

**X. GELENEKSEL
SAĞLIKLI YAŞAM TURNUVASI
YARIŞMA TALİMATI**

GENEL HÜKÜMLER

AMAÇ: Adıyaman Üniversitesine bağlı Fakülte, Yüksekokul, Meslek Yüksekokullarının ve İdari birimlerin katılımıyla yapılacak olan spor yarışmalarının uluslararası oyun kuralları ile yarışma ve hakem yönetmeliklerine göre yürütülmesini sağlar.

KAPSAM: Bu talimat, Adıyaman Üniversitesi Sağlıklı Yaşam Turnuvası'na katılan üniversitemiz personeli ve öğrencilerini kapsar.

ESAS HÜKÜMLER: Üniversitemiz öğrencileri kadın-erkek kategorisinde kendi aralarında; Personel kadın-erkek kategorisinde kendi aralarında olmak üzere müsabakalar düzenlenecektir.

ORGANİZASYON KOMİTESİ

Başkan : Doç. Dr. Ümit YETİŞ
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Murat YILMAZ
Üye : SKS Daire Başkan Mustafa ÇETİN
Üye : Spor Hizmetleri Şube Müd. V. Aydın AKGÜN
Üye : Spor Koordinatörü Kamil BOLAT

KOMİTESİNİN GÖREVLERİ:

1. Yarışma sahalarını belirler, yarışmalara girecek takımları gruplara ayırarak, fikstür ve programı tanzim eder.
2. Zorunlu nedenlerle yapılması mümkün olmayan yarışmaları, ilgili spor dalı yönetmeliklerine göre erteler, yarışmalarla ilgili konularda, tam yetki ile hareket eder.
3. Yarışma programlarının gün, yer ve saatlerini değiştirebilir ve yarışması olan kurum yöneticileri ve ilgililerine bildirilir.
4. Yarışma sonuçlarını onaylar ve ilgililere duyurur.
5. Yarışmalar için kurumların hazırladığı onaylı sporcu listelerini, sorumlu personel ve görevli hakemlerle birlikte denetim ve kontrolünü sağlar. Listede bulunmayan kişi/kişilerin oynaması halinde takımın diskalifiye edilmesinde tam yetkilidir.
6. Yarışmalarda çıkan idari ve teknik anlaşmazlıkları, yapılan itirazları inceleyerek karara bağlar.
7. Hakemler tarafından tanzim edilen raporları inceler, cezai işlem gerektiren durumlarda gerekli belgeleri toplayarak nihai kararı verir.
8. Yarışma öncesi, yarışma saha ve teçhizatlarını hazır hale getirir.
9. Oyuncu ve seyircilerden toplu veya ferdi olarak sportmenlik dışı hareketlerde bulunmaları halinde idari soruşturma açılması için Organizasyon Komitesince gerekli işlemler yapılacaktır.
10. Komitenin görev süresi organizasyonun bitiminde son bulur.

HÜKMEN YENİK SAYILMA

1. Zamanında yarışma yerinde, yarışmanın gerektirdiği spor kıyafeti ile bulunmamak veya ilgili yarışma yönetmeliğinin öngördüğü sayıdan az yarışmacı ile yarışmaya çıkmak.
2. Yarışmaların sonucu üzerinde önceden anlaşmaya varmak.
3. Herhangi bir takımın yararına ve kaybına neden olacak biçimde yarışmayı tamamlamadan sahadan çekilmek.
4. Takımın halinde sahada olay çıkarmak veya kavgaya etmek.
5. Birimlerin daha önceden bildirmiş oldukları takım listelerinin dışında oyuncu oynatmak.
6. Bir hakem tarafından sahadan çıkarılmak istenen oyuncu veya idarecilerin sahayı terk etmemeleri halinde takımlar hükmen yenik sayılır ve ihraç edilir. İhraç edilen takımlar bir yıl sonra düzenlenecek faaliyette yer alamazlar.
7. Müsabaka esnasında karşılaşmadan çekilen takımların, aynı branştaki organizasyona bir sonraki yıl düzenlenecek faaliyette yer alamazlar.

ERTELEME:

Adıyaman Üniversitesi Geleneksel Sağlıklı Yaşam Turnuvası yarışmaları belirtilen tarih, saat ve yerlerde başlar. Bu yarışmalar çok zorunlu haller dışında ertelenmez.

SONUÇLARIN İLANI:

Sonuçların onaylanması, yarışmaların teknik sonuçları, hakem raporları ile kesinleşir ve organizasyon komitesi tarafından onaylanır. Sonuçların ilanına ilişkin duyurular, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığının resmî internet sitesi üzerinden (<https://sksdb.adiyaman.edu.tr/>) ilan edilecektir.

YENİLİKLER:

- Masa tenisi, dart ve satranç branşlarına ait müsabakalar hafta sonu gerçekleştirilecektir. Katılımcıların ilgili duyuruları dikkatle takip etmeleri önemle rica olunur.
- Öğrenciler kategorisinde düzenlenecek erkek voleybol müsabakalarına, talep edilmesi hâlinde en fazla 3 kadın sporcu dahil edilebilecektir. Ancak kadın voleybol müsabakaları için bu uygulama geçerli değildir.
- Personel kategorisinde düzenlenecek voleybol müsabakaları karma (kadın-erkek) takımlar hâlinde gerçekleştirilebilecektir.
- Öğrenci ve personel kategorilerinde, talep edilmesi durumunda aynı birim tarafından en fazla 2 takım ile katılım sağlanabilecektir. Bu durumda her takım için sıralı numaralandırma yapılması ve takım isimlerinin bu doğrultuda kodlanarak başvuruların gerçekleştirilmesi gerekmektedir (örnek: Fen Edebiyat Fakültesi Futbol Takımı 1). Turnuvaya katılan sporcular, organizasyon süresince yalnızca başvuruda bulundukları takım adına müsabakalara katılabilirler.

ÖDÜLLER:

Yarışmalar sonucunda dereceye giren takım ve sporculara ait ödüller, etkinlik bitiminde düzenlenecek törenle hak sahiplerine takdim edilecektir. Ödül törenine ilişkin duyurular, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığının resmî internet sitesi üzerinden (<https://sksdb.adiyaman.edu.tr/>) ilan edilecektir.

TAKIM VE SPORCULARIN YARIŞMALARA KATILMA ŞARTLARI:

- Başvurular öğrenci müsabakaları için bağlı oldukları Fakülte, Yüksekokul sekreterliklerine; personel müsabakaları için, görev yaptıkları birime yapılacaktır.
- Müsabakalara katılım sağlayabilmek için, öğrenci kategorisinde başvuracak kişilerin üniversitemizde aktif öğrenci kaydının bulunması gerekmektedir. Personel kategorisinde ise, katılımcıların üniversitemiz bünyesinde akademik, idari, sözleşmeli veya müstecir statüsünde aktif olarak görev yapıyor olmaları şarttır.
- Müsabakaların eleme usulü veya lig usulü oynanmasına organizasyon komitesince karar verilecektir.
- Fakülte ve Yüksek Okulları temsil edecek takımların müsabaka süresi boyunca **sorumlu bir personel görevlendirilecektir.**
- Müsabakalardan önce alınan takım listelerde turnuva boyunca değişiklik yapılamaz.
- Müsabakalardaki itirazlar organizasyon komitesince değerlendirilecektir, komite kararları tartışmaya açık değildir, komite kural değişikliği yapmaya yetkilidir.
- **Personel kategorisindeki müsabakalar için takım listesi oluşturamayan birimler, farklı birimlerdeki 5 kişiye kadar takviye yaparak takım oluşturabilir. (Bu durum sadece personel kategorisi için geçerli olup öğrenci kategorisini kapsamaz).**
- Ek-3'te yer alan "Sağlık Beyanı ve Taahhütname" formu esas alınır. Turnuvaya katılacak tüm sporcuların, sağlık durumlarına ilişkin sorumluluğu kabul ettiklerine dair bu belgeyi kendi istek ve iradeleriyle imzalayarak ibraz etmeleri zorunludur. Turnuva süresince meydana gelebilecek her türlü sağlık sorunu ve buna bağlı sonuçlardan organizasyon komitesi sorumlu değildir.
- Öğrenci müsabakalarında personel; personel müsabakalarında öğrenci yarışamaz.

Başvuru;

Öğrenciler için ek-1 ve ek-3,

Personel için ek-2 ve ek-4 doldurulup ilgili birim yöneticisine imzalatıldıktan sonra belgeler ilgili birim tarafından üst yazı ile Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Hizmetleri Şube Müdürlüğüne iletilecektir. Eksik evrakla yapılan başvurular kesinlikle kabul edilmeyecektir.

NOT: Başvurular Fakülte/Yüksekokul ve İdari Birimler 13/04/2026 günü saat 17:00 'ye kadar yapılacaktır. Alınan başvurular 16/04/2026 günü mesai bitimine kadar üst yazı ile Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Hizmetleri Birimine bildirilecektir.

NOT: Fikstür çekimi sonrası kesinlikle takım/sporcu ekleme veya çıkarılması söz konusu değildir.

NOT: Başkanlığımıza gelen başvurular değerlendirilip kura çekimi 16-17 Nisan 2026 tarihi aralığında gerçekleşecektir. Müsabaka tarihleri başkanlığımız web sayfasında duyurulacaktır. Turnuvayla ilgilim tüm duyurular (Fikstür, Puan Durumu, Ertelemeler...) Üniversitemiz <http://sksdb.adiyaman.edu.tr/> sayfasında yapılacaktır. Katılımcıların burayı takip etmeleri önemle rica olunur. Yapılan duyurudan haberi olmamak veya duyuruyu dikkate almamak kişiyi

bağlayacağı gibi bu durumda oluşacak hak mahrumiyetlerinden Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı sorumlu tutulamaz.

NOT: Takım listelerinde **sorumlu personel ve takım kaptanının adı, soyadı ve telefon numarası** bulunması zorunludur.

NOT: Turnuva fikstürleri Turnuvax programı vasıtasıyla oluşturulacaktır.

SAĞLIKLI YAŞAM TURNUVASI SPOR BRANŞLARI		
Futbol (Halı Saha)	Bay	Öğrenci/Personel
Masa Tenisi	Bay/Bayan	Öğrenci/Personel
Voleybol	Bay/Bayan	Öğrenci/Personel
Dart	Bay/Bayan	Öğrenci/Personel
Basketbol	Bay/Bayan	Öğrenci/Personel
Satranç	Bay/Bayan	Öğrenci/Personel

HALI SAHA FUTBOL TURNUVASI MÜSABAKA KURALLARI

1. Müsabaka öncesi takım kaptanı Organizasyon Komitesince onaylanmış takım listesini görevli gözlemci personele göstermek zorundadır.
2. Müsabakalarda, Futbol müsabaka talimatı, ceza yönetmeliği ve beynelmilel oyun kuralları uygulanır.
3. Müsabakalar Halı Saha Ayakkabısı ve Suni Çim Sahaya göre uygun çivisiz krampon ile oynanacaktır. (Ayakkabısız oynanamaz).
4. Sporcular kolye, yüzük, saat vb. tehlikeli gereç ve aksesuarlar ile sahaya çıkmayacaktır.
5. Takımlar sahaya 1 kaleci ve 5 oyuncusu ile çıkacaklardır. Ancak müsabaka başında yeterli sporcu hazır olmadığı durumlarda 1 eksik sporcu ile müsabaka başlayabilir. Müsabaka süresince eksik olan sporcunun gelmesi durumunda müsabakaya dahil edilebilir.
6. Takımlar 5 oyuncu değişikliği yapabileceklerdir.
7. Müsabakalar 2x25 dakika halinde yapılacaktır. Devre arası 10 dk.
8. Takımlar en az 8, en çok 12 sporcudan oluşacaktır.
9. Maç esnasında, rakibe veya hakeme yönelik küfür, kasıtlı tekme gibi fiiller nedeniyle doğrudan kırmızı kartla cezalandırılan durumlar, hakemin raporu doğrultusunda ilgili komiteye iletilir. Komite, gerekli değerlendirmeyi yaparak nihai kararı alır ve sorumlu personele bildirir. Alınan karar kesin olup itiraza açık değildir.

DART TURNUVASI MÜSABAKA KURALLARI

1. Tüm oyuncular yarışma için belirlenmiş oyuncular arasından kura çekimi ile fikstüre yerleştirilecektir.
2. Hedefteki orta daire 50 puandır.

3. Her dart teker teker atılmalıdır. (3 Dart)
4. Oyun tahtasının yerden yüksekliği 1.73 cm atış mesafesi 2.37 cm dir.
5. Atış sırasında arka ayak yerden kaldırılmayacaktır.
6. Sayı 101 den düşülecek 0'a ulaşan karşılaşmanın galibi olacaktır. Eksi (-) sayıya düşen atış geçersiz sayılacaktır.
7. Oyuncu atış sırasında, atış tamamlanmadan önce oyun tahtasına saplı olan dartlarından herhangi birine dokunduğu takdirde atışını tamamlamış sayılır.
8. Oyun tahtasından düşen bir dart tekrar atılamaz.
9. Atış tamamlanmadan önce, oyun tahtasından seken ya da düşen dart puanlamaya dahil edilmez.
10. Genellikle kırmızı renkle sembolize edilen ve bullseye (boğa gözü) olarak bilinen merkezi daire 50 puan değerindedir.
11. Bunu saran küçük yeşil çember (outer bullseye) 25 puan değerindedir.
12. En dıştaki çember, hizasında yazan puanın iki katı; içteki küçük çember, hizasında yazan puanın üç katı değerindedir.
13. Geniş halkalar ise hizalarındaki puan değerindedir.
14. Tahtadaki en yüksek puanlı bölüm, 20 rakamının hizasındaki iç çember kesitidir ($3 \times 20 = 60$ puan)

BASKETBOL MÜSABAKA KURALLARI

1. Takımlar 5 as, 7 yedek oyuncudan oluşur.
2. 8'er dakikalık dört periyot üzerinden oynanır. Toplam süre 32 dakikadır. Ancak topun oyunda olmadığı durumlarda süre durdurulur.
3. Oyunun normal süresi berabere biterse 4 dakikalık uzatma periyodu oynanır.
4. Müsabakada hücumu oynayan taraf kendi yarı sahasını 12 saniyede geçmelidir ve toplam 24 saniye içerisinde hücumunu bitirmelidir. Bu süreler aşıldığı takdirde top rakip takıma geçer.
5. Takımların ilk üç periyotta birer, dördüncü periyotta ise ikişer mola hakları vardır. Maç uzatmaya giderse yine birer mola hakkı vardır. Molalar bir dakikadır.
6. 2. periyotla 3.periyot arasında 10 dakikalık devre arası vardır.
7. Bir oyuncu top sürerken, topu eline alarak durdurursa, tekrar top sürme şansına sahip değildir; topu istediği yöne ve kişiye pas ya da şut atmak zorundadır.
8. Bir oyuncu top kendisindeyken sahayı belirleyen çizgiye temas eder veya çizginin dışına çıkarsa top rakip takıma geçer. Ancak top yere değmeksizin saha dışındayken oyuncu saha çizgileri içinden topu çevirebilirse oyun devam eder.
9. Basketbol maçlarında sınırsız oyuncu değişikliği yapılabilir; eğer oyuncu faul limitini doldurmamışsa tekrar tekrar oyuna girebilir.
10. Oyuncuların beş faul yapma hakkı vardır ve beş faulü geçen oyuncular oyundan alınır ve

bir daha oyuna giremezler. Oyuncuların bir periyotta yaptıkları toplam faul sayısı 4 ü geçerse, bundan sonraki bütün faullerde rakip takım serbest atış kullanır.

11. Üç sayı çizgisi içinden yapılan sayılar 2, dışından yapılan sayılar 3 sayı olarak kabul edilir. Serbest atışlar birer sayıdır.
12. Topa sadece elle dokunulabilir. Bunun dışında ayakla vurmak, bacağın herhangi bir yeriyle dokunmak yasaktır; ancak istem dışı değmişse oyun devam eder.
13. Birinci periyot hava atışıyla başlar, diğer periyotlarda hakem masasının karşısındaki kenar çizgisinde oyuna başlanır.
14. Teknik ve sportmenlik dışı faullerde de top oyuna hakem masasının karşısındaki kenar çizgisinde girer.

VOLEYBOL TURNUVASI MÜSABAKA KURALLARI

1. Müsabaka öncesi takım kaptanı Organizasyon Komitesince onaylanmış takım listesini görevli personele göstermek zorundadır.
2. Altı kişiden kurulu iki takım arasında oynanır. Ancak maç esnasında yeterli sporcu hazır olmadığı durumlarda 1 eksik sporcu ile müsabaka başlayabilir. Müsabaka süresince eksik olan sporcunun veya sporcuların gelmesi durumunda müsabakaya dâhil edilebilir.
3. Takımlar en az 8, en fazla 12 kişiden oluşur.
4. Oyuncular sahada sabit yerlerde dururlar üç kişi fileye yakın üç kişi de savunma pozisyonunda geride durur.
5. Bir takım topa arka arkaya en fazla üç kere vurabilir
6. Topa vücudun herhangi bir yeri ile vurmak serbesttir.
7. Topu karşı tarafın sahasına düşüren takım puan kazanır
8. Maç 3 setten oluşur. 25 puana, en az iki farkla olmak üzere ilk ulaşan seti kazanır. 3. set 15 puan üzerinden oynanır.
9. İkinci set sonunda 2-0 lık bir sonuç varsa 3. set oynanılmaz.
10. Her sette altı değişiklik yapma hakkı vardır.

MASA TENİSİ TURNUVASI MÜSABAKA KURALLARI

1. Tüm oyuncular yarışma için belirlenmiş oyuncular arasından kura çekimi ile fıkstüre yerleştirileceklerdir.
2. Peş peşe maçlara çıkması gereken bir oyuncu bu maçlar arasında 5 dakikaya kadar bir ara isteyebilir.
3. Müsabakalar 5 set üzerinden 3 seti alan oyuncu müsabakayı kazanmış sayılır.
4. Her seti iki oyuncunun 10 sayı alması haricinde ilk olarak 11 sayı alan oyuncu kazanır. Her iki oyuncu 10 alırsa seti, peş peşe 2 sayı alıp rakibinin 2 sayı önüne geçen kazanır.

5. Bir müsabakanın setleri arasında en fazla 1 dakikalık mola hakları vardır.
6. Bir maçın başlamasından önce oyuncuların maçın oynanacağı masada 2 dakika çalışma hakları vardır. Bu süre sadece Organizasyon Komitesi veya görevli/yetkili kişinin izniyle uzatılabilir. Oyuncular normal aralarda çalışma yapamazlar
7. Sporcuların racketlerini Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığınca temin edilecektir.

SATRA   TURNUVASI MÜSABAKA KURALLARI

1. Tüm oyuncular yarışma için belirlenmiş oyuncular arasından kura çekimi ile fıkst re yerleştirileceklerdir.
2. Satra  , iki oyuncu arasında satra   tahtası ve taşları ile oynanan bir masa oyunu.
3. Oyun satra   tahtası denilen 8 8'lik kare bir alan üzerinde 32 adet satra   taşıyla oynanır.
4. Toplam 64 karenin yarısı siyah, yarısı beyaz renklerden oluşur.
5. Taraflar beyaz ve siyah renkli taşları alırlar, her oyuncunun bir seferde bir hamle yapmasıyla oyun gelişir.
6. Oyunun başında beyaz ve siyahların 16 taşı bulunur. Bunlar bir şah, bir vezir, iki kale, iki fil, iki at ve sekiz piyondan oluşur.
7. Oyunun amacı karşı tarafın şahını mat etmektir