ANKARA-GAZİANTEP-İZMİR

ATLETİZM

03-04.11.2022

MESAFE KOŞU

A 1	Elif Nur Özbey	10 K. Yürüyüş	
A 2	Şerife Beran Güven	3 K. Yürüyüş	
A 3	Diyar Ergüven	3000m Engel	
A 4	Baran Ergüven	1500m	
A 5	Hatice Kılıç	1500m	
A 6	Ahmet Civci	1500m	
A 7	Batuhan Eser	800m	
A 8	Behiye Yavaşca	800m	
A 9	Yunus Emre Şahin	800m	

SPRİNT

B1	Beyanur Seylan	100m	
B2	Muhammet Fatih Göç	100m	
B3	Melih Candaş	100m	
B4	Neslihan Toktaş	400m	
B5	Ömer Faruk Esen	400m	
B6	Eren Keser	400m	
B7	Doğuhan Altıntaş	400m Engel	
B8	Yunus Ege Altınay	400m Engel	

ATLAMALAR

C1	Deniz Kaan Kartal	Yüksek	
C2	Nihat Can Dost	Yüksek	

ATMALAR

D1	İrem Batu	Cirit	
D2	Yiğitcan Koç	Çekiç	
D3	Berk Sansoy	Disk	
D4	Savaş Parlak	Gülle	
D5	Mehmet Mansur Er	Gülle	
D6	Hasan Saygı	Gülle	

MESAFE KOŞU

İLK GÜN

09.00-09.30 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	Kan ve İdrar (İdrar kahvaltı sonrası da verilebilir)
09.15-09.45	KAHVALTI	
10.00-10.30	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	EKG (Elektrokardiyografi) sonuçlar doktora iletilecek
10.15-11.00	Doktor muayenesi	Doktor muayenesi (Formlar ve EKG sonuçları doktora iletilecek)
10.30-11.00	Psikolojik Değerlendirme ve Müdahale	Bilgisayar Temelli Ölçüm (PAL)
	Ağız ve Diş Sağlığı Ünitesi	Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
11.00-12.30	Performans Birimi	DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
		Çeviklik testi (Speed Court)
ÖĞLE YEMEĞİ		
13.30-17.30	Performans Birimi	DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
		Leg stifness+ CMJ+ SJ
		Reaktif Kuvvet İndeksi
		Alt ve Üst Anaerobik güç testi

İKİNCİ GÜN

09.30-09.45 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Beslenme ve Diyetetik Laboratuvarı	Bio-Impedans Analizi ya da BODPOD Ölçümü
09.45-10.00	KAHVALTI	
10.30-12.30	Fizyoterapi ve Sportif Rehabilitasyon Laboratuvarı	Gövde İzometrik
		Diz izokinetik
13.30-17.30	Performans Birimi	Max VO2 ölçümü (Koşu bandı)

SPRİNT

İLK GÜN

09.30-09.50 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolü)	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	Kan ve İdrar (İdrar kahvaltı sonrası da verilebilir)
09.45-10.15	KAHVALTI	
10.30-11.00	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	EKG (Elektrokardiyografi) sonuçlar doktora iletilecek
10.30-12.30	Fizyoterapi ve Sportif Rehabilitasyon Laboratuvarı	Gövde İzometrik
		Diz izokinetik
ÖĞLE YEMEĞİ		
13.30-17.30	Performans Birimi	Tekrarlı Sprint Analizi (Optojump)

İKİNCİ GÜN

09.00-09.30 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Beslenme ve Diyetetik Laboratuvarı	Bio-Impedans Analizi ya da BODPOD Ölçümü
09.30-10.00	KAHVALTI	
10.15-11.00	Doktor odası	Doktor muayenesi (Formlar ve EKG sonuçları doktora iletilecek)
10.30-11.00	Psikolojik Değerlendirme ve Müdahale	Bilgisayar Temelli Ölçüm (PAL)
	Ağız ve Diş Sağlığı Ünitesi	Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
11.00-12.30	Performans Birimi	Görsel reaksiyon testi (Witty)
		Çeviklik testi (Speed Court)
13.30-17.30	Performans Birimi	DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
		Leg stifness+ CMJ+ SJ
		Reaktif Kuvvet İndeksi
		Alt ve Üst Anaerobik güç testi

ATLAMALAR

İLK GÜN

09.30-09.50 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolü)	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	Kan ve İdrar (İdrar kahvaltı sonrası da verilebilir)
09.15-09.45	KAHVALTI	
10.00-10.30	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	EKG (Elektrokardiyografi) sonuçlar doktora iletilecek
10.15-11.00	Doktor odası	Doktor muayenesi (Formlar ve EKG sonuçları doktora iletilecek)
10.30-11.00	Psikolojik Değerlendirme ve Müdahale	Bilgisayar Temelli Ölçüm (PAL)
	Ağız ve Diş Sağlığı Ünitesi	Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
11.00-12.30	Performans Birimi	Görsel reaksiyon testi (Witty)
		DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
ÖĞLE YEMEĞİ		
13.30-17.30	Performans Birimi	1 TM'ın % 50,60 ve 70'inde Silkme ve Koparma kaldırış hızı

İKİNCİ GÜN

09.30-09.45 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Beslenme ve Diyetetik Laboratuvarı	Bio-Impedans Analizi ya da BODPOD Ölçümü
09.45-10.00	KAHVALTI	
10.30-12.30	Fizyoterapi ve Sportif Rehabilitasyon Laboratuvarı	Gövde İzometrik
		Diz izokinetik
13.30-17.30	Performans Birimi	DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
		Leg stifness+ CMJ+ SJ
		Reaktif Kuvvet İndeksi
		Alt ve Üst Anaerobik güç testi

ATMALAR

İLK GÜN

09.30-09.50 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	Kan ve İdrar (İdrar kahvaltı sonrası da verilebilir)
09.45-10.15	KAHVALTI	
10.30-11.00	Biyokimya Laboratuvarı ve Mikrobiyoloji Laboratuvarı	EKG (Elektrokardiyografi) sonuçlar doktora iletilecek
10.30-12.30	Fizyoterapi ve Sportif Rehabilitasyon Laboratuvarı	Gövde İzometrik
		Diz izokinetik
13.30-17.30	Performans Birimi	DSI-IMTP (Maksimal - Balistik kuvvet ölçümü)
		Leg stifness+ CMJ+ SJ
		Reaktif Kuvvet İndeksi
		Alt ve Üst Anaerobik güç testi

İKİNCİ GÜN

09.00-09.30 (Aç gelinmeli; sizlere yollanan BIA ölçüm protokolünü uygulamalısınız)	Beslenme ve Diyetetik Laboratuvarı	Bio-Impedans Analizi ya da BODPOD Ölçümü
09.30-10.00	KAHVALTI	
10.15-11.00	Doktor odası	Doktor muayenesi (Formlar ve EKG sonuçları doktora iletilecek)
10.30-11.00	Psikolojik Değerlendirme ve Müdahale	Bilgisayar Temelli Ölçüm (PAL)
	Ağız ve Diş Sağlığı Ünitesi	Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
11.00-12.30	Performans Birimi	Görsel reaksiyon testi (Witty)
		Çeviklik testi (Speed Court)
13.30-17.30	Performans Birimi	1 TM'ın % 50,60 ve 70'inde Silkme ve Koparma kaldırış hızı

Not: Yukardaki tabloda branş olarak belirtilen gruplarda ilk ve ikinci gün girilecek testler belirtilmiştir. Böylece birimlerimiz 2 gün üst üste aynı testleri yapmış olacaktır. Testlerin saat diimlerine dikkat etmeniz önemlidir.