

TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Halter Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Halter Federasyonuna bağlı spor dallarının antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Halter Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Halter Federasyonuna bağlı spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- g) Federasyon: Türkiye Halter Federasyonu Başkanlığını,
- ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- i) Talimat: Türkiye Halter Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimi,
- m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- n) Yönetim kurulu: Türkiye Halter Federasyonu Yönetim Kurulunu,



o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ni, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5- (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurularda dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir-kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7- (1) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

- a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak,
- b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.
- c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak,
- ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak,
- d) Bu Talimatın 17nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde, Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Doping mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılmama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Federasyona bağlı spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri



belgelemek,

b) Federasyona bağlı spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Federasyona bağlı spor dalında lisanslı sporcu olmak,

d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında Federasyona bağlı spor dalı dersi almış olmak,

e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

f) Yabancı dil bildiğini belgelemek,

eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş-kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12- (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınavı

giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademede antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13- (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14- (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler, Yönetmeliğin 16 ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15- (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16- (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

yönelik düzenlenen eğitimidir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

MADDE 17- (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı



antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(2) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlardan;

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muafır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18- (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19- (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi

MADDE 20- (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21- (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

(2) Herhangi bir kademedeki Halter spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup doğrudan uygulamaya eğitimine katılabilir.



Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23- (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

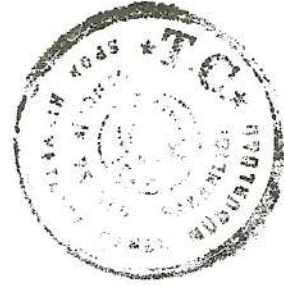
MADDE 24- (1) 10/10/2023 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

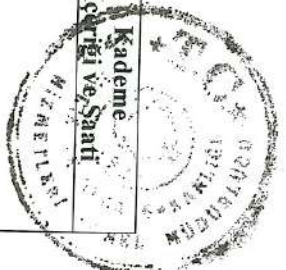
Yürütme

MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.



TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI HALTER UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	-Halter sporunun önemi -Halter antrenman malzemeleri hakkında bilgi sahibi olunması -Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel tekniklerini kavranması ve uygulanması -Halter terimlerinin açıklanması -Genel ısınma ve soğuma hareketlerini uygulama -Halter aksesuarlarını tanıması -Temel duruş ve tutuş tekniklerini yapabilmek -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapması -Silkme tekniğini kurallara uygun yapması -Kordinasyon ve motorik özellikleri geliştirici çalışmalar düzenlenmesi,	-Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel tekniklerini kavranması ve uygulanması -Halter terimlerinin açıklanması -Genel ısınma ve soğuma hareketlerini yapabilmek -Halter aksesuarlarını tanıması -Temel duruş ve tutuş tekniklerini yapabilmek -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapabilmek ve yapabilmek -Koparma tekniği geliştirici yardımcı hareketleri planlama -Silkme tekniğini kurallara uygun yapabilmek ve yapabilmek -Silkme tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri planlama -Kordinasyon ve motorik özellikleri geliştirici çalışmalar düzenleyip yapabilmek,	-Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel hareket tekniklerinin kişiye özgü teknikleri kavrayıp uygun tekniğin aktarılabilmesi -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapabilmek -Koparma tekniği geliştirici yardımcı hareketleri yapabilmek -Silkme tekniğini kurallara uygun yapabilmek -Silkme tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri yapabilmek -Kordinasyon ve motorik özellikleri geliştirici bireye özgü çalışmalar düzenlenmesi,		
	32 saat	32 saat	32 saat		
Spor Dalı Oyun Kuralları	-Türkiye Halter Federasyonu Hakem Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı	-Türkiye Halter Federasyonu Hakem Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı	-Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı -Millî Takım Sporcu Seçme Talimatı		
	4 saat	4 Saat	2 Saat		



Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması	-----	-----	-----	-Uzun süreli antrenman planlaması ve programlaması (4 yıllık planlama) -Yıllık antrenman planlaması ve programlaması -Aylık ve haftalık antrenman planlaması ve programlaması -Günlük antrenman planlaması ve programlaması 10 Saat	-Uzun süreli antrenman planlaması ve programlaması (4 yıllık planlama) -Yıllık antrenman planlaması ve programlaması -Aylık ve haftalık antrenman planlaması ve programlaması -Günlük antrenman planlaması ve programlaması 10 Saat
Üst Düzey Teknik - Taktik Antrenman	-----	-----	-----	-Teknik öğretiminde bütün metodunu uygulama -Teknik öğretiminde parça metodunu uygulama -Teknik öğretiminde bütün parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun alternatif yardımcı hareketler planlama -Farklı ekstremiteyi çalıştıran 3-5 yardımcı hareket serisi düzenleme -Yarışma teknikleri -Tartı işlemleri -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Skorboard -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağırılken esas alınan faktörler -Ağırlık arttırma hakları -İlk total ağırlık kaldırma 24 Saat	Teknik öğretiminde bütün metodunu uygulama -Teknik öğretiminde parça metodunu uygulama -Teknik öğretiminde bütün parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun alternatif yardımcı hareketler planlama -Sporcunun karakteristik tekniğine uygun alıştırma ve set sayısını düzenleme -Farklı ekstremiteyi çalıştıran 4-6 yardımcı hareket serisi düzenleme -Tekniğin sporcu ile analiz edilmesi (video ve özel programlar yardımıyla) -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Skorboard -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağırılken esas alınan faktörler -Ağırlık arttırma hakları -İlk total ağırlık kaldırma 24 Saat

Özel Antrenman Bilgisi	-Maksimal kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri	-Maksimal kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri	-Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordiasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordiasyon	-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordiasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordiasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordiasyon -Form, Peaking, Supercompensation ve Sürantrenman -Toparlama ve toparlanma türleri -Taper antrenman	-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordiasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordiasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordiasyon -Form, Peaking, Supercompensation ve Sürantrenman -Toparlama ve toparlanma türleri -Taper antrenman
	8 saat	8 Saat	10 Saat	10 Saat	10 Saat
	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat
	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat

Ek:2

TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA POWERLIFTING UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				-Antrenman Planı Süreleri -Antrenman Planlanmasına Yönelik Taslak program -Hazırlama Çalışmaları -Antrenman Planlarının Dönemleri ve Periyodlanması -Uzun süreli antrenman planlanması ve programlanması (4 yıllık planlama) -Yıllık antrenman planlanması ve programlanması -Aylık ve haftalık antrenman planlanması ve programlanması -Günlük antrenman planlanması ve programlanması	-Uzun süreli antrenman planlanması ve programlanması (4 yıllık planlama) -Yıllık antrenman planlanması ve programlanması -Aylık ve haftalık antrenman planlanması ve programlanması -Günlük antrenman planlanması ve programlanması
Özel Antrenman Bilgisi	-Fiziksel ve teknik performans gelişimine yönelik uygulamaların engel durumuna göre uyarılma çalışmaları -Mental becerilerin geliştirilmesine yönelik yeni uygulama yöntemleri -Maksimal kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri	-Maksimal kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri	-Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman temel kavramları ve ilkeleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman temel kavramları ve ilkeleri, antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon	-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Farklı ortamlarda antrenman uygulamalarının adaptasyonu -Form, Peaking, Supercompensation ve Sıranantrenman -Toparlanma ve toparlanma türleri -Taper antrenman	-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Farklı ortamlarda antrenman uygulamalarının adaptasyonu -Farklı vücut bölgelerinde yapılan çalışmaların adaptasyonu -Form, Peaking, Supercompensation ve Sıranantrenman -Toparlanma ve toparlanma türleri -Taper antrenman
	10 Saat	10 Saat	10 Saat	10 Saat	10 Saat

Oyun Kuralları	-Yarışma kuralları -Yarışma alanı, ölçütleri ve işaretlenmesi -Sporcuların giysisi ve gereçleri -Hakemler ve yetki alanları -Müsabaka talimatları -İhlaller ve cezalar	-Yarışma kuralları -Yarışma alanı, ölçütleri ve işaretlenmesi -Sporcuların giysisi ve gereçleri -Hakemler ve yetki alanları -Müsabaka talimatları -İhlaller ve cezalar	-Yarışma kuralları -Yarışma alanı, ölçütleri ve işaretlenmesi -Sporcuların giysisi ve gereçleri -Hakemler ve yetki alanları -Müsabaka talimatları -İhlaller ve cezalar	-Yarışma kuralları -Yarışma alanı, ölçütleri ve işaretlenmesi -Sporcuların giysisi ve gereçleri -Hakemler ve yetki alanları -Müsabaka talimatları -İhlaller ve cezalar	 -Yarışma kuralları -Yarışma alanı, ölçütleri ve işaretlenmesi -Sporcuların giysisi ve gereçleri -Hakemler ve yetki alanları -Müsabaka talimatları -İhlaller ve cezalar
Spor Dalı Teknik Taktik Antrenman	4 saat -Antrenman bilgisi ve amacı -Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri -Strateji, sistem, taktik ve iletişim, Müsabakanın temel prensipleri -Saha uygulaması	4 saat -Antrenman bilgisi ve amacı -Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri -Strateji, Sistem taktik ve iletişim, Müsabakanın temel prensipleri -Saha uygulaması	4 saat -Antrenman bilgisi ve amacı -Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri -Strateji, Sistem, taktik ve iletişim, Müsabakanın temel prensipleri -Saha uygulaması,	2 saat -----	2 saat -----
Üst Düzey Teknik-Taktik Antrenman	-----	-----	-----	12 Saat -Teknik öğretiminde bütün-parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Farklı ekstremiteleri çalıştıran 3-5 yardımcı hareket serisi düzenleme -Yarışma teknikleri -Tartı işlemleri -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere geçirilirken esas alınan faktörler -Taktik becerilerin geliştirilmesine yönelik yeni uygulama yöntemleri -İtirazlar	12 Saat -Teknik öğretiminde bütün-parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Farklı ekstremiteleri çalıştıran 3-5 yardımcı hareket serisi düzenleme -Yarışma teknikleri -Tartı işlemleri -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere geçirilirken esas alınan faktörler -Taktik becerilerin geliştirilmesine yönelik yeni uygulama yöntemleri -İtirazlar

Bransa Özgü Yarşabırlık (Sınıflandırma)ve Engelliilik Esasları	-Sınıflandırma: Tanım, amaç -Sınıflandırma personeli görevleri - Yarşabırlık için asgari engel -Sporunun sınıflama açısından değerlendirilmesi. -Engellilerde görülen sağlık sorunları -İtirazlar	-Sınıflandırma: Tanım, amaç -Sınıflandırma personeli görevleri - Yarşabırlık için asgari engel -Sporunun sınıflama açısından değerlendirilmesi. -Engellilerde görülen sağlık sorunları -İtirazlar	-Sınıflandırma: Tanım, amaç -Sınıflandırma personeli görevleri - Yarşabırlık için asgari engel -Sporunun sınıflama açısından değerlendirilmesi -Engellilerde görülen sağlık sorunları -İtirazlar	-Sınıflandırma: Tanım, amaç -Sınıflandırma personeli görevleri - Yarşabırlık için asgari engel -Sporunun sınıflama açısından değerlendirilmesi -Engellilerde görülen sağlık sorunları -Spinal kord yaralanmaları. -Polio myelit -Amputasyon. Diğer durumlar -İtirazlar	-Sınıflandırma: Tanım, amaç -Sınıflandırma personeli görevleri - Yarşabırlık için asgari engel -Sporunun sınıflama açısından değerlendirilmesi -Engellilerde görülen sağlık sorunları -Spinal kord yaralanmaları. -Polio myelit -Amputasyon. -İtirazlar
Bedensel Engelli Sporcuların Davranış, Psikolojik Gelişim Özellikleri ve İletişim	4 Saat -Bedensel engelin tanımı -Bedensel engelle yol açan durumlar -İletişim nedir ve iletişim çeşitleri nelerdir -İletişim yöntemleri ve kullanılan araçlar -İletişimin insan ilişkilerinde ki yeri ve önemi. İletişim biçimindeki farklılıklar: Kültürel ve sosyal olarak. Empati, sağlıklı iletişim, çocuk koruma, etik, fair play.	4 Saat -Bedensel engelin tanımı -Bedensel engelle yol açan durumlar -İletişim nedir ve iletişim çeşitleri nelerdir -İletişim yöntemleri ve kullanılan araçlar -İletişimin insan ilişkilerinde ki yeri ve önemi. İletişim biçimindeki farklılıklar: Kültürel ve sosyal olarak. Empati, sağlıklı iletişim, çocuk koruma, etik, fair play.	4 Saat -Bedensel engelin tanımı -Bedensel engelle yol açan durumlar -İletişim nedir ve iletişim çeşitleri nelerdir -İletişim yöntemleri ve kullanılan araçlar -İletişimin insan ilişkilerinde ki yeri ve önemi. İletişim biçimindeki farklılıklar: Kültürel ve sosyal olarak. Empati, sağlıklı iletişim, çocuk koruma, etik, fair play.	5 Saat -Bedensel engelin tanımı -Bedensel engelle yol açan durumlar -İletişim nedir ve iletişim çeşitleri nelerdir. -İletişim yöntemleri ve kullanılan araçlar -İletişimin insan ilişkilerindeki yeri ve önemi. İletişim biçimindeki farklılıklar: Kültürel ve sosyal olarak. Empati, sağlıklı iletişim, çocuk koruma, etik, fair play.	5 Saat -Bedensel engelin tanımı -Bedensel engelle yol açan durumlar -İletişim nedir ve iletişim çeşitleri nelerdir -İletişim yöntemleri ve kullanılan araçlar -İletişimin insan ilişkilerindeki yeri ve önemi. İletişim biçimindeki farklılıklar: Kültürel ve sosyal olarak. Empati, sağlıklı iletişim, çocuk koruma, etik, fair play.
TOPLAM DERS SAATİ	4 Saat 44 Saat	4 Saat 44 Saat	4 Saat 44 Saat	5 Saat 44 Saat	5 Saat 44 Saat

TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU		
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA GÖRME ENGELLİLER UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SATLARI		
1. Kademe	2. Kademe	3. Kademe

1. KADEME				
Dersin Adı	Ders İçeriği ve Saati	Ders İçeriği ve Saati	Ders İçeriği ve Saati	Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	10 Saat	10 Saat	10 Saat	12 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	10 Saat	10 Saat	10 Saat	12 Saat

Oyun Kuralları Maç Analizi ve Değerlendirme	-Ağırlık kaldırma analizi -Aksiyon (Grafik) Yoluyla Gözlem -Anında Değerlendirilme -Devre Arasında Değerlendirilme -Müşabakanın Tümünün Değerlendirilmesi -Turnuvaların Değerlendirilmesi -Müşabaka Sezonlarının Değerlendirilmesi Performans bileşenlerinin analizi (Kondisyonel, teknik, taktik, psikolojik) -Verilerin gruplanması (standart, takım, oyuncu, hareket, alan, materyal, rakip analizi gibi) -Uluslararası Kural Bilgisi, Talimatnameler	-Ağırlık kaldırma analizi -Aksiyon (Grafik) Yoluyla Gözlem -Anında Değerlendirilme -Devre Arasında Değerlendirilme -Müşabakanın Tümünün Değerlendirilmesi -Turnuvaların Değerlendirilmesi -Müşabaka Sezonlarının Değerlendirilmesi -Verilerin gruplanması (standart, takım, oyuncu, hareket, alan, materyal, rakip analizi gibi) -Uluslararası Kural Bilgisi, Talimatnameler	-Ağırlık kaldırma analizi -Aksiyon (Grafik) Yoluyla Gözlem -Anında Değerlendirilme -Devre Arasında Değerlendirilme -Müşabakanın Tümünün Değerlendirilmesi -Turnuvaların Değerlendirilmesi -Müşabaka Sezonlarının Değerlendirilmesi -Verilerin gruplanması (standart, takım, oyuncu, hareket, alan, materyal, rakip analizi gibi) -Uluslararası Kural Bilgisi, Talimatnameler	-Ağırlık kaldırma analizi -Aksiyon (Grafik) Yoluyla Gözlem -Anında Değerlendirilme -Devre Arasında Değerlendirilme -Müşabakanın Tümünün Değerlendirilmesi -Turnuvaların Değerlendirilmesi -Müşabaka Sezonlarının Değerlendirilmesi -Verilerin gruplanması (standart, takım, oyuncu, hareket, alan, materyal, rakip analizi gibi) -Uluslararası Kural Bilgisi, Talimatnameler	-Ağırlık kaldırma analizi -Aksiyon (Grafik) Yoluyla Gözlem -Anında Değerlendirilme -Devre Arasında Değerlendirilme -Müşabakanın Tümünün Değerlendirilmesi -Turnuvaların Değerlendirilmesi -Müşabaka Sezonlarının Değerlendirilmesi -Verilerin gruplanması (standart, takım, oyuncu, hareket, alan, materyal, rakip analizi gibi) -Uluslararası Kural Bilgisi, Talimatnameler
Spor Dalı Teknik-Taktik Antrenman	-Antrenman bilgisi ve amacı- Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri -Teknik nedir -Taktik nedir -Dayanıklılık, kuvvet ve sürat -Strateji, sistem ve teknik-taktik. Müşabakanın temel prensipleri -Antrenman planlaması ve periyotlama	-Antrenman bilgisi ve amacı -Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri -Dayanıklılık, kuvvet ve sürat -Strateji, Sistem ve teknik-taktik. Müşabakanın temel prensipleri -Antrenman planlaması ve periyotlama -Saha uygulaması	-Antrenman bilgisi ve amacı -Yüklenme ve prensipleri -Isınma ve soğuma prensipleri. -Dayanıklılık, kuvvet ve sürat -Strateji, Sistem ve teknik-taktik. Müşabakanın temel prensipleri -Antrenman planlaması ve periyotlama -Saha uygulaması -Kişiye özgü tekniğin öğretilmesi	-----	-----
Üst Düzey Teknik-Taktik Antrenman	-----	----	-----	-Teknik öğretiminde bütün metodunu uygulama -Teknik öğretiminde parça metodunu uygulama -Teknik öğretiminde bütün-parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Farklı ekstremiteleri çalıştıran 3-5 yardımcı	-Teknik öğretiminde bütün metodunu uygulama -Teknik öğretiminde parça metodunu uygulama -Teknik öğretiminde bütün-parça-bütün metodunu uygulama -Sporcunun zayıf olduğu bölgeye uygun yardımcı hareketler planlama -Farklı ekstremiteleri çalıştıran 4-6 yardımcı

				hareket serisi düzenleme -Yarışma takitiği geliştirilmesi -Tartı işlemleri -Kategoriler, Stare kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağırırken esas alınan faktörler	hareket serisi düzenleme - Yarışma takitiği geliştirilmesi -Tartı işlemleri -Kategoriler, Stare kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağırırken esas alınan faktörler
	-Görme engelli bireylerde eğitim psikolojisi -Görme engelli bireylerde zihinsel antrenman -Görme engelli bireylerde günlük/sporda stres yönetimi -Görme engelli bireylerde etkili iletişim - Görme engelli bireylerde kişilik, motivasyon, dikkat ve konsantrasyon -Görme engelli bireylerde müsabaka kaygısı, uyarılmışlık düzeyi -Görme engelli bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri	-Görme engelli bireylerde eğitim psikolojisi -Görme engelli bireylerde zihinsel antrenman -Görme engelli bireylerde günlük/sporda stres yönetimi -Görme engelli bireylerde etkili iletişim - Görme engelli bireylerde kişilik, motivasyon, dikkat ve konsantrasyon - Görme engelli bireylerde müsabaka kaygısı, uyarılmışlık düzeyi -Görme engelli bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri	-Görme engelli bireylerde eğitim psikolojisi -Görme engelli bireylerde zihinsel antrenman -Görme engelli bireylerde günlük/sporda stres yönetimi -Görme engelli bireylerde etkili iletişim - Görme engelli bireylerde kişilik, motivasyon, dikkat ve konsantrasyon - Görme engelli bireylerde müsabaka kaygısı, uyarılmışlık düzeyi -Görme engelli bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri	12 Saat	14 Saat
Görme Engellilerde Spor Psikolojisi	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat	4 Saat
TOPLAM DERS SAATI	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat