
1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir.
2. Oyunun başlangıç ve bitiş mesafesi için halat ya da ip ile bir hat oluşturulur.
3. Birinci oyuncu başlangıç çizgisinden ileri doğru her oyuncu 1 kere çift ayak atlar.
4. Atladığı yerden topuk hizası ya da elini geri koyarsa, elinin değdiği yerden ikinci oyuncu çift ayak atlamaya devam eder.
5. Son oyuncuya kadar atlayışlar yapılır.
6. Toplam atlama mesafesi ölçülerek takım hanesine işlenir.
7. Tüm oyuncuların toplam mesafesi takım puanı olarak kullanılır.
8. Kullanılacak malzemeler, metre, ip, tebeşir.





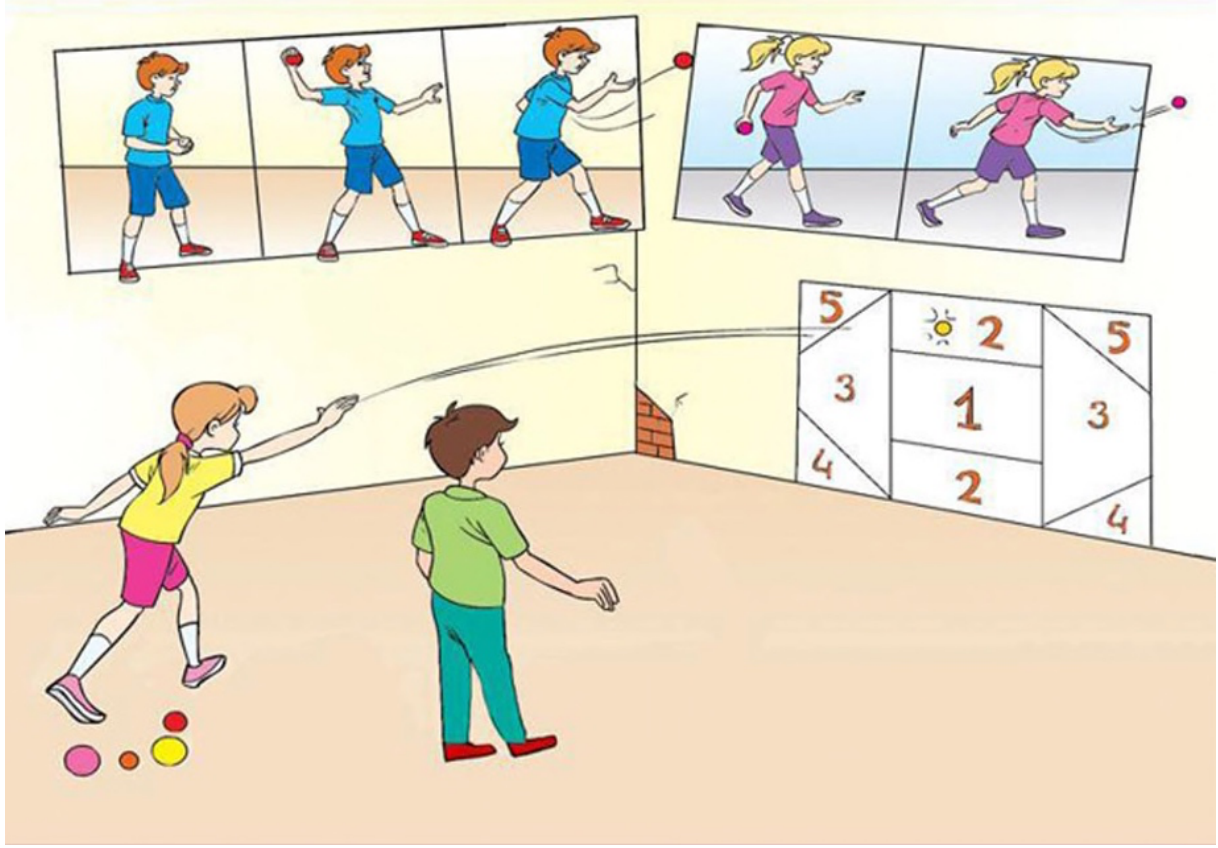
## EL DEĞDİREREK BAYRAK KOŞUSU

1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir
2. Belirlenen mesafenin etrafından dönülerek sıradaki arkadaşının eline dokunur, sıradaki oyuncu koşmaya başlar, bütün oyuncular koşmayı bitirince süre toplamda takım puanı olarak hesaplanır.
3. Mesafeler; 1. ve 2. sınıflarda 15m, 3. ve 4. sınıflarda 20m mesafe olmalıdır.
4. Takımlar arası mesafeye oyuncuların sakatlanmamaları için dikkat edilmelidir.
5. Koşacak olan oyuncu bitime yakın diğer takım arkadaşları ile çarpışmaması amacıyla sırada bekleyen takım oyuncuları bir hat üzerinde beklemelidirler.
6. Huni, Slalom çubuğu, tebeşir, metre.



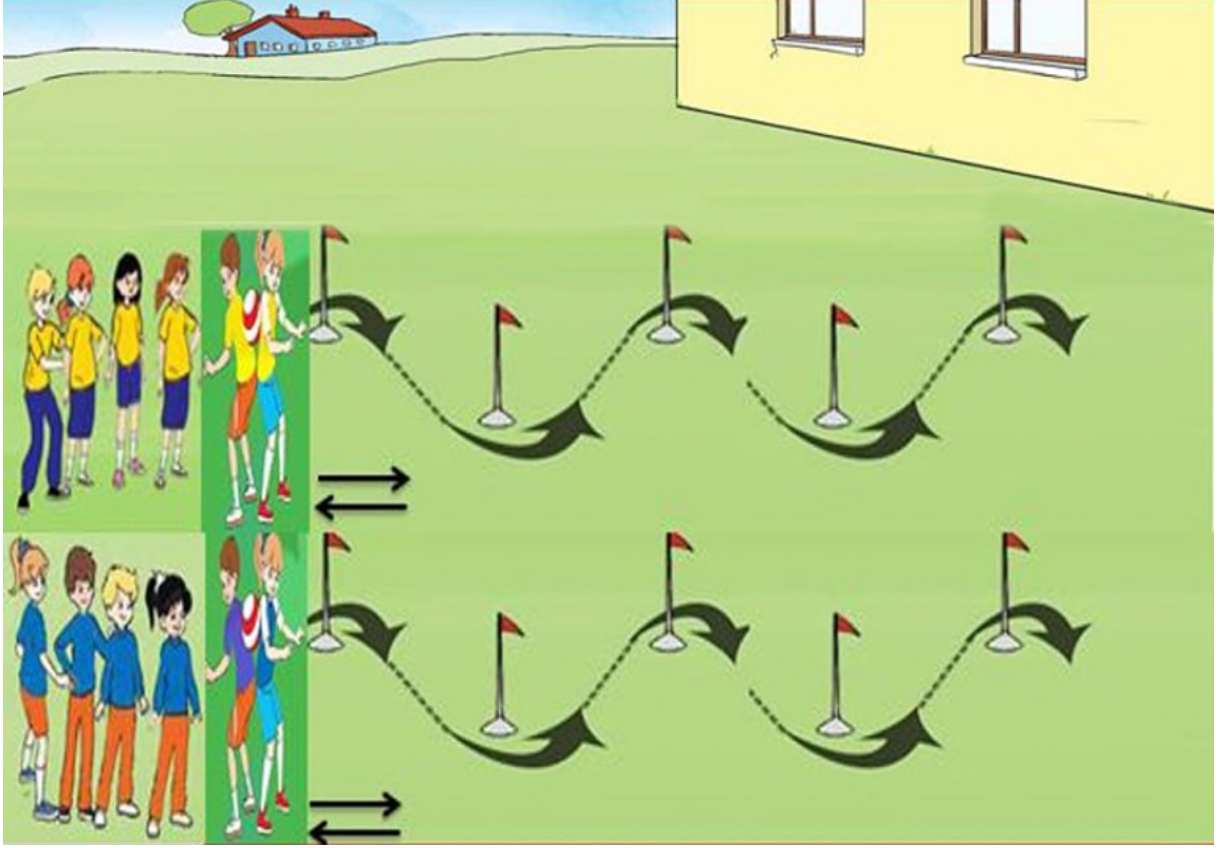
### FASULYE TORBASINI ATMA

1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir
2. Atış yapılacak mesafe 1. sınıflarda 3m, 2. sınıflarda 4m, 3 ve 4. sınıflarda 5m mesafe olmalıdır.
3. Oyuncular ellerindeki fasulye torbalarını geometrik şekillerin içerisine atışlarını yaparlar.
4. Çizgiye değen torba ya da geometrik şeklin içinde kalan torbanın bulunduğu geometrik şeklin puanını geçerli kılar.
5. Her oyuncu iki atış yapar.
6. Alınan puanların toplamı takım puanı olarak hesaplanır.
7. Kullanılan malzeme; tebeşir, metre, fasulye torbası.



## PUANLI HEDEF OYUNU

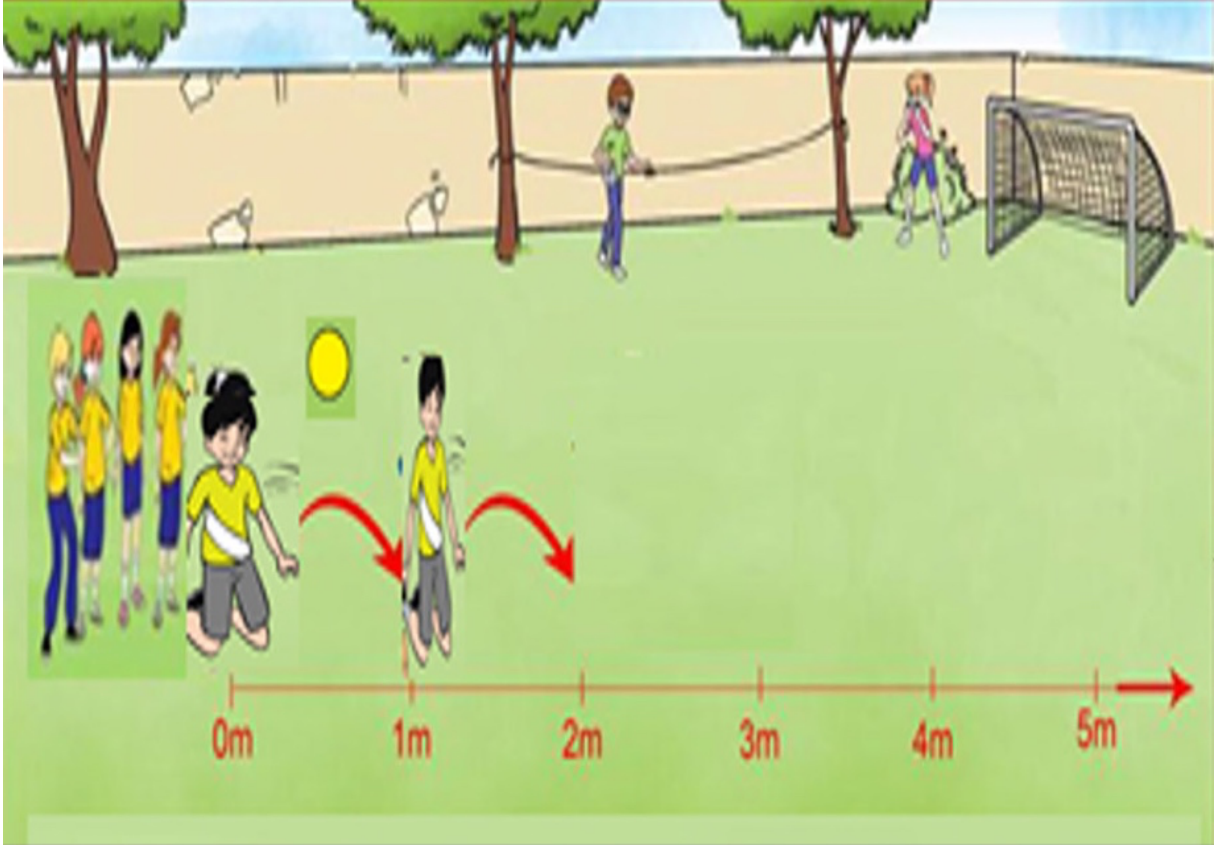
1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir
2. Atış mesafesi; 1. sınıflarda 3m, 2. sınıflarda 4m, 3 ve 4. sınıflarda 5m olacak şekilde atış alanı hazırlanır.
3. Her oyuncu iki atış yapar.
4. Oyuncuların vurduğu hedefteki puanların toplamı alınır. Çizgi çevrelediği alanın (yüksek olan) puanına dahildir. Toplam atış puanı total olarak hesaplanır.
5. Kullanılan malzemeler; tebeşir, metre, tenis topu.



### SIRT SIRTA TOP TAŞIMA OYUNU

1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir
2. Grupların hepsi karşılıklı etkinlik alanında sıralanır.
3. Aralarında birinci başlayacak grup sırt sırta kollarını kenetleyip topu sırtlarının ortasına yerleştirirler.
4. Diğer gruplar karşılıklı etkinlik sınırlarında bekler.
5. İlk grup topu kurulacak slalom veya hunilerin arasından geçerek karşı gruba bitiş noktasında teslim eder.
6. İkinci grup topu aynı şekilde karşı başlangıç noktasına taşır ve 3. gruba verir.
7. 3. grup 4.gruba,4.grup 5.gruba,5.grup 6.gruba verir ve topu sırt sırta taşıyarak başlangıç noktasına geldiği anda kronometre bitiş çizgisinde durdurulur.
8. 1.ve 2. Sınıflar da 4 slalom çubuğu (huni) araları 1 metre mesafede konarak toplamda, başında ve sonunda çizgi ile 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 5 metrelik alanda çapraz form oluşturacak şekilde dizilir.
9. 3 ve 4. Sınıflar da 6 slalom çubuğu (huni) araları 1 metre mesafede konarak toplam başında ve sonunda 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 7 metrelik alanda çapraz form oluşturacak şekilde dizilir.
10. Öğrencilerin geri geri ya da yan yana yürümleri sağlanabilir.
11. Düşen topu sadece düşüren grup öğrencisi tekrar sırta yerleştirerek oyuna devam edebilir.
12. Başlangıç ve bitiş noktaları arasında kimsenin olmamasına özen gösterilmelidir.
13. Kullanılan malzemeler; 2 numaralı hentbol topu, huni, slalom, düdük





## UZAĞA TOP FIRLATMA OYUNU

1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir.
2. Etkinlik alanı belirlenir. Atış alanı içerisinde kimsenin olmaması sağlanır.
3. Sırası gelen oyuncunun elinde top, dizlerinin üzerinde (ayaklarına oturur pozisyondan da atabilir).
4. Dizleri yere değecek vaziyette diz üstü oturmuş pozisyonunda topu baş üstü tutuş pozisyonunda topu ileri atar (taç atışı).
5. 12 öğrenci sıra ile ikişer atış yapar ve oyuncunun en iyi atışı sayılır.
6. Atış sonrası elleri yere değdirenin atışı geçersiz sayılır.
7. Öğrencilerin yaptıkları atışlar toplam mesafe cinsinden hesaplanır.
8. Kullanılan malzemeler 1 Adet 7 numara Basketbol topu, antrenman kapakları.





## TOP YUVARLAMA OYUNU

1. Takım 12 oyuncudan oluşur. Takım oyuncularının takım lideri tasarrufunda 6 kız 6 erkek oyuncudan oluşması gerekmektedir.
2. Öğrenciler bacaklarını açarak art arada dizilir.
3. En öndeki oyuncu topu arkadaşlarının bacaklarının arasından yuvarlayarak en arkadaki oyuncuya ulaştırır.
4. En arkada topu alan öğrenci koşarak en öne gelerek topu arkadaşlarının bacakları arasından atar.
5. Bu şekilde yer değiştirme işlemi ilk oyuncu en öne gelinceye kadar devam eder.
6. İlk oyuncu en öne gelip, bitiş çizgisini elindeki top ile geçince süre durdurularak takım puanı hesaplanır .
7. Her öğrenci en az 50 cm ara ile işaretlenen kapaklara paralel durarak kapakları geçmeden parkuru tamamlamaları gerekmektedir.
8. Kat edilen ve oyuna başlama mesafesi toplamda 12 m. 'dir.
9. Kullanılan malzemeler; 1 Adet 7 numara Basketbol topu, yeterli sayıda antrenman kapakları.

## GENEL KURALLAR

İlkokullar Fiziksel Etkinlik yarışmalarına bir takım en az ; **8 kız – 8 erkek** öğrenci olmak üzere **toplam 16 öğrenci** ile, en fazla; **10 kız – 10 erkek** öğrenci olmak üzere **toplam 20 öğrenci** ile katılabilir.

### 1. MALZEMELER

Şort, eşofman ve tişört şeklinde forma, tabanı düz spor ayakkabısından oluşur. Tabanı düz ve yumuşak spor ayakkabısı kullanılmalıdır.

### 2. YASAKLANMIŞ EŞYALAR

Saat, yüzük, bileklik, küpe ve künye gibi takı ve malzemeler.

### 3. KAPTAN

Her takımın mutlaka bir kaptanı olur. Takım kaptanı kaptanlık bandını sağ bileğine takarak belirgin hale gelir.

### 3. OYUN LİDERİ

Oyun lideri, takımın çalıştırıcılık görevini üstlenen oyun uzmanıdır. Takımın teknik, taktik, devam ve dayanıklılığında (Kondisyon) sorumlu kişidir. Karşılaşmada takımı oyun lideri kurar. Kendisine ayrılan alanda saha çizgilerini ihlal etmeden, hakemlerin dikkatini dağıtmayacak şekilde takımını yönlendirebilir. Takım lideri her konuda donanımlı, kurallara hakim olmalı ve dürüst oyunculuk ilkelerini benimsemek durumundadır. Aksi durumda KATILANLARIN DAVRANIŞLARI bölümü uygulanır.

### 4. KATILANLARIN DAVRANIŞLARI

#### 1.DAVRANIŞ KOŞULLARI

##### 1.1 Oyun ilkesine uygun davranış:

- 1.1.1.Oyuna katılanlar resmi oyun kurallarını bilmek ve onlara uymak zorundadırlar.
- 1.1.2.Oyuna katılanlar, oyun ilkesine yakışır bir şekilde, hakemlerin kararlarını tartışmaksızın kabul etmek zorundadırlar.
- 1.1.3.Takımlar herhangi bir anlaşılmayan durumda yalnız oyundaki kaptan vasıtasıyla açıklama isteğinde bulunabilirler.
- 1.1.4.Oyuna katılanlar hakemlerin kararlarını etkilemek veya kendi takımlarının yaptığı hataları gizlemek amacına yönelik tutum ve hareketlerden sakınılmalıdır.
- 1.1.5 Dürüst oyunculuk: Oyuna katılanlar, dürüst oyunculuk anlayışı içerisinde sadece hakemlere karşı değil, aynı zamanda diğer görevlilere, rakiplerine, takım arkadaşlarına ve seyircilere karşı da nazik ve saygılı davranmalıdırlar.
- 1.1.6 Maç esnasında takım mensuplarının kendi aralarında konuşmalarına izin verilir. Ancak bu konuşmalarda nazik ve saygı ölçüsünde olmak zorundadırlar.

## 5-HATALI DAVRANIŞ VE YAPTIRIMLARI

- 5.1.**Küçük Hatalı Davranışlar:** Küçük hatalı davranışlara yaptırım uygulanmaz. Takım mensubunu, oyun liderini veya takımı oyundaki kaptan aracılığıyla sözlü veya el işaretleriyle uyararak, takımların hal ve hareketlerinin yaptırım uygulanacak seviyeye yaklaşmasını önlemek başhakemin görevidir. Bu uyarı yaptırım değildir, ancak olabilecek ve sonucu yaptırıma gidecek davranışların önlenmesine yönelik bir harekettir. Cetvele işlenmez.
- 5.2.**Yaptırımlara yol açan hatalı davranışlar:** Takım mensuplarından birinin resmi görevlilere, rakiplerine, takım arkadaşlarına veya seyircilere yönelik hatalı davranışı, hatanın ciddiyetine göre üç ayrı kategoride sınıflandırılır.
- 5.2.1. **Kaba davranış:** Nezaket, terbiye ve ahlak prensiplerine aykırı her tür hareket veya aşağılayıcı ifadeler,
- 5.2.2 **Saldırgan davranış:** İtibar düşürücü veya hakaret edici sözler veya hareketler,
- 5.2.3 **Tecavüzkâr davranış:** Fiili fiziksel saldırı veya saldırı, saldırgan ya da tehditkâr davranışlar

## 6- YAPTIRIMLARI

- 6.1 **Yaptırım tablosu:** Başhakemin kararına göre ve hatanın ciddiyeti ile bağlı olarak, uygulanacak ve müsabaka cetveline kaydedilecek yaptırımlar: ihtar, oyundan çıkarma ve diskalifiyedir.
- 6.2 **İhtar:** Maçta takımın herhangi bir oyuncusunun ilk kaba davranışı müsabaka cetveline kayıt edilir. İkinci ihtarın alınması durumunda ise alınan sette elenmiş sayılır.
- 6.3 **Oyundan çıkarma:** Oyundan çıkarma yaptırımı uygulanan bir takım oyuncusu setin geri kalan kısmında oynayamaz. Başka bir sonuç olmaksızın takım oyuncuları ile olmamak kaydıyla salonun ilgili bölümünde oturması gerekir. Takım mensubunun (oyun lideri, takım idarecisi) bu tür davranış tekrarında da yaptırım, oyundan çıkarma şeklinde uygulanır ilgili takım mensubu sahayı terk eder. Oyundan çıkarılan bir oyun lideri sete müdahale etme hakkını kaybeder ve oyun sahasını terk eder.
- 6.4 **Diskalifiye:** Diskalifiye yaptırımı uygulanan bir takım mensubu, maçın geri kalan kısmında bir başka sonuç olmaksızın, Müsabaka Kontrol Alanı'nı terk etmek zorundadır. Fiziksel saldırı, tehditkâr kaba ve fiili davranış içeren durumlarda bir başka sonuç olmaksızın, diskalifiye yaptırımı uygulanır. Bu tür

eylemi yapan takım mensubu ise hiçbir sonuca bakılmaksızın diskalifiye yaptırımını uygulanır ve rapor düzenlenerek ilgili ceza kuruluna sevk edilir.

**6.5 Yaptırımların Uygulanması:** Tüm hatalı davranış yaptırımları bireysel yaptırımlardır, bütün maç için geçerlidirler ve müsabaka cetveline kaydedilirler. Aynı takım mensubunun aynı maçtaki hatalı davranış tekrarı, artırılarak cezalandırılır (takım mensubuna birbirini izleyen her hatası için daha ağır bir yaptırım uygulanır).Saldırgan davranış ve tecavüzkâr davranıştan kaynaklanan oyundan çıkarma ya da diskalifiye için daha önce bir yaptırım uygulanmış olması gerekmez. Bu yaptırımların uygulanması okul sporları disiplin yönetmeliği doğrultusunda ilgili kurul tarafından uygulanır.

**6.6 Set öncesi ve Set Arasında Hatalı Davranışlar:** Setlerden önce veya setler arasında meydana gelen herhangi bir hatalı davranış (yaptırım tablosundaki cezalar) uyarınca değerlendirilir ve yaptırımlar bir sonraki sette uygulanır.

#### **6.7 YAPTIRIM KARARLARI**

**6.8 UYARI** :Sözlü veya el işareti, kart yok

**6.9 İHTAR** :Sarı kart

**6.10 OYUNDAN ÇIKARMA** :Kırmızı kart

**6.11 DİSKALİFİYE** :Sarı + kırmızı kart (birlikte)

Güncellenme Tarihi : 31/10/2023  
www.istanbulokul.org

**İSTANBUL OKUL SPORLARI  
İL TERTİP KOMİTESİ**