



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU

**SPOR TIRMANIŞ
İLERİ SEVİYE EĞİTİMİ KURSU**



13-17 MART 2017 / DİYARBAKIR

**İLERİ SEVİYE EĞİTİMİ
KURS BÜLTENİ**



SPORTOTO

I. KURS BİLGİLERİ

| | |
|-----------------------------|---|
| Kurs Adı | : Spor Tırmanış İleri Seviye Eğitim Kursu |
| Kurs Tarihi | : 13 - 17 Mart 2017 (5 Gün) |
| Kurs Yeri | : TEM Tırmanış Duvarı /Diyarbakır |
| Kurs Kayıt Tarihleri | : 27 Şubat - 11 Mart 2017 |
| Başvuru Önşartı | : Temel eğitim kursunu başarı ile bitirmiş olmak. |
| Kursiyer Sayısı | : 60 kişi ile sınırlıdır (Başvuru önceliklidir.) |
| Kurs Ücreti | : 100 TL Kulüp sporcuları için (18 yaş ve altı ücretsiz) : 300 TL Ferdi Sporcu için (18 yaş ve altı sporculardan ücret alınacaktır.) |

Not: Sporcular, tırmanış malzemelerini (emniyet kemeri, tırmanış ayakkabısı, magnezyum torbası, atc veya gri-gri, karabina vs.) kendileri getirecektir.

II. ÜCRET ve KAYITLAR

İleri seviye eğitim kursuna katılmak için temel eğitim kurslarından birinden başarılı olmak gerekmektedir. Kurs ücretini Türkiye Dağcılık Federasyonu (Garanti Bankası, Anafartalar Caddesi Şubesi, TR06 0006 2000 7110 0006 2977 90) hesabına “**Diyarbakır İleri Seviye Spor Tırmanış Kursu**” açıklaması ile birlikte yatırmaları gerekmektedir.

Kursa başvuruları, Türkiye Dağcılık Federasyonu resmi internet adresinde yer alan “bilgi bankası”ndaki formlar (<http://www.tdf.gov.tr/formlar/>) sekmesindeki “**Faaliyete Katılım Talep Formu**”nu online doldurarak yapılacaktır. Online başvuru dışında başka yollarla (faks, e-posta, vd.) yapılan başvurular kesinlikle kabul edilmeyecektir. Kurs Kayıtları **27 Şubat 2017** tarihinde başlayacak ve **11 Mart 2017 (Cumartesi)** mesai bitiminde tamamlanacaktır.

Kurs 60 kişi ile sınırlı olduğundan, fazla başvuru olması durumunda başvuru tarih önceliğine göre sıralama yapılacaktır.

Diyarbakırda yapılan Spor tırmanış temel eğitiminde başarılı olanların bu eğitim için ayrıca başvuru yapmalarına gerek yoktur.

III. KURS PROGRAMI

| Dersler | Saatler | 1.Gün | 2.Gün | 3.Gün | 4.Gün | 5.Gün |
|---------|--------------------|--|--|---|--|---|
| 1.ders | 08:30-09:10 | İlk yardım bilgisi /Teorik/ | İp kullanım ve klip tekniği /teorik/pratik/ H1, H2, H3, H4, H5 | Antrenman Bilgisi /teorik/ Ç.Bıldırıcın | Yarışma Uygulamaları /teorik /pratik/ H1, H2, H3, H4, H5 | Sporcu Beslenmesi /teorik/ Ç.Bıldırıcın |
| 2.ders | 09:15-09:55 | K. Düşüncü | | Egzersiz ve Ant. Çalışma. /pratik/ Ç.Bıldırıcın | | Hamle Tutuş ve tek. /pratik/ teorik/ H1, H2, H3, H4, H5 |
| 3.ders | 10:00-10:40 | Yarışma kuralları /teorik/ S.Erkaya | | | | |
| 4.ders | 10:45-11:25 | | | | | |
| 5.ders | 11:30-12:10 | | | | | |
| | 12:10-13:30 | <i>Öğlen arası</i> | <i>Öğlen arası</i> | <i>Öğlen arası</i> | <i>Öğlen arası</i> | <i>Öğlen arası</i> |
| 6.ders | 13:30-14:10 | Spor Tırmanış Teknikleri /teorik/ pratik / | Spor Tırmanış Teknikleri /pratik/ | Emniyet Alma ve ip /pratik/ H1, H2, H3, H4, H5 | Yarışma Uygulamaları /pratik/ | Rota Hazırlama /pratik/ H1, H2, H3 |
| 7.ders | 14:15-14:55 | | | | | |
| 8.ders | 15:00-15:40 | | | | | |



| | | | | | | |
|---------|-------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|--|
| 9.ders | 15:55-16:35 | H1, H2, H3, H4, H5 | H1, H2, H3, H4, H5 | Rota Hazırlama /pratik/ H1, H2, H3 | H1, H2, H3, H4, H5 | derecelendirme /pratik/ H1, H2, H3 |
| 10.ders | 16:40-17:20 | | | | | |

II. İLETİŞİM ve KONAKLAMA için

Abdurrahim EKİN (Diyarbakır İl Temsilcisi) : 0533 934 37 12

III. KONAKLAMA

Sporcular konaklamalarını kendileri karşılayacaktır.



