



## Atletizm Uygulama Sınavı

Adaylar Atletizm Uygulama Sınavı Puanlama cetvellerinde (Tablo 16 ve Tablo 17) yer alan branşlardan birini seçeceklerdir.

1. Seçtikleri branştan elde ettikleri derecenin karşılığı puanlar Uygulama Sınavı Puanını oluşturacaktır.
2. Uzun Atlama ile Atma branşlarında adaylara 4 deneme hakkı verilir.
3. Seçilen branşlara, ilan edilen programda belirtilen saatlerde girmek zorunludur.
4. Adaylar sınava üzerinde reklâm ve belirgin yazı bulunmayan formalarla katılacaktır.
5. 100m/110m Engel ve Atma Branşlarına ilişkin teknik ölçüler aşağıdaki gibi olacaktır.

### **\*ERKEKLER**

110 m Engel: 91,4cm.  
Gülle – Çekiç Ağırlığı: 6kg  
Disk Ağırlığı:1,75kg  
Cirit ağırlığı: 800g

### **\*KADINLAR**

100 m Engel: 76,2cm  
Gülle – Çekiç Ağırlığı: 4kg  
Disk Ağırlığı: 1kg  
Cirit Ağırlığı: 600g



Tablo 16: KADINLAR ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ

200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
27,1 ve altı	2,34,5 ve altı	11,03 ve altı	16,47 ve altı	4,93 ve üzeri	<b>100</b>	1,58 ve üzeri	2,80 ve üzeri	10 ve üzeri	33,81 ve üzeri	35 ve üzeri	33 ve üzeri
27,20	2,35,0	11,06	16,54	4,90	<b>98</b>	-	-	9,90	33,62	34,70	32,85
27,30	2,35,5	11,09	16,61	4,88	<b>96</b>	-	-	9,80	33,43	34,40	32,70
27,40	2,36,0	11,12	16,68	4,85	<b>94</b>	-	-	9,70	33,24	34,20	32,55
27,50	2,36,5	11,15	16,75	4,83	<b>92</b>	-	-	9,60	33,05	34,00	32,40
27,60	2,37,0	11,18	16,82	4,80	<b>90</b>	1,56	2,70	9,50	32,86	33,80	32,25
27,70	2,37,5	11,21	16,89	4,78	<b>88</b>	-	-	9,45	32,67	33,60	32,10
27,80	2,38,0	11,24	16,96	4,75	<b>86</b>	-	-	9,40	32,48	33,40	31,95
27,90	2,38,5	11,27	17,03	4,73	<b>84</b>	-	-	9,35	32,29	33,20	31,80
28,00	2,39,0	11,30	17,10	4,70	<b>82</b>	-	-	9,30	32,10	33,00	31,65
28,10	2,39,5	11,33	17,17	4,68	<b>80</b>	1,54	2,65	9,25	31,91	32,80	31,50
28,20	2,40,0	11,36	17,24	4,65	<b>78</b>	-	-	9,20	31,72	32,60	31,35
28,30	2,40,5	11,39	17,31	4,63	<b>76</b>	-	-	9,15	31,53	32,40	31,20
28,40	2,41,0	11,42	17,38	4,60	<b>74</b>	-	-	9,10	31,34	32,20	31,05
28,50	2,41,5	11,45	17,45	4,58	<b>72</b>	-	-	9,05	31,15	32,00	30,90
28,60	2,42,0	11,48	17,52	4,55	<b>70</b>	1,52	2,60	9,00	30,96	31,80	30,75
28,70	2,42,5	11,51	17,59	4,53	<b>68</b>	-	-	8,95	30,77	31,60	30,60
28,80	2,43,0	11,54	17,66	4,50	<b>66</b>	-	-	8,90	30,58	31,40	30,45
28,90	2,43,5	11,57	17,73	4,48	<b>64</b>	-	-	8,85	30,39	31,20	30,30
29,00	2,44,0	12,00	17,80	4,45	<b>62</b>	-	-	8,80	30,20	31,00	30,15
29,10	2,44,5	12,03	17,87	4,43	<b>60</b>	1,50	2,55	8,75	30,01	30,80	30,00
29,20	2,45,0	12,06	17,94	4,40	<b>58</b>	-	-	8,70	29,82	30,60	29,85
29,30	2,45,5	12,09	18,01	4,38	<b>56</b>	-	-	8,65	29,63	30,40	29,70
29,40	2,46,0	12,12	18,08	4,35	<b>54</b>	-	-	8,60	29,44	30,20	29,55
29,50	2,46,5	12,15	18,15	4,33	<b>52</b>	1,48	-	8,55	29,25	30,00	29,40



200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
29,60	2,47,0	12,18	18,22	4,30	<b>50</b>	-	2,50	8,50	29,06	29,80	29,25
29,70	2,47,5	12,21	18,29	4,28	<b>48</b>	-	-	8,45	28,87	29,60	29,10
29,80	2,48,0	12,24	18,36	4,25	<b>46</b>	-	-	8,40	28,68	29,40	28,95
29,90	2,48,5	12,27	18,43	4,23	<b>44</b>	1,46	-	8,35	28,49	29,20	28,80
30,00	2,49,0	12,30	18,50	4,20	<b>42</b>	-	-	8,30	28,30	29,00	28,65
30,10	2,49,5	12,33	18,57	4,18	<b>40</b>	-	2,45	8,25	28,11	28,80	28,50
30,20	2,50,0	12,36	18,64	4,15	<b>39</b>	-	-	8,20	27,92	28,60	28,35
30,30	2,50,5	12,39	18,71	4,13	<b>38</b>	1,42	-	8,15	27,73	28,40	28,20
30,40	2,51,0	12,42	18,78	4,10	<b>37</b>	-	-	8,10	27,54	28,20	28,05
30,50	2,51,5	12,45	18,85	4,08	<b>36</b>	-	-	8,05	27,35	28,00	27,90
30,60	2,52,0	12,48	18,92	4,05	<b>35</b>	-	-	8,00	27,16	27,80	27,75
30,70	2,52,5	12,51	18,99	4,03	<b>34</b>	1,38	-	7,95	26,97	27,60	27,60
30,80	2,53,0	12,54	19,06	4,00	<b>33</b>	-	-	7,90	26,78	27,40	27,45
30,90	2,53,5	12,57	19,13	3,98	<b>32</b>	-	-	7,85	26,59	27,20	27,30
31,00	2,54,0	13,00	19,20	3,95	<b>31</b>	-	-	7,80	26,40	27,00	27,15
31,10	2,54,5	13,03	19,27	3,93	<b>30</b>	1,34	2,40	7,75	26,21	26,80	27,00
31,20	2,55,0	13,06	19,34	3,90	<b>29</b>	-	-	7,70	26,02	26,60	26,85
31,30	2,55,5	13,09	19,41	3,88	<b>28</b>	-	-	7,65	25,83	26,40	26,70
31,40	2,56,0	13,12	19,48	3,85	<b>27</b>	-	-	7,60	25,64	26,20	26,55
31,50	2,56,5	13,15	19,55	3,83	<b>26</b>	-	-	7,55	25,45	26,00	26,40
31,60	2,57,0	13,18	19,62	3,80	<b>25</b>	-	-	7,50	25,26	25,80	26,25
31,70	2,57,5	13,21	19,69	3,78	<b>24</b>	-	-	7,45	25,07	25,60	26,10
31,80	2,58,0	13,24	19,76	3,75	<b>23</b>	-	-	7,40	24,88	25,40	25,95
31,90	2,58,5	13,27	19,83	3,73	<b>22</b>	-	-	7,35	24,69	25,20	25,80
32,00	2,59,0	13,30	19,90	3,70	<b>21</b>	-	-	7,30	24,50	25,00	25,65
32,10	2,59,5	13,33	19,97	3,68	<b>20</b>	1,30	2,35	7,25	24,31	24,80	25,50



200 m	800 m	3000 m	100 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
32,20	3,00,0	13,36	20,04	3,65	19	-	-	7,20	24,12	24,60	25,35
32,30	3,00,5	13,39	20,11	3,63	18	-	-	7,15	23,93	24,40	25,20
32,40	3,01,0	13,42	20,18	3,60	17	-	-	7,10	23,74	24,20	25,05
32,50	3,01,5	13,45	20,25	3,58	16	-	-	7,05	23,55	24,00	24,90
32,60	3,02,0	13,48	20,32	3,55	15	-	-	7,00	23,36	23,80	24,75
32,70	3,02,5	13,51	20,39	3,53	14	-	-	6,95	23,17	23,60	24,60
32,80	3,03,0	13,54	20,46	3,50	13	-	-	6,90	22,98	23,40	24,45
32,90	3,03,5	13,57	20,53	3,48	12	-	-	6,85	22,79	23,20	24,30
33,00	3,04,0	14,00	20,60	3,45	11	-	-	6,80	22,60	23,00	24,15
33,10	3,04,5	14,03	20,67	3,43	10	1,28	2,30	6,75	22,41	22,80	24,00
33,20	3,05,0	14,06	20,74	3,40	9	-	-	6,70	22,22	22,60	23,85
33,30	3,05,5	14,09	20,81	3,38	8	-	-	6,65	22,03	22,40	23,70
33,40	3,06,0	14,12	20,88	3,35	7	-	-	6,60	21,84	22,20	23,55
33,50	3,06,5	14,15	20,95	3,33	6	-	-	6,55	21,65	22,00	23,40
33,60	3,07,0	14,18	21,02	3,30	5	-	-	6,50	21,46	21,80	23,25
33,70	3,07,5	14,21	21,09	3,28	4	-	-	6,45	21,27	21,60	23,10
33,80	3,08,0	14,24	21,16	3,25	3	-	-	6,40	21,08	21,40	22,95
33,90	3,08,5	14,27	21,23	3,23	2	-	-	6,35	20,89	21,20	22,80
34,00 ve üzeri	3,09,0 ve üzeri	14,30 ve üzeri	21,30 ve üzeri	3,20 ve altı	1	1,26 ve altı	2,29 ve altı	6,30 ve altı	20,70 ve altı	21,00 ve altı	22,65 ve altı

**NOT:** Atletizm branşı resmi yarışmalar puanlama sistemi gereğince, puan karşılığı bulunmayan derecelerin puanı, en yakın kötü derecenin puanı olarak verilir,

**Tablo 17: ERKEKLER ATLETİZM UYGULAMA SINAVI PUANLAMA CETVELİ**

200 m	800 m	3000 m	110 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
23,20 ve altı	2,06,0 ve altı	9,40 ve altı	16,00 ve altı	6,40 ve üzeri	<b>100</b>	1,85 ve üzeri	3,60 ve üzeri	12,50 ve üzeri	36 ve üzeri	44 ve üzeri	42 ve üzeri
23,25	2,06,3	9,42	16,05	6,37	<b>98</b>	-	-	12,40	35,85	43,50	41,85
23,30	2,06,6	9,44	16,10	6,34	<b>96</b>	-	-	12,30	35,70	43,00	41,70
23,35	2,06,9	9,46	16,15	6,31	<b>94</b>	1,82	-	12,20	35,55	42,50	41,55
23,40	2,07,2	9,48	16,20	6,28	<b>92</b>	-	-	12,10	35,40	42,00	41,40
23,45	2,07,5	9,50	16,25	6,25	<b>90</b>	-	3,55	12,00	35,25	41,80	41,25
23,49	2,07,8	9,52	16,30	6,22	<b>88</b>	1,80	-	11,91	35,10	41,60	41,10
23,56	2,08,1	9,54	16,35	6,19	<b>86</b>	-	-	11,84	34,95	41,40	40,95
23,63	2,08,4	9,56	16,40	6,16	<b>84</b>	-	-	11,77	34,80	41,20	40,80
23,70	2,08,7	9,58	16,45	6,13	<b>82</b>	-	-	11,70	34,65	41,00	40,65
23,77	2,09,0	10,00	16,50	6,10	<b>80</b>	1,78	3,50	11,63	34,50	40,80	40,50
23,84	2,09,3	10,02	16,55	6,07	<b>78</b>	-	-	11,56	34,35	40,60	40,35
23,91	2,09,6	10,04	16,60	6,04	<b>76</b>	-	-	11,49	34,20	40,40	40,20
23,98	2,09,9	10,06	16,65	6,01	<b>74</b>	-	-	11,42	34,05	40,20	40,05
24,05	2,10,2	10,08	16,70	5,98	<b>72</b>	1,76	-	11,35	33,90	40,00	39,90
24,12	2,10,5	10,10	16,75	5,95	<b>70</b>	-	3,45	11,28	33,75	39,80	39,75
24,19	2,10,8	10,12	16,80	5,92	<b>68</b>	-	-	11,21	33,60	39,60	39,60
24,26	2,11,1	10,14	16,85	5,89	<b>66</b>	-	-	11,14	33,40	39,40	39,40
24,33	2,11,4	10,16	16,90	5,86	<b>64</b>	1,74	-	11,07	33,20	39,20	39,20
24,40	2,11,7	10,18	16,95	5,83	<b>62</b>	-	-	11,00	33,00	39,00	39,00
24,47	2,12,0	10,20	17,00	5,80	<b>60</b>	-	3,40	10,93	32,80	38,80	38,80
24,54	2,12,3	10,22	17,05	5,77	<b>58</b>	-	-	10,86	32,60	38,60	38,60
24,61	2,12,6	10,24	17,10	5,74	<b>56</b>	1,72	-	10,79	32,40	38,40	38,40



## 2023 EGE-ÖYS Kılavuzu

200 m	800 m	3000 m	110 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
24,68	2,12,9	10,26	17,15	5,71	<b>54</b>	-	-	10,72	32,20	38,20	38,20
24,75	2,13,2	10,28	17,20	5,68	<b>52</b>	-	-	10,65	32,00	38,00	38,00
24,82	2,13,5	10,30	17,25	5,65	<b>50</b>	-	3,35	10,58	31,80	37,80	37,80
24,89	2,13,8	10,32	17,30	5,62	<b>48</b>	1,70	-	10,51	31,60	37,60	37,60
24,96	2,14,1	10,34	17,35	5,59	<b>46</b>	-	-	10,44	31,40	37,40	37,40
25,03	2,14,4	10,36	17,40	5,56	<b>44</b>	-	-	10,37	31,20	37,20	37,20
25,10	2,14,7	10,38	17,45	5,53	<b>42</b>	-	-	10,30	31,00	37,00	37,00
25,17	2,15,0	10,40	17,50	5,50	<b>40</b>	1,68	3,30	10,23	30,80	36,80	36,80
25,24	2,15,3	10,42	17,55	5,47	<b>39</b>	-	-	10,16	30,60	36,60	36,60
25,31	2,15,6	10,44	17,60	5,44	<b>38</b>	-	-	10,09	30,40	36,40	36,40
25,38	2,15,9	10,46	17,65	5,41	<b>37</b>	-	-	10,02	30,20	36,20	36,20
25,45	2,16,2	10,48	17,70	5,38	<b>36</b>	1,63	-	9,95	30,00	36,00	36,00
25,52	2,16,5	10,50	17,75	5,35	<b>35</b>	-	-	9,88	29,80	35,80	35,80
25,59	2,16,8	10,52	17,80	5,32	<b>34</b>	-	-	9,81	29,60	35,60	35,60
25,66	2,17,1	10,54	17,85	5,29	<b>33</b>	-	-	9,74	29,40	35,40	35,40
25,73	2,17,4	10,56	17,90	5,26	<b>32</b>	1,58	-	9,67	29,20	35,20	35,20
25,80	2,17,7	10,58	17,95	5,23	<b>31</b>	-	-	9,60	29,00	35,00	35,00
25,87	2,18,0	11,00	18,00	5,20	<b>30</b>	-	3,25	9,53	28,80	34,80	34,80
25,94	2,18,3	11,02	18,05	5,17	<b>29</b>	-	-	9,46	28,60	34,60	34,60
26,01	2,18,6	11,04	18,10	5,14	<b>28</b>	1,55	-	9,39	28,40	34,40	34,40
26,08	2,18,9	11,06	18,15	5,11	<b>27</b>	-	-	9,32	28,20	34,20	34,20
26,15	2,19,2	11,08	18,20	5,08	<b>26</b>	-	-	9,25	28,00	34,00	34,00
26,22	2,19,5	11,10	18,25	5,05	<b>25</b>	-	-	9,18	27,80	33,80	33,80
26,29	2,19,8	11,12	18,30	5,02	<b>24</b>	-	-	9,11	27,60	33,60	33,60
26,36	2,20,1	11,14	18,35	4,99	<b>23</b>	-	-	9,04	27,40	33,40	33,40
26,43	2,20,4	11,16	18,40	4,96	<b>22</b>	-	-	8,97	27,20	33,20	33,20
26,50	2,20,7	11,18	18,45	4,93	<b>21</b>	-	-	8,90	27,00	33,00	33,00



200 m	800 m	3000 m	110 m Engel	Uzun Atlama	PUAN	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Gülle Atma	Disk Atma	Cirit Atma	Çekiç Atma
26,57	2,21,0	11,20	18,50	4,90	20	-	3,20	8,83	26,80	32,80	32,80
26,64	2,21,3	11,22	18,55	4,87	19	-	-	8,76	26,60	32,60	32,60
26,71	2,21,6	11,24	18,60	4,84	18	-	-	8,69	26,40	32,40	32,40
26,78	2,21,9	11,26	18,65	4,81	17	-	-	8,62	26,20	32,20	32,20
26,85	2,22,2	11,28	18,70	4,78	16	-	-	8,55	26,00	32,00	32,00
26,92	2,22,5	11,30	18,75	4,75	15	-	-	8,48	25,80	31,80	31,80
26,99	2,22,8	11,32	18,80	4,72	14	-	-	8,41	25,60	31,60	31,60
27,06	2,23,1	11,34	18,85	4,69	13	-	-	8,34	25,40	31,40	31,40
27,13	2,23,4	11,36	18,90	4,66	12	-	-	8,27	25,20	31,20	31,20
27,20	2,23,7	11,38	18,95	4,63	11	-	-	8,20	25,00	31,00	31,00
27,27	2,24,0	11,40	19,00	4,60	10	1,52	3,15	8,13	24,80	30,80	30,80
27,34	2,24,3	11,42	19,05	4,57	9	-	-	8,06	24,60	30,60	30,60
27,41	2,24,6	11,44	19,10	4,54	8	-	-	7,99	24,40	30,40	30,40
27,48	2,24,9	11,46	19,15	4,51	7	-	-	7,92	24,20	30,20	30,20
27,55	2,25,2	11,48	19,20	4,48	6	-	-	7,85	24,00	30,00	30,00
27,62	2,25,5	11,50	19,25	4,45	5	-	-	7,78	23,80	29,80	29,80
27,69	2,25,8	11,52	19,30	4,42	4	-	-	7,71	23,60	29,60	29,60
27,76	2,26,1	11,54	19,35	4,39	3	-	-	7,64	23,40	29,40	29,40
27,83	2,26,4	11,56	19,40	4,36	2	-	-	7,57	23,20	29,20	29,20
27,90 ve üzeri	2,26,7 ve üzeri	11,58 ve üzeri	19,45 ve üzeri	4,33 ve altı	1	1,49 ve altı	3,14 ve altı	7,50 ve altı	23,00 ve altı	29,00 ve altı	29,00 ve altı

**NOT:** Atletizm branşı resmi yarışmalar puanlama sistemi gereğince, puan karşılığı bulunmayan derecelerin puanı, en yakın kötü derecenin puanı olarak verilir,