



TÜRKİYE SUTOPU FEDERASYONU TOHM SPORCU SEÇİMİNDE VE PORFORMANS DEĞERLENDİRMESİNDE UYGULANACAK TESTLER

TOHM ALIM KRİTERLERİ

ALINACAK SPORCULARA YÖNELİK SPORTİF ve DİĞER KRİTERLER

- 1) TOHM Girişleri Baraj sistemi Türkiye Sutopu Federasyonu tarafından hazırlanmıştır.
- 2) TOHM sistemine girişler AĞUSTOS 2025 döneminde aşağıdaki yayınlanan testlere göre yapılacaktır.
- 3) Testlere milli takımlarda ya da milli takım kamplarında yer almış sporcular katılabilecektir.
- 4) TOHM sistemine AĞUSTOS 2025 dönemi için giriş testleri aşağıdaki gibidir. Bu testlerde belirlenecek sıralamaya giren, 2025 yılı itibari ile 18 yaş ve üstü sporcular TOHM'un sağladığı burs ve imkanlardan yararlanacaktır.
- 5) TOHM sisteminde yer alan sporcuların da testlere girmesi zorunludur.
- 6) TOHM sistemine giriş ve çıkışlar AĞUSTOS ayında olmak üzere yılda bir yapılacaktır.
- 7) Sporcunun bir sonraki yıl sistemde kalabilmesi için milli takımlarda ve milli takım kamplarında yer almak koşuluyla; kendi yaş grubuna ait barajları geçmesi gerekmektedir.
- 8) TOHM yaş kriteri yılı itibari ile 18 yaşından gün almış olmak ve 21 yaşından gün almamış olmak olarak belirlenmiştir. 2025 yılına göre değerlendirilecek en alt yaş grubu 2008 doğumlu sporculardır.
- 9) TOHM'da sporcular 23 yaşını doldurana kadar (24 yaşından gün almamış olmak) kalabileceklerdir.
- 10) Kaleci pozisyonu için kontenjan ayrı olarak belirlenecektir. Kalecilerin sıralaması aynı kriterler kullanılarak değerlendirilecektir.

1. Antropometrik Testler (4 adet test bulunmaktadır)

Testler

- Boy uzunluğu ölçümü
- Vücut ağırlığı ölçümü
- Kulaç uzunluğu ölçümü
- Oturma yüksekliği ölçümü

2. Havuz/saha Testleri

Genel başarı puanı (GBP; 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.), “**havuz/saha testleri**” sonucu hesaplanacaktır.

2.1 Genel yüzme becerisi testleri (GBP ve katkısı %30)

Toplam **4 adet test** bulunmaktadır. 4 adet test sonucunda elde edilen yüzme süreleri sürelerinin (saniye) her biri 100 puan üzerinden değerlendirilecektir ve ortalaması alınıp **tek**



bir puana indirgenecektir. Elde edilen bu puanın **%30 u hesaplanarak** Genel yüzme becerisi testleri bölümünün **GBP ye** katkı puanı hesaplanacaktır.

Testler:

- 15 m serbest yüzme
- 25 m serbest yüzme
- 50 m serbest yüzme
- 100 m serbest yüzme

2.2 Sutopuna özgü yüzme becerisi testleri (GBP ye katkısı %30); Toplam **5 adet test** bulunmaktadır. 5 adet test sonucunda elde edilen yüzme sürelerinin (saniye) her biri 100 puan üzerinden değerlendirilecektir ve ortalaması alınıp **tek bir puana** indirgenecektir. Elde edilen bu puanın **%30 u hesaplanarak** Sutopuna özgü yüzme becerisi testleri bölümünün **GBP ye** katkı puanı hesaplanacaktır.

Testler:

- 25 m serbest kafa dışarıda yüzme
- 25 m top sürme
- 25 m serbest ayak
- 25 m kurbağalama ayak
- 25 m makas ayak

2.3 Sutopu top tekniği/becerisi testleri (GBP ye katkısı %40)

Toplam **10 adet test** bulunmaktadır. 10 adet test sonucunda elde edilen teknik/beceri puanlarının her biri 100 puan üzerinden değerlendirilecektir ve ortalaması alınıp **tek bir puana** indirgenecektir. Elde edilen bu puanın **%40 ı hesaplanarak** Sutopu top tekniği/becerisi testleri bölümünün **GBP ye** katkı puanı hesaplanacaktır.

Testler:

- Kafa dışarda serbest kol, serbest ayak
- Kafa dışarda serbest kol, kurbağa ayak
- Dikey pozisyonda temel kaleci makas
- Dikey pozisyonda tek elle blok
- Yatay pozisyonda suya yatık öne doğru makas
- Top sürmek
- Sağ/sol el suya pas
- Sağ /sol el ele pas
- 6m den boş kaleye üst köşelere şut.
- 4x4 tek kale 4dk maç

Belirlenecek olan top dirilleri en az 2 Antrenörün değerlendirmesi ile kayıt altına alınacaktır. Değerlendirme 100 puan üzerinden olup 2 Antrenörün verdiği puanın ortalaması üzerinden kayıtlara geçecektir.