



DAYS
Dancing Your Sport



**Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir**

ERASMUS+ SPOR PROJESİ

101133504 — DAYS

ARAŞTIRMA RAPORU



Yazarlar: Celia Marcen¹ ve Sandija Zalupe²

Ortak Yazar: Antonio Jes s Cardona-Linares¹

¹ Universidad de Zaragoza ve ² BK-95.

Ortaklar: BK-95 (Letonya), Spor Elçileri Derneği (Türkiye),

Associa  o Desportiva Culturel e Social de Carvalhais

(Portekiz), AMA Events (Romanya)

ISBN: 978-84-09-69262-0

BK-95 tarafından düzenlendi, Limbazi (Letonya), 2025.



“DAYS Dancing Your Sport Araştırma Raporu”
  Celia Marcen ve Sandija Zalupe tarafından
CC BY-NC-ND 4.0 kapsamında lisanslıdır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Projede ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği ve Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de hibe veren yetkili Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı bunlardan sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

1. Giriş	4
2.DAYS Dance Your Sport Projesi	10
3.Literatür Taraması	18
4.Kontrol Normatifleri	34
5.Gençlere Yönelik Anket - DAYS hedef grup katılımcıları	66
6.Koreograf ve Dansçılarla Röportajlar	88
7.Odak Grubu	108
8.Proje Sorumluluk Reddi Beyanı	137
9.Kaynakça	139
Ekler	146

GİRİŞ

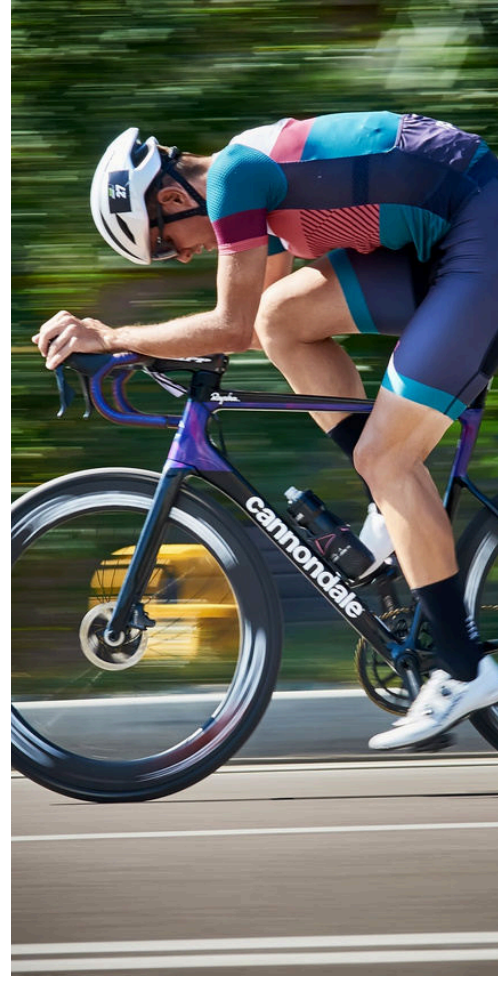
Fiziksel aktivite ve sporun genel nüfusta ve özellikle gençlerde sağlık ve refah açısından çok çeşitli faydaları olduğu bildirilmiştir (Richards vd., 2015; Wilson vd., 2022; Dünya Sağlık Örgütü WHO, 2020; Zhang ve Chen, 2019). Bu faydalar arasında kardiyovasküler sistemin iyileştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi (Rao vd., 2022); rahatlatma, daha iyi stres yönetimi ve depresyonun azaltılması (Pascoe vd., 2020) ve sosyalleşme (Buecker vd., 2021) gibi psikolojik etkiler yer almaktadır.

Aksine, fiziksel aktivite ve spor üzerine yapılan son Özel Eurobarometre, 15-24 yaş aralığındaki Avrupalıların yalnızca %12'sinin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığını göstermektedir (Avrupa Komisyonu, 2022).



Bu oran, işe bisikletle gitmek, dans etmek veya bahçeyle uğraşmak gibi diğer fiziksel aktiviteler de dahil edildiğinde %20'ye çıkıyor ve bu endişe verici olmaya devam ediyor. Ayrıca, genç kadınların erkek emsallerine göre daha az aktif olması da bir cinsiyet farkını ortaya koyuyor (Chen vd., 2021). BUnunla birlikte, Eurobarometre ayrıca dansın genç Avrupalılar arasında, özellikle de kadınlar arasında (ankete katılanların %86'sını oluşturan kadınlar) çok popüler olduğunu gösteriyor.

Önceki literatür araştırmaları, dansın fiziksel, bilişsel ve sosyal düzeylerde keyif, özgürlük, gelişmiş yaratıcılık becerileri, iyileştirilmiş vücut imajı, sosyal bağlantıları ve olumlu sosyal değerleri teşvik etme gibi çeşitli faydalarını belirlemiştir (Atkins vd., 2019; Aujla, 2020; Izabela vd., 2023; Monteiro, 2018; Schaillée vd., 2017).



Refah ve sağlık, dünya çapında bireyler, toplumlar ve kamu politikaları için önemli konulardır. Modern dünyada, sağlıklı olmanın ne anlama geldiğine dair algılar, yaşamın her aşamasında ve sağlık seviyesinde tüm insanlar için yaşam kalitesi ve refahı ele almanın alternatif yollarını keşfetme ihtiyacına işaret etmektedir. Dans etmek, katılımcılara zihinsel ve fiziksel yönden sağlık ve iyi olma hali imkanı sunan sosyal bir uygulamadır.



Tarih boyunca dans, tıpkı günümüzde farmakoloji ve terapilerin kullanıldığı gibi, iyileşme ve sağlık için bir araç olarak kullanılmıştır. Örnekler arasında Sibiry ve diğer Avrupa ve Amerika ülkelerindeki şaman dans şifası gösterilebilir (Sheppard ve Broughton, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, esenlik sağlığın önemli bir yönüdür. Marmot (2011), esenliği "yaşamdan memnuniyet, özgürlük duygusu, kontrol ve kendini gerçekleştirme ve depresyon ve yalnızlığın çözümünü içeren çok boyutlu bir yapı" olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle, sosyo-kültürel bir performans uygulaması olarak dansa aktif katılım, esenliği artırma, iyileştirme ve onu sürdürme potansiyeline sahiptir.

Dans etmenin iyi olma haline katkısı çeşitli sosyal, fiziksel ve kişisel bileşenleri içermektedir. Dans egzersizlerine atfedilen hareketlilik, fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin bütünleştirilmesinin yaşam kalitesindeki bu iyileşmenin temel gerekçesi olduğu sonucuna varılmıştır.



Muro ve Artero (2016), düzenli olarak dans egzersizlerine katılanların daha bilinçli olduğunu ve dans etmeyenlere (veya başka bir spor dalı yapmayanlara) göre daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduklarını ifade etmektedir. Nadasen (2008) ayrıca düzenli dans egzersizlerine katılan 30 yaşlı kadınlardan oluşan bir grubun sosyal aktivitelere katılımlarında önemli bir artış ve sosyal çevrelerinde genişleme olduğunu bildirdi. Eşli tango dansının, psikososyal-duygusal ve fiziksel faydaları teşvik etmenin yanı sıra zihinsel sağlık için önemli etkileri olan bir farkındalık durumunu kolaylaştırdığı bulundu.

İncelenen araştırma, dans katılımının bilişsel ve fiziksel sağlığa önemli katkılarda bulunduğunu göstermektedir. Ancak, çocuklar da dahil olmak üzere daha genç popülasyonlarda dans katılımının etkisini ve bunun bireylerin yaşam boyu refahlarını ve sağlıklarını kendi kendilerine yönetmelerini nasıl kolaylaştırabileceğini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Kanıtlar, dansa katılımın bireyleri stres ve sosyal sermaye gibi sağlık belirleyicilerini iyileştirebilecek çeşitli şekillerde etkilediğini ve bunun da genel refah ve sağlıkta iyileşmelere yol açabileceğini göstermektedir (Sheppard ve Broughton, 2020).



Dans hem fiziksel bir aktivite, hem spor hem de bir sanat olarak kabul edilmiştir (Guarino, 2015; Holst, 2017) ve birçok ülke dansın eğitim potansiyelinden yararlanmak için resmi müfredatlarına dahil etmiştir (Mattsson ve Suzanne, 2015). Ayrıca spor salonundan eğlence mekanlarına kadar eğlence, rekabet, zindelik veya estetik amaçlarla uygulanabildiği için çok yönlülüğünü de dikakte almışlardır.

PEKİ DANS, FAYDALARI AÇISINDAN ATLETİZM, FUTBOL, CIMNASTİK GİBİ ALIŞILMIŞ SPORLARLA KIYASLANABİLİR Mİ?



Yukarıda belirtilen soruya bir cevap verme veya en azından buna olabildiğince yaklaşma çabasıyla, DAYS projesi kapsamında dansın bir spor olarak faydalarını ve yararlılığını nesnel ve öznel, nicel ve nitel olarak değerlendirmeyi amaçlayan bilimsel olarak tasarlanmış bir dizi adım oluşturulmuştur. İlk olarak, bir literatür taraması (nesnel/nitel) yapılmış ve buna dayanarak gençler için bir anket tasarlanmıştır (öznel/nicel). Nitel aşama, görüşmeler ve odak grup tartışmalarıyla (her ikisi de öznel/nitel) tamamlanmıştır. Ulaşılan sonuçlara daha fazla tutarlılık kazandırmak için sonuçların veri çeşitlemesi gerçekleştirilmiştir (Natow, 2020).

“DANCING YOUR SPORT PROJESİ” DAYS

Spor ve dans sıklıkla karşılaştırılmıştır. Peki eşitler mi? Kesinlikle evet! Hokey, futbol ve dans spor olarak gruplandırılabilir. Dahası, dans spor ve sanatı bir araya getiren eşsiz bir kombinasyondur. DAYS Dancing Your Sport Projesi (Erasmus+ Sport tarafından finanse edildi, Ref. 101133504) dansın sağlık ve fiziksel kondisyon üzerindeki etkisini ölçmüştür.

DAYS projesinin amacı:

Dans üzerine bir Araştırma Çalışması geliştirmek.

Uluslararası bir Dans yaratmak.

Bir projenin Filmini bir araya getirmek.

Görünürlük Kampanyası başlatmak.

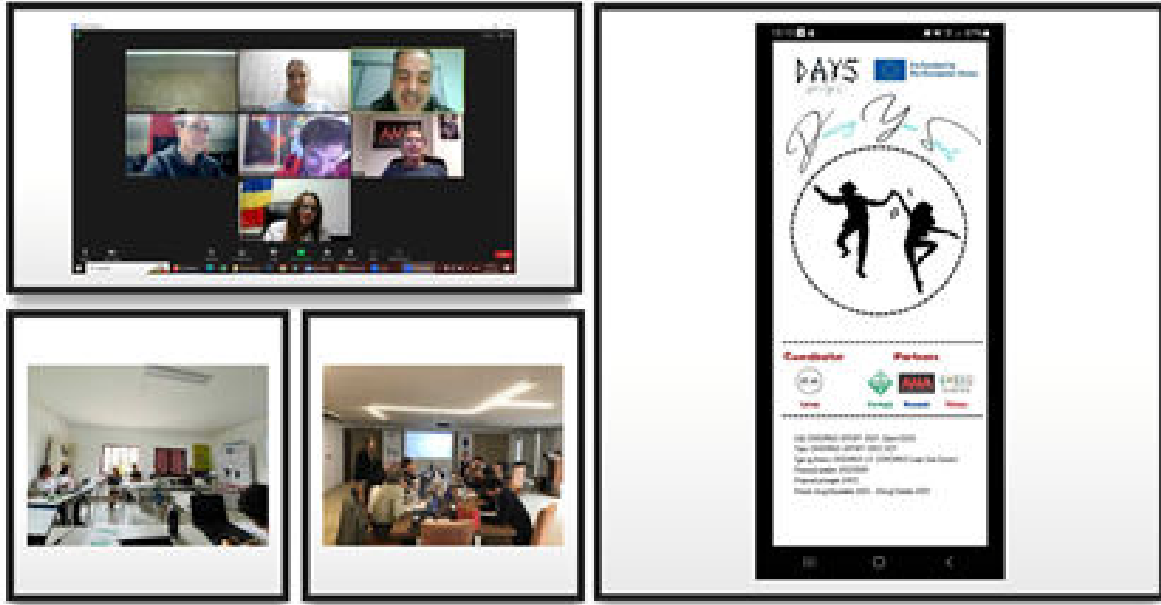


Bu amaçla, dört ülkeden dört dernek bir araya gelerek güçlerini birleştirdi ve tamamlayıcı bir ortaklık oluşturuldu. Proje Koordinatörü olarak BK-95 (Letonya) liderliğinde, ortaklar SPELL (Türkiye), AMA Events (Romanya) ve ADCS (Portekiz) oldu.

Bu proje, özellikle dans aracılığıyla Avrupa Komisyonu ve Erasmus+ Programının aşağıdaki önceliklerini ele almaktadır:

- Spor ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek.
- Spora ve fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek.
- Sporu bırakma oranına azaltmak.
- Fiziksel aktivitelerde sosyalleşmeyi, yaratıcılığı ve eğlenceyi teşvik etmek.

PROJE AKTİVİTELERİ



Proje toplantıları

Projenin ömrü boyunca, ortaya çıkabilecek sorunların sorunsuz bir şekilde yönetilmesini ve çözülmesini sağlamak, riskleri en aza indirmek ve düzeltmek ve ayrıca tüm proje çıktılarının kalitesini garanti altına almak için farklı dahili, uluslararası ve çevrimiçi toplantılar planlandı.



Kontrol Normatif egzersizleri

Proje DAYS Yöneticileri ve spor ve dans araştırmacıları tarafından özel olarak proje DAYS ihtiyaçları için tasarlanmış, dansçılar için önemli olan egzersizlerle birlikte Atletizm Birliği ve Letonya Basketbol Birliği normatiflerinin birleştirilmesinden oluşan bir Kontrol Normatif egzersiz örneğine dayalı 5 egzersizden oluşan bir setten oluşmaktadır (Çizelge 1 Kontrol Normatifleri Tablosu). Tablo, katılımcıların yaşa göre sınırlarını belirtilen ölçütlerden oluşur.

DAYS projesi için kadın ve erkek gençler için Temel Kontrol Normları							
No	Control Normative	Cinsiyet	Yaş 14	Yaş 15	Yaş 16	Yaş 17	Yaş 18-24
1	Maksimum tempoda 20 m koşmak (saniye)	Girls	4,00	3,90	3,85	3,80	3,77
		Boys	3,90	3,80	3,75	3,70	3,67
2	Mekik koşusu 5 tur x 5m (saniye)	Girls	19,30	19,00	18,50	18,00	17,70
		Boys	19,00	18,50	18,00	17,50	17,20
3	Belirli noktadan uzun atlama (metre)	Girls	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90
		Boys	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
4	İp atlama 1 dakika (tekrar)	Girls	70	80	85	90	95
		Boys	70	80	85	90	95
5	800m koşu (dakika)	Girls	5,00	4,40	4,30	4,15	4,00
		Boys	4,45	4,25	4,10	4,00	3,45

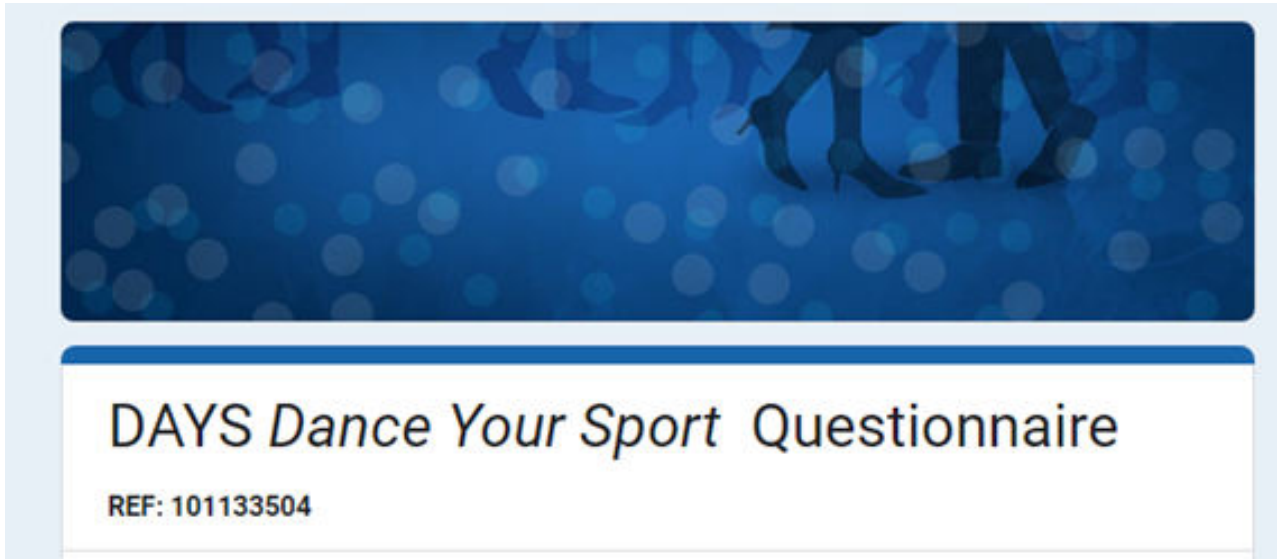
* Kontrol Normatifleri, DAYS projesinin yöneticileri ve spor ve dans araştırmacıları tarafından, dansçılar için önemli olan unsurlarla birlikte atletizm ve basketbolun Kontrol Normatifleri örneği temelinde, özellikle DAYS projesinin ihtiyaçlarına göre tasarlanmıştır.

Çizelge 1. Kontrol Normatif Çizelgesi



Anket

Genç dansçılar, sporcular ve öğrencilerle anket. Fiziksel aktivite, spor ve sağlıkla ilgili çok çeşitli değişkenleri içeren bir anket tasarlandı ve bu projeye katılan genç nüfusa uygulandı: sporcular, dansçılar ve öğrenciler (sporcu ve dansçı olmayanlar) anketi yanıtladı (Resim 1).



Resim1. Gençler için Google Form anketi



Odak Grubu

Koçlar ve beden eğitimi öğretmenleriyle odak grubu tartışmaları. Elde edilen sonuçları tartışmak ve tüm deneyimden iyi uygulamaları ve öğrenilen dersleri çıkarmak için dört odak grubu (katılımcı ülkelerin her birinde bir tane) düzenlendi; bunlar hem beden eğitimi ve spor uzmanları hem de Avrupa spor kulüpleri ve dernekleri tarafından uygulanabilir.



Uluslararası DAYS Dansı

Proje ortağı ülkelerden 4 ikilinin daha fazla izleyiciye ulaşmak ve projenin görünürlüğünü ve "spor ve fiziksel aktivitede dansın eşit önemi konusunda farkındalık yaratmak" ana fikrini gerçekleştirme için oluşturduğu bir dansır.

DAYS Dansı daha fazla izleyiciye ulaşmayı ve projenin görünürlüğünü tanıtmayı hedefliyor. Ana fikir, spor ve fiziksel aktivitede dansın eşit önemi konusunda farkındalık yaratmak. Proje ekibi, videonun yalnızca paydaşlara değil, aynı zamanda bu projenin ulaşabileceği alanın tamamen dışında kalan kişilere de ulaşmaya yardımcı olacağına inanıyor - spor, fiziksel aktivite ve sağlık.



DAYS Dansı, kültür ve spor değerlerinin birliğini ve faydalarını gösterir. Bir dansın atletik kısmının genellikle kültürle daha fazla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır.

Bu Uluslararası DAYS Dansı, ilk olarak uzaktan, tanınmış bir koreograf tarafından yönetilerek planlandı ve prova edildi. Daha sonra, Antalya'da (Türkiye) bir sahne düzenlendi, burada kalan detaylar düzenlendi ve sonrasında dans kaydedildi.





Bu etabın son bölümünde dansçılar ve koreograflar deneyimleriyle ilgili röportajlar verdiler.

Film

Ortaklar tarafından kaydedilen 20 dakikalık bir film olan Film, dansın değerini ve okullarda sağlık ve esenlik için faydalarını teşvik etmektedir. Film, projenin hedef yaşındaki okul çocuklarına dans yoluyla fiziksel olarak aktif olma, üst düzey spor yapma, formda bir vücuda sahip olma, sağlıklarını koruma ve iyi bir esenlik yaşama konusunda olasılıkları tanıtmayı ve okul çocuklarını dansı spor olarak düşünmeye teşvik etmeyi ve proje ortağı kuruluşları tarafından pilot faaliyetler olarak dansta ilk adımları atmayı amaçlamaktadır.



LİTERATÜR TARAMASI

Dans Sporu (DS), önemli ölçüde çaba, koordinasyon ve konsantrasyon gerektiren rekabetçi bir salon dansı biçimidir. Disiplinleri arasında beş çiftler dansı (vals, tango, yavaş tilki, Viyana vals ve hızlı adım) ve bireysel olarak, çift olarak veya bir formasyon halinde gerçekleştirilebilen beş Latin Amerika dansı (samba, cha-cha, rumba, paso doble ve jive) bulunur (Aliberti ve diğerleri, 2023). Estetik bir spor olarak, her ikisi de yarışmada jüri tarafından değerlendirilen ikili bir teknik ve sanatsal bileşene sahiptir.

Dünya Dans Sporu Federasyonu (WDSF) amatör uygulamaları düzenlerken, Dünya Dans Konseyi (WDC) profesyonel uygulamaları düzenler. Bu kurumların bu sporu Olimpiyat programına dahil etme mücadelesi 1990'lara dayansa da, programa bir dans biçimi (breakdance) ancak Paris 2024'te dahil edilmiştir.





Bu spor geleneksel spor alanlarından ayrı bir şekilde ve yüzyıllardır "küçük" bir alan , bir eğlence olarak görüldüğü için, bilim onu bir spor olarak incelemek adına pek de fazla kaynak ayırmamıştır ve dans onu bir spor olarak tanımlayan fiziksel, rekabetçi, düzenlenmiş ve kurumsallaşmış bir aktivite olmaktan çok, kültür ve geleneklerle ilgili sosyal bilim disiplinlerinde analiz edilmiştir (Parlebas, 1988).

Bu anlamda, DAYS Dancing Your Sport projesi (Erasmus+ Sport Ref: 101133504), Dans Sporu'nun gençlere sağlayabileceği sağlık yararlarını göstermeyi amaçlamaktadır. Bu sistematik inceleme, dansı bir spor olarak ele alan mevcut bilimsel literatürü analiz etmek için ilk eylem olarak bu projenin bir parçasıdır.

Tanımlar

Dans Sporu = rekabetçi, düzenlenmiş ve kurumsallaşmış dans.

Sağlığa yararları = fiziksel, psikolojik/zihinsel ve/veya sosyal sağlık yararları.

Bilimsel veri tabanı = uluslararası alanda tanınan bilimsel yayın veri tabanı.

Bilimsel belge = Bilimsel bir dergide yayınlanan hakemli makale, çalışma veya el yazması (bilimsel bir veri tabanında yer alır).

Amaçlar

Bu literatür taraması, dansın bir spor olarak ve gençlerin sağlığına yararları ile ilgili tüm bilimsel makaleleri belirlemeyi, sınıflandırmayı ve analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Amaçlar:

1. Bilim, sağlık ve spor alanlarını kapsayacak şekilde üç yüksek kaliteli bilimsel veri tabanında, genel bir (Web of Sciences), biyomedikal bir (PubMed) ve bir spor veri tabanında (SportDiscus) bibliyografik arama yapmak.
2. Dansın spor olarak farklı yazarlar tarafından gösterilen fiziksel, psikolojik/zihinsel ve sosyal yararlar açısından elde edilen sonuçları analiz etmek.



Yöntem

Dans Sporu ve gençler için faydaları konusunda, 1-20 Mart 2024 tarihleri arasında önceden belirlenmiş zaman diliminde, Web of Sciences Core Collection (Clarivate), PubMed (NLM) ve SportDiscus (EBSCO) olmak üzere üç bilimsel veri tabanında ve Erasmus+ Proje Sonuç Platformu'nda eş zamanlı üç literatür araştırması yürütüldü.

Dahil etme kriterleri şunlardı:

- Bilimsel çalışmalar, konferans bildirileri ve diğer bilimsel belgeler.
- İngilizce yayınlanmış olanlar.
- Herhangi bir tarihte yayınlanmış olanlar.
- Araştırmanın odak noktasının bir spor olarak dans ve faydaları olduğu makaleler.
- Genç veya genç yetişkin nüfusu.

Hariç tutma kriterleri şunlardı:

- Sistematik incelemeler, kitap bölümleri, bilimsel olmayan yayınlar.
- İngilizce dışındaki dillerde yayınlanmış olanlar.
- Teknik yönleri, terapi veya yaralanma önleme odaklı makaleler.
- Kurallara veya yargılamaya odaklanan belgeler.
- Çocuklar, yalnızca yetişkinler ve/veya yaşlılar üzerine yapılan çalışmalar.





Proje hedeflerine göre, belirlenen arama terimleri ilk arama için DANCESPORT; ikinci arama için DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG; ve üçüncü arama için SPORT (AND) DANCE (AND) YOUNG oldu. Dans Sporu için toplam 179 belge seçildi, SPORT (AND) DANCE (AND) YOUNG 869 belge bulundu, dans faydaları için ise 191 belge bulundu. Yinelenen sonuçları eleyip başlığa ve özete göre filtreledikten sonra, tam metin incelemesine 58 çalışmanın son hali dahil edildi.

Ayrıca, aynı terimlerle Erasmus+ Proje Sonuçları Platformu'nda bir arama yapıldı ve konsorsiyum ortakları yerel veya ulusal düzeyde herhangi bir başka benzer belge aradı. Dans Sporu için 5 proje bulundu, bunlardan yalnızca biri tamamlanmıştı (ve böylece sonuçlar tamamladı. Yine de, burada hiçbir araştırma sonuç belgesi rastlanmadı). Faydalar hakkında aramada, 132 tamamlanmış proje bulundu, yalnızca 15'i sonuçları vardı ve daha önce olduğu gibi hiçbirisi sonuç belgelerini yayınlamamıştı. Tablo 1'de veritabanı bazında yapılan aramanın özeti gösterilmektedir.

Tablo 1. Literatür taraması arama özeti

VERİTABANI	Anahtar kelimeler	Belge Sayısı
Web of Science	DANS SPORLARI	80
Pubmed	DANS SPORLARI	35
SportDiscus	DANS SPORLARI	64
Erasmus Sonuç Platformu	DANS SPORLARI	0
Web of Science	DANS (VE) SPOR (VE) GENÇ	80
Pubmed	DANS (VE) SPOR (VE) GENÇ	729
SportDiscus	DANS (VE) SPOR (VE) GENÇ	60
Erasmus Sonuç Platformu	DANS (VE) SPOR (VE) GENÇ	0
Web of Science	DANS (VE) SAĞLIK (VE) FAYDALARI (VE) GENÇ	95
Pubmed	DANS (VE) SAĞLIK (VE) FAYDALARI (VE) GENÇ	78
SportDiscus	DANS (VE) SAĞLIK (VE) FAYDALARI (VE) GENÇ	42
Erasmus Sonuç Platformu	DANS (VE) SAĞLIK (VE) FAYDALARI (VE) GENÇ	0
TOPLAM		1263

Tanımlanan çalışma dahil etme kriterlerine uymadığında, bu bir hariç tutma kriteri olarak kabul edildi. Hariç tutulma nedenleri de şunlardı: 1) tam belgeye erişilememesi; 2) belge incelendikten sonra dahil etme kriterlerini karşılamaması.

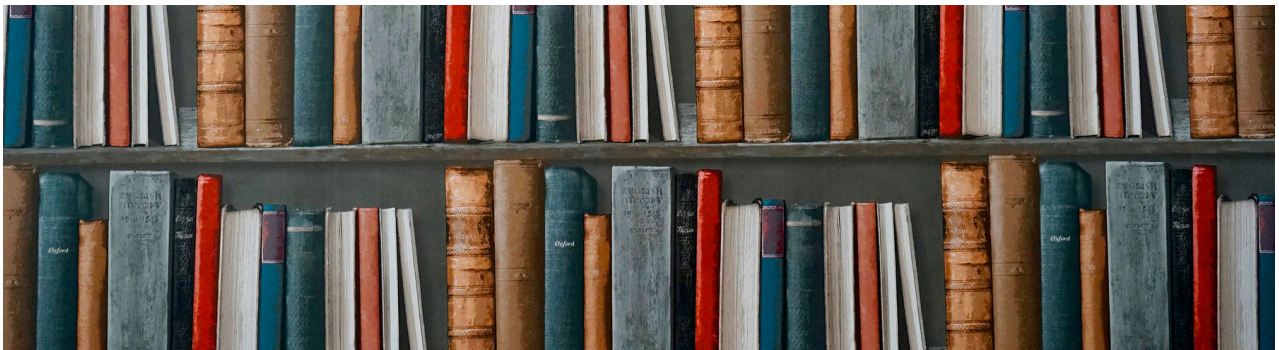
Dahil edilen 66 çalışmadan 18'i, tam metin incelemesi mevcut olmadığı için elendi. Son olarak, 20 ekstra belge dil (n=2), örnek (n=4), odak (n=3) veya açık erişim olmaması (n=11) nedeniyle dahil edilmedi. Sonuç olarak, bu literatür incelemesine toplam 28 belge dahil edildi.

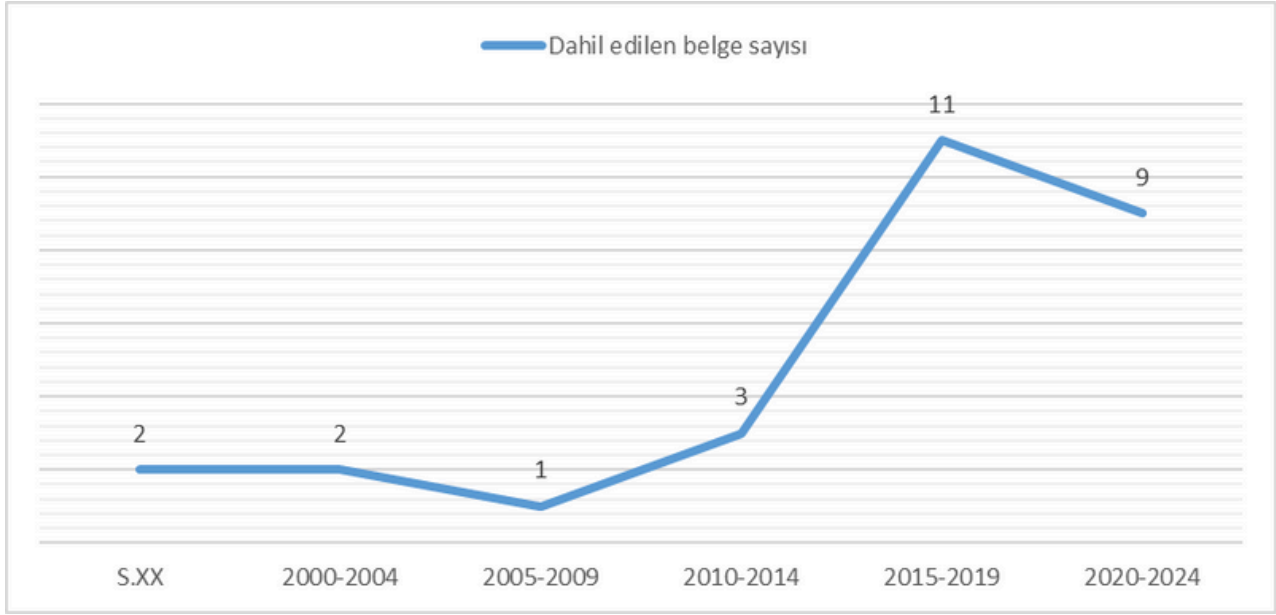
SONUÇLAR

Son olarak dahil edilen 28 çalışmadan 6'sı teorik (%21,4), 10'u gözlemsel (%35,7) ve kalan 12'si deneysel çalışmalardır (%42,9). %14,3'ü (n=4) Konferans Bildirileri veya benzeri, kalan %85,7'si (n=24) ise bilimsel makalelerdir (makaleler). Yöntem olarak literatür taramaları (n=6), fiziksel testler (n=10), anketler, yoklamalar veya envanterler (n=10) ve standart protokoller kullanılmış; yani hem nicel hem de daha az ölçüde; ayrıca, Dans Sporunu bir spor olarak tanımlamak için nitel yöntemlerle yürütülen görüşmeler, odak grupları veya gözlem (n=5) çalışmaları kullanılmıştır.



Konuya olan bilimsel ilgiyi göz önünde bulundurduğumuzda, 20. yüzyıldaki yayın sayısının (n= 2) mevcut yüzyılın ilk on yılındaki yayın sayısının 3 olduğunu, 2010-2019 döneminde bu sayının önemli ölçüde arttığını (n= 15) ve sonraki on yılın beş yılında ise 9 yayın olduğunu gözlemliyoruz. Grafik 2'de, dahil edilen yayınların değişimi gösterilmektedir.





Grafik 2. Beş yıllık bir dönemde dahil edilen belge sayısı



Bu incelemenin amaçları doğrultusunda, spor olarak dans (n=14) ve spor olarak dansın faydaları (n=14) üzerine bilimsel makaleler bulundu. Spor olarak dans konusu arasında, dans motor becerileri (n=4), dans performansını etkileyen fizyolojik değişkenler (n=5), yetenek seçimi (n=3), fitness geliştirme programlarının uygulanması (n=2) ve hatta spor dansının bir spor olup olmadığı veya rekabetin getirilmesinin özünü kaybedip kaybetmediği konusunda tartışılan bir makale bile bulunmaktadır (Markula, 2018). Dansın gençler için faydalarına ilişkin olarak, literatür dansın hem sosyal (n=4) hem de bireysel faydalarını (n=12) vurgulamaktadır; bunlar arasında fiziksel faydalar, sağlık faydaları, kişisel gelişim, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, ruh halinin iyileştirilmesi, bilişsel yönler, duygusal zeka ve yaratıcılık yer almaktadır. Tablo 2'de, seçilen belgelerin bir özeti sunulmaktadır.

Tablo 2. İncelemeye dahil edilen belgeler

	Kaynakça	Makale türü/araçlar	Örnek	Amaç/Hedefler	Temel Bulgular
1	Adam, Simion & Iconomescu (2018)	Deneyisel / Tutanaklar/ Fiziksel test	N= 24 (12 erkek ve 12 kız) Yaş= 12-13 Ülke= Romanya	Dans Sporu sporcularının eğitiminde psikomotor kapasitelerin optimizasyonuna yönelik programları titiz bir takvim planlamasıyla geliştirmek ve denemek.	- Dans Sporusunda psikomotor beceriler, özel bir eğitim programı sayesinde geliştirilebilir. - Özellikle denge ve spesifik denge geliştirilebilir, bu da dansçıların teknik seviyesini etkiler.
2	Armas (2016)	Gözlemsel/Bilişsel makale/Röportajlar ve anket	N= 107 dansçı Yaş= 18-24 Ülke= çeşitli	Dans-spor dansçıları arasındaki sporcu işbirliğini belirlemek.	- Rekabet, iş birliği ve dayanışma gibi sosyal becerilerin sporcu rekabeti üzerindeki etkisi nedir? - Değişkenler: İş birliği; iş birliği; rekabet; iş birliği; kulüp içi; uluslararası etkinlik; uluslararası düzey; kulüp dışı; kişisel hedefler; sonuçlar; güven. - Araştırma sonuçları, rekabet ve dayanışmanın iş birliği içinde bir araya getirilebileceğini ve dolaylı olarak iş birliğini etkileyebileceğini ortaya koymuştur.
3	Armas & Şniras (2019)	Teorik/Bilimsel makale	NA	Dans Sporu etkinliğinde iş birliği ve rekabetin koordinasyonuna ilişkin eğitimsel varsayımların kavramsal modelini oluşturmak	- Dans sporcuları, iş birliği ve rekabet yeteneklerini kullanarak, bunları koordine ederek ve daha yüksek bir iş birliği (uyum) biçimine ulaşarak spor ve kişisel hedeflere yönelik hareket eder ve çabalarlar. - Sosyal Bağımlılık teorisi uygulanır.
4	Atkins et al. (2019)	Gözlemsel/Bilişsel makale/Nitel (odak grup ve görüşme)	N= 13 Yaş = 18-75	Topluluk odaklı, kuşaklar arası fiziksel aktivite dans programına katılan katılımcılar için "Sağlık için Dans"ın sosyal etkisini ve anlamını belirlemek	- Sağlık için Dans'ın sosyal etkisini temsil eden üç geniş tema ortaya çıktı ve bunlar şunları içeriyordu: (1) Bireyin Refahını Artırmak, (2) Kişilerarası ilişkileri ve Bağlantıları Geliştirmek, (3) Toplulukla Bağlantıları Geliştirmek.
5	Aujla (2020)	Gözlemsel/Bilişsel makale/Nitel (yanı yapılandırılmış görüşmeler ve odak grupları)	N= 9 (1 öğretmen, 4 dansçı ve 4 ebeveyn).	Kapsayıcı bir yetenek geliştirme programının perspektiflerini ve sonuçlarını ve bunların nasıl kolaylaştırıldığını keşfetmek	- Katılımcı gençler için faydalar arasında yüksek düzeyde keyif, gelişmiş teknik ve yaratıcı yetenek, daha fazla bağımsızlık ve özgüven ve benzer düşünen akranlarıyla sosyalleşme fırsatları yer aldı.
			Yaş = 15-16 (dansçılar, hepsi kadın).		- Bu faydaları kolaylaştıran bir dizi faktör vardı: Programın kapsayıcı ve şefkatli yaklaşımı, kapsamlı gelişimi ve öğretmen eğitimi, özel öğretim stratejileri ve personel, öğrenciler ve veliler arasındaki ilişkiler.
6	Blanksby & Reidy (1988)	Deneyisel/Bilimsel makale/Fiziksel test	N= 20 (10 balo salonu dans çifti) Yaş= 15-30	Rekabetçi Modern ve Latin Amerika balo salonu dansının enerji gereksinimlerini, simüle edilmiş rekabetçi sekanlarda dans ederken uzaktan ölçülen HR'den ve daha önce kaydedilen VO2 ve HR'nin doğrudan ölçümlerine dayanarak tahmin etmek.	- Sonuçlar, hem erkeklerin hem de kadınların maksimum oksijen tüketimlerinin %80'inden fazlasında dans ettiğini gösterdi. Tahmin edilen brüt ve net oksijen tüketimi değerleri açısından erkekler ve kadınlar arasında önemli bir fark gözlemlendi.
7	Carretti et al. (2022)	Gözlemsel/Bilişsel makale/Anket	N= 21 görme engelli sporcu dansçı (diğer sporlardan 27 engelli sporcu ile karşılaştırıldığında) Yaş= 20-73	Dans Sporunun görme engelli bireylerin psikolojik refahı (PWB) ve yaşam kalitesi üzerindeki olası faydalarını, bu uygulamayı basit/ritmik olmayan ses girdisine dayalı diğer uyarlanmış sporlarla karşılaştırarak araştırmak.	- Dansçılar, diğer sporcu grubuna kıyasla özerklik, çevresel hakimiyet ve öz kabul alanlarında Psikolojik İyi Oluş (PWB) ölçeğinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar ve toplamda daha yüksek bir puan bildirdiler. - Sonuçlar, görme engelli dansçıların hem fiziksel hem de zihinsel yaşam kalitesi puanlarının diğer sporculara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir. - Sonuç olarak, bulgularımız, kendine özgü özellikleri göz önüne alındığında, - Dans Sporları uygulamasının, görme engelli bireylerin PWB ve yaşam kalitesi üzerinde diğer ses girdisi tabanlı sporlara göre daha güçlü bir olumlu etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.
8	Chen et al. (2015)	Deneyisel/ Bildiriler/ Fiziksel test ve psikolojik envanterler	N= 18 dansçı Ülke = Çin	Dans Sporu sporcularının farklı seviyelerdeki vücut dengesi, biliş ve ruh halleri arasındaki ilişkiyi, statik duruş dengesi, biliş ve ruh hallerinin test edilmesi ve analiz edilmesi yoluyla araştırmak.	- Üst düzey Grup sporcularının vücut dengesi, biliş ve ruh hali arasındaki korelasyonlar, Orta düzey ve Başlangıç seviyesindeki sporculara göre daha anlamlıdır.

Tablo 2. İncelemeye dahil edilen belgeler

9	Ciematnieks & Gulbe (2020)	Deneyisel/Bilimsel makale/Fiziksel test (Eurofit pil)	N= 117 Yaş = 9-11	Halk danslarının, okul öncesi dönemdeki çocukların beden kitle indeksi ve fiziksel kondisyonları üzerindeki etkisini, okul dışı diğer fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan çocuklarla karşılaştırmak.	- Okul sonrası fiziksel aktivite olarak halk danslarının hacmi, çocukların ortalama fiziksel kondisyon seviyelerinde anlamlı bir fark yaratacak kadar yeterli değildir.
10	Dan (2012)	Teorik/Bildiriler	NA	Belirli bir dildeki ve belirli bir iletişimin iletilme biçimindeki faktörleri belirlemek, çiftlerin Dans Sporlu çalışmalarındaki yorumlama ve motor-sanatsal ifade olanaklarının kapsamlı bir şekilde incelenmesine dayanmaktadır.	- Dans sporcuları için sanatsal iletişim, farklı hareket ve duygusal zekâ türleri altında ortaya çıkar. İyi bir sanatsal eğitim, teorik bilgi, bir eğitim modeli ve bir senaryoya ve oynanacak bir role dayalı yorumlama içerir ve özel sözsüz iletişim eğitimi (hareket) gerektirir.
11	Emmonds et al. (2024)	Gözlemsel/Bilimsel makale/veritabanı analizi (kayıt)	Nüfus = 5,5 milyon Yaş = 8-18 Ülke = 27	Avrupa genelinde hem erkekler hem de kadınlar için mevcut organize gençlik spor katılım oranlarını incelemek ve mevcut anlayışı güncellemek.	- Analiz edilen 18 spor dalı arasında en fazla kadın katılım oranına sahip olan spor dalı Dans Sporlu (%86) olmuştur. - Analiz edilen tüm sporlar arasında yalnızca dans sporları ve voleybol, erkeklerden daha fazla kadın tarafından oynanmaktadır. - Dans Sporlu'ndaki erkek oranı yaşla birlikte artmaktadır (U8 ile U16 arasında %9'dan %17'ye).
12	Izabela, Katarzyna & Krzysztof (2023)	Deneyisel/Bilimsel makale/Fiziksel test ve psikolojik envanterler veya ölçekler	N= 31 kadın dansçı (çağdaş dans) Yaş = 13-16	Dans alanında mükemmeliyetçilik ile motor bilişsel yetenekler arasındaki ilişkiyi araştırmak	- Küçük çocuklarda bu disiplinle bağlantılı bilişsel eğitimin teşhis edilmesi ve yansıtılması için, yalnızca genel olarak değil, sporla uyumlu olarak da bilişsel gelişimi desteklemek için bir alan mevcuttur. - Zaman ve hareketi öngörme, bir dansçının performansı sırasında sürekli olarak kullandığı becerilerden biridir. - Öngörü mümkün olduğunca etkili olmalı ve mükemmeliyetçilik gibi bireyin ek faktörleri bunu değiştirebilir. Bu bilgi, spor psikologları ve koçlarının pratik çalışmalarına dahil edilirse, dansçıların sınırlı bir alanda daha etkili kararlar alabilmeleri için daha fazla egzersiz tasarlanabilir. - Gelecekteki çalışmalar, belirli dans rutinleri ve hafıza kapasitesiyle bağlantılı olarak bu konuya odaklanmalıdır.
13	Kostić, Zagorac & Uzunović (2004)	Deneyisel/Bilimsel makale/fiziksel test	N= 29 Yaş = 11-13 (kadın) Ülke = Sırbistan ve Karadağ	Belirli morfolojik özellikler ve işlevsel yetenekler temelinde spor dans yarışmalarında başarıyı tahmin etme olasılığını belirlemek	- Sonuçlara bakıldığında, ideal vücut kompozisyonuna, daha dar pelvis genişliğine, istirahatatta normal sistolik basınç ve istirahatatta daha düşük diyastolik basınçla sahip dansçıların daha iyi performans gösterdikleri varsayılabilir. Sonuçlar, dansçıların yaş aralığı göz önüne alındığında belirli bir ihtiyatla karşılanmalıdır.
14	Koutedakis & Jamurtas (2004)	Teorik/Bilimsel makale	NA	Dansçıların spor performans parametrelerini analiz etmek	- Estetik hedefler son derece önemli olsa da dansçılar, sporcularla aynı katı fiziksel kurallara tabidir. - Profesyonel kariyerlerinin zirvesindeyken bile, dansçıların kas dengesi, kas gücü, aerobik gücü ve kemik ve eklem bütünlüğü, şu anda kullanılan yalnızca dansa yönelik seçme ve antrenman sistemlerinin "Aşılma noktası"dır. - Özellikle dans sakatlıkları, genellikle hareketsiz bireylerde bulunanlara benzeyen düşük fiziksel uygunluk seviyeleriyle ilişkilendirilmiştir. - Ön veriler, stüdyo dışı tamamlayıcı egzersiz antrenmanlarının, sanatsal ve dans performansını gerekliliklerini etkilemeden temel uygunluk parametrelerini artırabileceğini göstermiştir. - Dansın ve dansçıların fizyolojik ve uygunluk bileşenleri üzerine yapılan araştırmalar ağırlıklı olarak klasik bale dansına odaklanmıştır. Modern eşdeğerleriyle ilgili nispeten az yayın yapılmıştır.
15	Lakes et al. (2016)	Gözlemsel/Bilimsel makale/farklı anketler ve ölçekler	N= 225 dansçı (%71'i kadın) Yaş = 13-48 Ülke = EEUU	Dansçıların eşli dansın fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal faydalarına ilişkin algılarını incelemek.	- Katılımcıların çoğunluğu fiziksel uygunluk, biliş, duygulanım ve sosyal işlevsellik alanlarında algılanan faydaları bildirdi. - Deneyimli dansçılar, acemi dansçılara kıyasla önemli ölçüde daha fazla fiziksel, sosyal ve bilişsel fayda algıladıklarını bildirdi. - Kendini adanmış dansçıların, ara sıra dans edenlere kıyasla fiziksel uygunluklarında iyileşme bildirime olasılığı daha yüksekti.

Tablo 2. İncelemeye dahil edilen belgeler

					- Kadınlarda ruh halinde bildirilen iyileşmeler erkeklerden daha fazlaydı. - Dansın uzunluğu ve sıklığı - Katılım, algılanan fiziksel faydaları önemli ölçüde tahmin etti, ancak bilişsel faydaları tahmin etmedi.
16	Markula (2018)	Teorik/Bilimsel makale	NA	Spor ve dansın çağdaş toplumda bir araya geldiğinde neler yapabileceğini incelemek.	- Bazı akademisyenler, rekabetin getirilmesinin (dansı spor haline getirmenin) dansı tehlikeye attığını öne sürdüler. Örneğin, rekabet, "gösteriş ve ihtişam"a odaklanmayı yaratıcılık ve hayal gücü lehine dönüştürdü. - İkinci olarak, popüler bir çekicilik katmasına rağmen, rekabet dansa cinsiyet, ırk, cinsellik ve yaşla ilgili basmakalıp anlatılan yeniden üretti. - Bu araştırmaya göre, yaratıcılık ve hayal gücü odaklı sanat, hem dansı hem de sporu sınır tanımayan bir toplumsal eylem yoluna yönlendirme potansiyeline sahip. - Günümüzde dans, ekonomik avantaj elde etme stratejisinin bir parçası olarak sporun rekabetçi öncülünü benimsemiştir. Bazı sporcular ve antrenörler performanslarını geliştirmek için dans eğitimini kullansa da, spor akademisyenlerinin eleştirilerine rağmen genel olarak spor, sanatsal etkilerle dönüştürülmemiştir. Ayrıca, estetik sporlar spor endüstrisi tarafından marjinalleştirilmeye devam ediyor gibi görünüyor (Olimpiyat Oyunları sırasında geniş kitlelere ulaşan bazı estetik sporlar hariç). - Dans gibi estetik sporlara kadınlar hakimdir. Estetik yön genellikle kadınsı olarak değerlendirilir ve spor medyasının ana hedef kitlesinin ilgisini çekmeyeabilir. - Sporun danstan, dansın da spordan neler öğrenebileceğini sorgulamaya devam etmeliyiz; ancak bunların aynı olması gerektiğini varsaymamalıyız. Her iki fiziksel aktivite biçimi de geniş katılım tabanlarına sahiptir ve günümüz toplumundaki çeşitli ihtiyaçları, özelemleri, anlamları ve hedefleri karşılayabilir; ancak araştırmacılar olarak, olumlu toplumsal değişime yönelik düşünmek ve harekete geçmek için kesişim noktalarını sorunsallaştırmaya devam etmeliyiz.
17	Mircea & Dana (2013)	Gözlemsel/Bilimsel makale/Anket	N= bilinmiyor Yaş = 18-22	Dans yoluyla gençlerin kişiliklerini geliştirme yöntemlerinin etkinliğini analiz etmek	- Ergenlerin kişiliklerini dans yoluyla geliştirme yöntemlerinin etkinliği, moral ve ruhun güçlenmesi, öz saygının, canlılığın, enerjinin, gücün ve dinamiklerin yeniden kazanılması, sağlıklı bir ruh, sağlam bir beden ve sağlıklı bir zihindir. - Dans programları (modern dans, sosyal dans), bir grubun kişiliğini tanıma, grubun homojenleşmesi, grubun ve sınırlarının uyumlaştırılması söz konusu olduğunda büyük fark yaratır. - Dans, bedeni ana enstrüman olarak kullanır ve bu, vericiyle iletişimi çok daha doğrudan ve aracısız hale getirir. Bunu mükemmel buluyorum çünkü hareket etme biçiminiz, farkında olmadığınız bazı kişilik özelliklerinizi yansıtır. Derin benliğinizin bir aynasını gösterir.
18	Nieminen (1998)	Gözlemsel/Bilimsel makale/anket	N= 308 dansçı (halk, dans sporları, bale ve modern dansçılar) Yaş= 15-32	308 amatör halk dansçısı, yarışmalı salon dansçısı, bale dansçısı ve modern dansçının katılım motivasyonlarını değerlendirmek ve karşılaştırmak.	- Dansçılar, dansa ilgi duymalarının çeşitli nedenlerini araştırdılar. Analizler, dört anlamlı motivasyon faktörünü ortaya koydu: 1) Kendini İfade Etme, 2) Sosyal İlişkiler, 3) Formda Olma ve 4) Başarı/Performans - Birbirine çelişen iki motivasyon unsuru olan Günlük Rutinlerden Kopma ve Kariyere Hazırlanma, bireysel motivasyon unsurları olarak kabul edildi. - En önemli faktörler Kendini İfade Etme, Başarı/Performans ve bireysel motivasyon unsuru olan Günlük Rutinlerden Kopma idi.
19	Schaillée, Theeboom & Skille (2017)	Gözlemsel/Bilimsel makale/Nitel (gözlem ve görüşmeler)	N= 25 Yaş= 11-19 Ülke= Flaman Bölgesi (Belçika)	Dezavantajlı kızların algılanan gelişimsel faydalarının neler olduğunu ve bu sonuçların bu grup için hangi sosyal mekanizmalar altında üretildiğini tartışmak	- İlk olarak, programlara erişim, gelişimsel sonuçları teşvik etmek için gerekli ancak yeterli bir koşul değildir. - İkinci olarak, katılımcılar sporla ilgili beceriler, olumlu kimlik, sosyal yetkinlikler ve olumlu değerler dahil olmak üzere dört ana alanda faydalar tanımladılar.

Tablo 2. İncelemeye dahil edilen belgeler

					- Üçüncü olarak, yetişkin personel ve akranlar da dahil olmak üzere önemli kişilerin, katılımcı gençlerin algılanan faydaları üzerinde etkili olabileceği çeşitli sosyal mekanizmalar vardır. Belirlenen mekanizmalar arasında gözlemsel öğrenme, katılımcıların koçların özerkliği destekleyen davranışlarına ilişkin algıları, şefkatli bir ortam ve motivasyonel bir ortam yer almaktadır. - Dördüncü olarak, kentsel dansın doğasında var olan özellikler, özerkliği destekleyen bir koçluk ortamını kolaylaştırmak için bir bağlam sağlar.
20	Sofron & Tifrea (2021)	Teorik/Bilimsel makale	NA	Dansçılar için bir seçim modeli tasarlamak	- Herhangi bir spor dalında, seçme uzun bir süreçtir ve onu yapanların ciddiyetini, azmini ve titizliğini gerektirir, ancak hem sporun hem de her dansçının özelliklerinin dikkate alınması önerilir. - Becerilerin teşhisi, insan vücudunun büyüme ve gelişme süreçlerine uygun olarak hem kronolojik yaşın hem de biyolojik yaşın özellikleriyle ilişkilendirilmelidir: Tıbbi-biyolojik kriterler; psikolojik kriterler; metodolojik-pedagojik kriterler; motor kriterler.
21	Soraka & Sapezinskiene (2015)	Teorik/Bildiriler	NA	Öğrencilerin yüksek performans gerektiren yarışmalara hazırlanmasında partnerli Dans Sporu aracılığıyla eğitimlerine yönelik bir metodoloji oluşturmak.	- Partner dans sporu kullanan öğrencilerde sanatsal yetkinliğin gelişimi, kinestetik, bilişsel ve duygusal süreçlerin birliğiyle, yani partner dans sporu becerilerinin sistematik gelişimi, kişisel deneyim birikimi, duygusal ve ahlaki değerler hakkında öğretimin birleştirilmesi ve öğrenciler ile öğretmenleri arasındaki ilişkinin geliştirilmesiyle sağlanır. - Dans bir spor aktivitesi haline gelmiştir. Durum çocuklar için de benzerdir; dans dersi almaya gücü yeten aileler çocuklarını erken yaşlardan itibaren derslere götürür. Ancak her ülkede bazı insanlar çocuklarını yarışmalara hazırlanmaları ve yarışmalara katılmaları için gerekli dans becerilerini, stilini ve tekniklerini edinmeleri amacıyla Dans Sporu derslerine götürmeyi tercih etmektedir (Helen, 1995). - Dansın bir performans (dansın sosyal ifadesi) olarak algılanması, geleneksel olarak toplum için çekicidir, çünkü sosyal etkinliği ifade etmenin bir aracı olarak hizmet eder.
22	Spesvykh et al. (2019)	Deneyisel/Bilimsel makale/	N= 84 Yaş= 18-35 Ülke= Ukrayna	Nitelikli dansçıların asimetri katsayısını belirlemek	- Her iki dansçı grubunda da sağ yarım küre aktivitesine güçlü bir eğilim ortaya çıktı. - Spor ve profesyonel seçimde sol yarım küre eğiliminin zamanında tespiti için beyin fonksiyonlarının lateralizasyonunun kapsamlı bir değerlendirmesinin önemi doğrulandı. Bu önemlidir çünkü farklı spor dallarında çok sayıda solak lider sporcu bulunmaktadır. Bunların çoğu, yüksek düzeyde yaratıcılık ve özgün sanatsal çalışma yetenekleriyle öne çıkmaktadır. Sağ yarım küre aktivitesine eğilim tespit edilmiştir. Bu kriter, dans sporuna çocuk seçimi için en önemli bileşenlerden biri olarak kabul edilebilir.
23	Tang (2024)	Deneyisel/Bilimsel makale/Ruh Sağlığı Ölçeği	N= 400 öğrenci	Modern spor dansının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştırmak	- SporDans, zihinsel sağlık düzeyi üzerinde destekleyici bir etkiye sahiptir. - SporDans, öğrencilerin psikolojik durumunu iyileştirebilir. - SporDans, kişilerarası becerileri geliştirebilir. - SporDans, öğrencilerin psikolojik engellerine etkili bir şekilde direnebilir. - Öğrenciler için çok faydalı bir fiziksel aktivitedir.
24	Uzunović, Kostić & Miletic (2009)	Deneyisel/Bilimsel makale/Fiziksel test (koordinasyon, hareket sıklığı, denge, ritim koordinasyonu ve esneklik)	N= 95 Yaş = 15-18	Motor becerileri ve fiziksel uygunluğu, her bir dansçının dans yarışmalarında kazandığı puan sayısına göre yordayıcı değişkenler olarak değerlendirmek	- Elde edilen sonuçlar, kadın ve erkek sporcu dansçılarda ideal motor komplekslerinin oluşumunu ortaya koymuş olup, tespit edilen cinsiyet farklılıklarının (güç, esneklik ve spesifik ve genel dayanıklılığı değerlendirme testinde) dans eğitim sürecinde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. - Test sonuçları tablosuna bakınız, s.85.

Tablo 2. İncelemeye dahil edilen belgeler

25	Vaczi et al. (2016)	Deneyisel/Bilimsel makale/fiziksel test	N= 20 dansçı Yaş= 20-32 Ülke= Almanya	Maksimum kapasitelere göre balo salonu dansının kadınlar için erkeklerden daha yoğun olduğu ve tutuş tekniğinin (kadın ve erkek) dans yoğunluğunu düzenlediği hipotezini test etmek.	- Alt sınıf balo salonu dansçılarının yarışma simülasyonu sırasında en yüksek performanslarını sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Kalp atış hızını yoğunluk göstergesi olarak kullanan balo salonu dansı, benzersiz tutuş tekniği nedeniyle kadınlar için daha yoğundur.
26	Vajneri & Wolf-Cvitak (2000)	Gözlemsel / Bilimsel çalışma / Anket	N= 122 kız (48 spor öğrencisi, 43 ritmik jimnastik ve 31 spor dans öğrencisi) Yaş= 12-30	Estetik yönü belirgin olan ritmik spor jimnastiği ve spor dansı gibi sporlarla uğraşan kız çocuklarında motivasyonel yapının belirlenmesi.	- Motivasyon alanı 30 değişkenle incelenmiştir. Faktöriyel analiz yoluyla 8 gizli boyut izole edilmiş ve bunlardan ilk ikisi öne çıkmıştır. - Bunlardan ilki estetik hareket olarak adlandırılmış ve müzik ile hareketlerin ifade gücü arasındaki bağlantıya ve kişinin kişiliğini hareketler aracılığıyla ifade etme becerisine atıfta bulunmaktadır. - Diğeri ise grup içinde sosyalleşme ve estetik sporlarla uğraşanları özellikle tatmin eden deneyimler boyutudur. - Kalan altı gizli boyut daha az yapılandırılmış olsa da, genç kızların belirgin bir estetik bileşenle spor yapma motivasyonlarının yapısı hakkında bilgi sağlamaktadır.
27	Zanchini & Malaguti (2014)	Deneyisel/Bilimsel makale/Fiziksel test	N= 20 (10 çift) Yaş= 19-31	Üst düzey sporcularda iki ana Dans Sporları disiplininin (Latin Amerika ve standart danslar) enerji harcamasını ve yoğunluğunu tanımlamak ve bu iki dans türü arasındaki özellikleri ve farklılıkları doğrulamak.	- İstatistiksel analiz, iki dans disiplini arasında bir fark ortaya koymamaktadır. Sonuçlarımız, Dans Sporunun güçlü bir enerji harcaması gerektiren orta/ağır bir aktivite olduğunu göstermektedir. Sürekli antrenman programlarına katılan sporcular, yüksek bir Fiziksel Aktivite Seviyesi göstermektedir.
28	Zhang, Zhang & Hao (2022)	Deneyisel/Bilimsel makale/ Anket ve biyokimyasal test	N= 300 dancers and sports students	Dans Sporunun neden olduğu fizyolojik ve biyokimyasal değişiklikleri incelemek.	- Fizyolojik endeksler de önemli ölçüde değişti ve ortalama vücut yağında %5'in üzerinde bir azalma görüldü. - Sonuç: Dans Sporunun uygulayıcılarının fiziksel ve biyokimyasal işlevlerini iyileştirmeye yardımcı olduğu kanıtlandı.

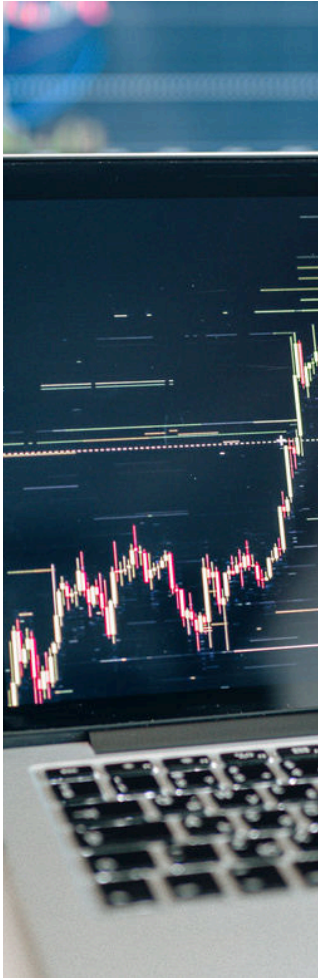
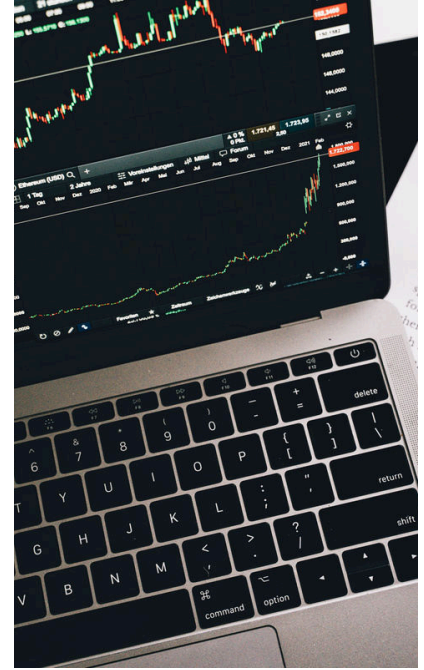
SONUÇ OLARAK

Dans sporu, rekabetin onun özünü kaybetmesine neden olup olmadığı (Markula, 2018) veya sanatsal olanla fiziksel ve motor becerilerin gelişimi arasında bir gerilim olup olmadığı (Koutedakis ve Jamurtas, 2004; Soraka ve Sapezinskiene 2015) konusunda bazı tartışmalar yaşansa da spor bilimcilerinin zihninde giderek daha fazla yer ediniyor gibi görünüyor. Bu anlamda, dans sporuna katılımın spor yapan çocuk ve gençlerin %9 ila %17'si arasında olduğu tahmin ediliyor ve aynı zamanda en çok kadınsılaştırılmış sporlardan biri olduğu belirtiliyor (Emmonds ve ark., 2024). Uygulamanın temel nedenleri kendini ifade etme, sosyal temas, zindelik ve başarı veya performans gibi görünüyor. Rekabetçi dansçılar arasında, rutini bozmak ve ortamda bir kariyere hazırlanmak için uygulama yapmak çelişkisi de var (Nieminen, 1998). Özellikle kadın dansçılar için vurgu estetik hareket ve grup sosyalleşmesi üzerinedir (Vajngerl ve Wolf-Cvitak, 2000).



Dans sporunun bir spor olarak kabul edimesi, dansta spor performansı için talepleri ve sınırlayıcı faktörleri belirlemeye çalışan fizyolojik çalışmalarda (Blanksby ve Reidy, 1988; Soraka ve Sapezinskiene, 2015; Spesyvykh ve diğerleri, 2019; Zanchini ve Malaguti, 2014; Zhang ve diğerleri, 2022) veya sporun yoğunluğunu diğer sporlarla veya dans biçimleriyle karşılaştırarak ölçen çalışmalarda gözlemlenmektedir; örneğin,

halk dansının yoğun bir fiziksel aktivite olarak kabul edilemeyeceği (Ciematnieks & Gulbe, 2020) halde, dans sporunun kalp atış hızı ve onu orta ila yoğun bir aktivite yapan diğer göstergeler sağladığı, yoğunluğun teknik nedeniyle kadınlarda daha yüksek olduğu (Vaczi vd., 2016). Bu, dans sporcuları için fitness ve performans geliştirme programlarının uygulanmasına (Adam vd., 2018; Koutedakis & Jamurtas, 2004) ve yetenek tespiti ve seçimi için farklı modellerin geliştirilmesine yol açmıştır (Kostić, Zagorc & Uzunović, 2004; Sofron & Țifrea, 2021; Uzunović, Kostić & Miletić, 2009).



Gençler arasında dans sporunun sağladığı faydalar düzeyinde (Lakes vd., 2016), rekabet, işbirliği ve dayanışma gibi sosyal becerilerin edinilmesi (Armas, 2016; Armas ve Šniras, 2019), hem bireysel düzeyde hem de refah ve kişisel gelişimde sağlıkta iyileşmeler (Atkins vd., 2019; Aujla, 2020; Mircea ve Dana, 2013; Tang, 2024), bilişsel düzeyde iyileşmeler (Chen vd., 2015; Izabela, Katarzyna ve Krzysztof, 2023), ruh hali (Chen vd., 2015), kişilerarası beceriler (Tang, 2024), duygusal zeka (Dan, 2012), toplum bağlantıları (Atkins vd., 2019) vurgulanabilir. Bu durum, görme engelli kişiler (Carretti vd., 2022) gibi belirli popülasyonlarda da görülmektedir. Bu kişiler dans aracılığıyla yaşam kalitelerini artırabilirler veya dezavantajlı geçmişe sahip genç kadınlar için dans, spor becerilerinin kazanılmasına, olumlu kimlik edinmelerine, sosyal yeterlilik kazanmalarına ve olumlu değerlerin entegrasyonuna yeterli olmasa da katkıda bulunur (Schailleé vd., 2017).

KONTROL NORMATIF EGZERSİZLERİ

GİRİŞ

Fiziksel testler, ergenlerde ve genç yetişkinlerde fiziksel uygunluğun değerlendirilmesinde önemli bir araçtır ve sağlık durumları ve fiziksel performansları hakkında nesnel ve ölçülebilir veriler sağlar. Yaşamın bu aşamasında, fiziksel gelişim ve aktivite alışkanlıkları, uzun vadeli sağlık için sağlam bir temel oluşturmak adına hayati önem taşır. Bu testler, sağlıklı bir yaşam tarzının temel göstergeleri olan kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü, esneklik ve çeviklik gibi farklı kapasiteleri ölçer. Ayrıca, düzenli değerlendirmeler, güçlü yönlerin ve geliştirilmesi gereken alanların belirlenmesine yardımcı olarak, uygun egzersiz alışkanlıklarının benimsenmesini ve fiziksel hareketsizlikle ilgili sorunların önlenmesini destekler.



Eğitim veya spor bağlamında, fiziksel testler aynı zamanda öz farkındalığı ve motivasyonu da teşvik ederek gençlerin gerçekçi hedefler belirlemelerine ve genel refahlarına olan bağlılıklarını sürdürmelerine yardımcı olur (American College of Sports Medicine, 2013; Council of Europe, 1988; Léger ve ark., 1988; Ortega ve ark., 2008; Ruiz et al., 2009).

Fiziksel uygunluk testleri, farklı spor disiplinlerindeki sporcuları karşılaştırmak ve her bir modaliteyle ilişkili belirli fiziksel gereksinimleri belirlemek için değerli bir araç görevi görür. Aerobik kapasite, kas gücü, çeviklik ve esneklik gibi parametreleri değerlendirerek bu testler, sporcuların fizyolojik ve biyomekanik profilleri hakkında fikir verir. Örneğin, mekik koşusu gibi dayanıklılık testleri, kardiyovasküler uygunluğu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılır ve futbol ve basketbol gibi aerobik dayanıklılığa büyük ölçüde dayanan sporlar arasında karşılaştırmalar yapılmasını sağlar (Léger vd., 1988). Benzer şekilde, dikey sıçrama testleri de dahil olmak üzere güç ve kuvvet değerlendirmeleri, halter veya sprint gibi güce dayalı sportlardaki performans yeteneklerinin farklılaştırılmasına yardımcı olur (Ruiz vd., 2009).



Bu karşılaştırmalar, antrenörlerin ve koçların antrenman programlarını kişiselleştirmelerine, performansı optimize etmelerine ve hatta yetenek belirleme süreçlerine rehberlik ederek sporcu gelişimine daha kanıta dayalı bir yaklaşım geliştirmelerine olanak tanır (Ortega vd., 2008). Bu tür değerlendirmeler yalnızca bireysel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel özellikler ile çeşitli sporların talepleri arasındaki etkileşimi anlamak için bir çerçeve de sağlar.





Amaçlar

Bu çalışmanın amaçları şunlardır:

- 14-24 yaş aralığındaki bir grup gencin fiziksel uygunluğunu, yaş aralığı, cinsiyet ve yaşadığı ülke gibisoso-demografik değişkenlere göre değerlendirmek.
- Bir grup genç dansçının fiziksel uygunluk düzeyini, diğer spor dallarındaki sporculardan oluşan bir grup ve bir grup öğrenciyle karşılaştırmak.

Yöntem

Çalışmanın katılımcıları 14-24 yaş aralığında 96 gençtir (%45,8'i kadın, %54,2'si erkek). Ortalama yaş 18,12'dir. Örneklem, proje ortak ülkelerinin her birinden (Letonya, Türkiye, Romanya ve Portekiz) 24 gençten oluşmaktadır. Her ülkeden 24 gencin 8'i dansçı, 8'i diğer spor dallarında sporcu ve 8'i öğrencidir. Dolayısıyla toplam örneklemde 32 dansçı, 32 sporcu ve 32 öğrenci yer almaktadır.





Bu 96 gençlere, aşağıda listelenen fiziksel testlerin Kontrol Normatif egzersizleri uygulandı:

- 20 m koşu (tamamlama süresi olarak ölçülmüştür).
- Noktadan uzun atlama (atlanan metre olarak ölçülmüştür).
- 1 dakikalık ip atlama (atlama tekrarları olarak ölçülmüştür).
- Mekik koşusu (5 tur x 5 m'yi tamamlamak için gereken saniye olarak ölçülmüştür).
- 800 m koşu (tamamlama süresi olarak ölçülmüştür).



Projedeki her katılımcı bu testleri toplam 20 kez gerçekleştirdi. Sonuçlar, bu 20 denemede elde edilen puanların ortalamasına dayandırıldı, çünkü bu, uygunluğun en uygun ölçüsüdür ve olası insan ölçüm hatalarını sınırlar (sadece en iyi rekor dikkate alındığında).

Proje ekibi cinsiyet ve yaşa göre standartlar belirlemiş olduğundan (Bkz. Grafik 1) bu standartlara uyulup uyulmaması da dikkate alınmıştır.



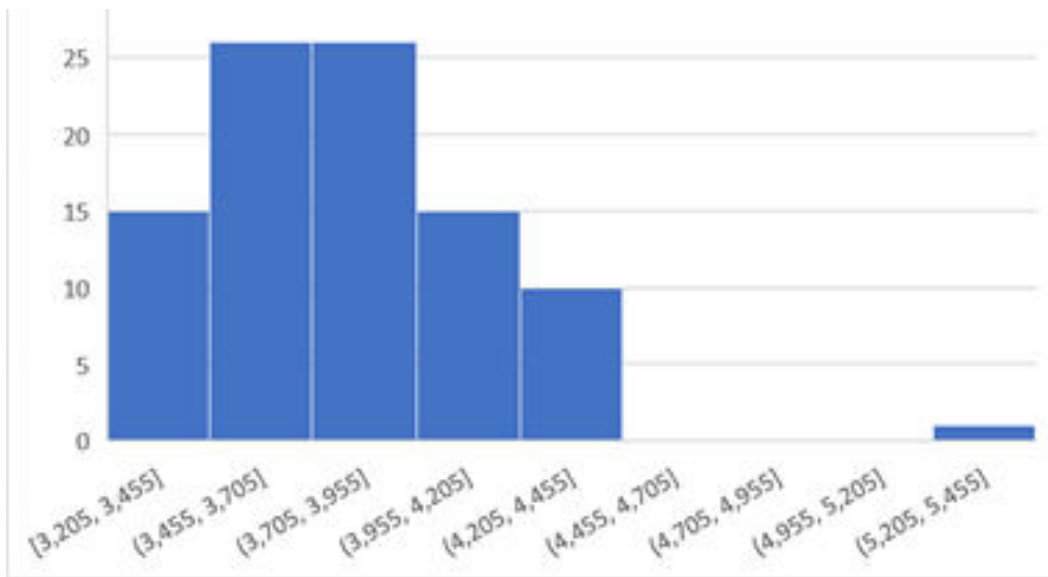
Elde edilen sonuçlar betimsel istatistikler kullanılarak işlendi. Ardından, farklı değişkenler arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını görmek için Pearson katsayısı kullanılarak korelasyon analizi yapıldı. Cinsiyet ve modaliteye göre farklılıklar t-Öğrenci (t-testi) ve ANOVA testleri kullanılarak analiz edildi.

SONUÇLAR

Genel sonuçlar



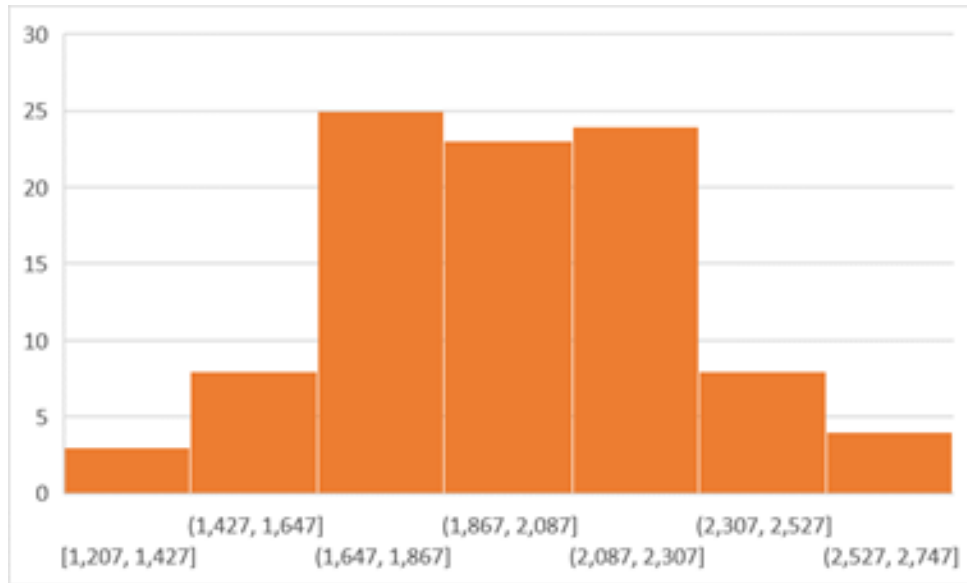
20 metre koşu testinde ortalama süre 3,79 saniyedir. Şekil 1'de testteki puanların dağılımı gösterilmektedir; x eksenini süre, y eksenini CN katılımcılarıdır.



Şekil 1. 20m veri dağılımı (genel)



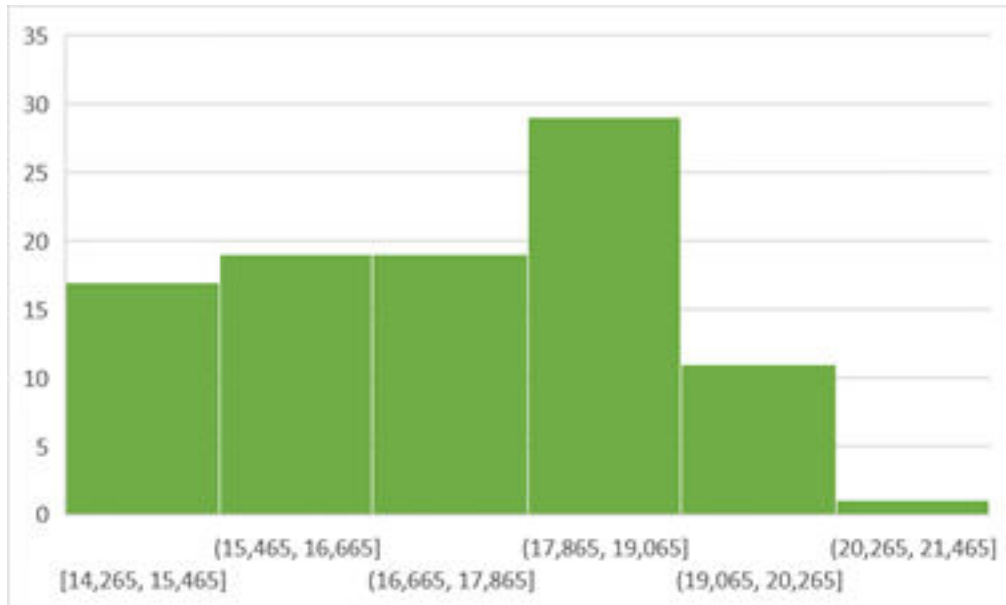
Uzun atlama testinde ortalama mesafe 1,98 m'dir. Şekil 2'de testteki puanların dağılımı gösterilmektedir; x eksenı mesafe, y eksenı CN katılımcılarıdır.



Şekil 2. Uzun atlama veri dağılımı (genel)



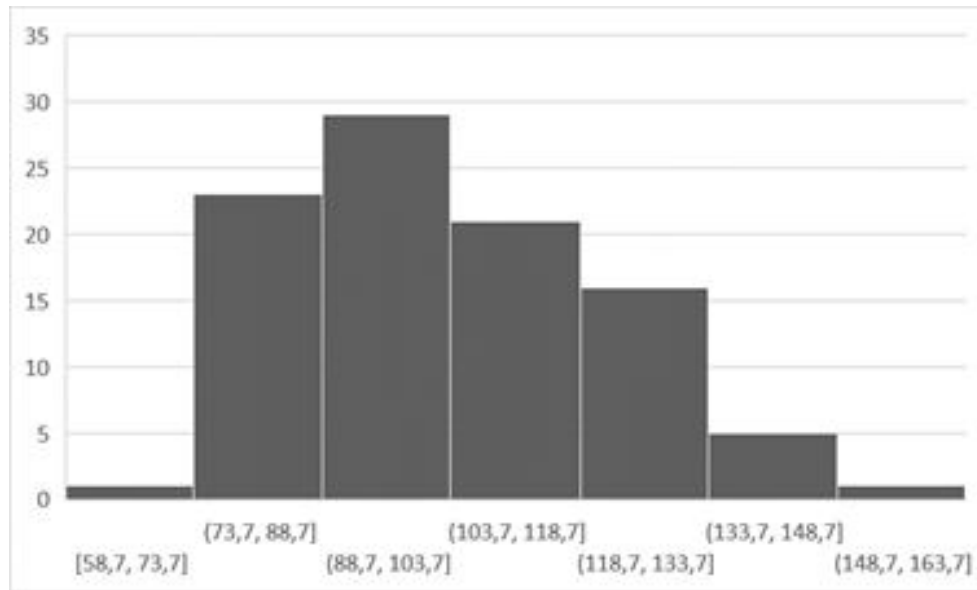
Mekik koşusu testinde ortalama süre 17,31 saniyedir. Şekil 3'te testteki puanların dağılımı gösterilmektedir; x eksenı süre, y eksenı ise CN katılımcılarıdır.



Şekil 3. Mekik koşusu veri dağılımı (genel)



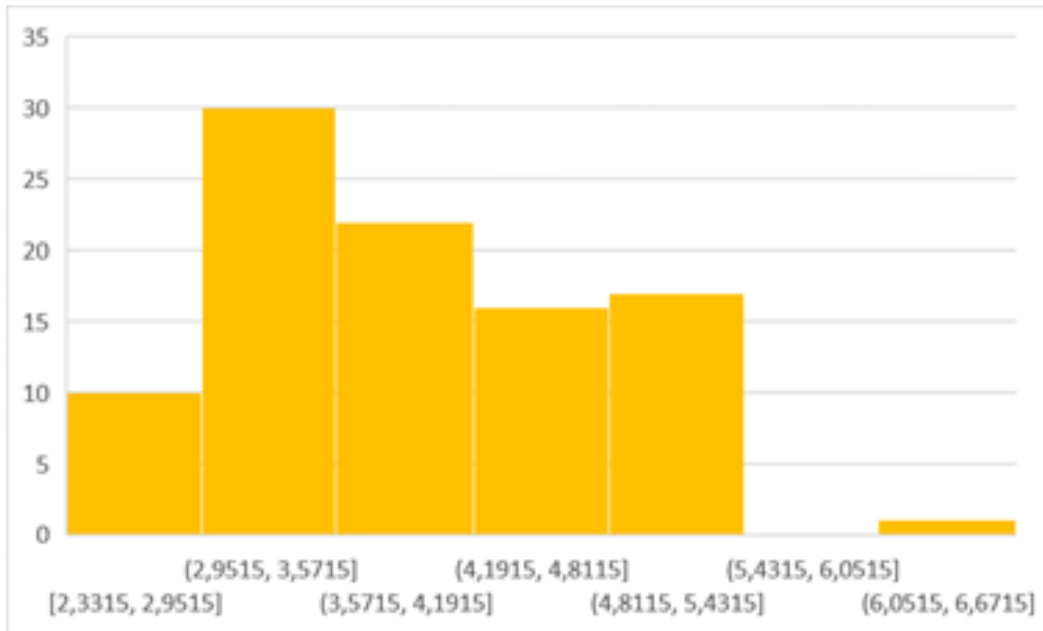
İp atlama testinde ortalama süre 103,7 tekrar olarak bulunmuştur. Şekil 4'te testteki puanların dağılımı gösterilmektedir; x eksenini tekrar sayısını, y eksenini ise CN katılımcılarını göstermektedir.



Şekil 4. İp atlama veri dağılımı (genel)



800 m koşu testinde ortalama süre 3,88 dakika olarak bulunmuştur. Şekil 5'te testteki puanların dağılımı gösterilmektedir; x eksenini süre, y eksenini CN katılımcılarıdır.



Şekil 5. 800 m koşu veri dağılımı (genel)

Ülke sonuçları



Ülkelere göre sonuçlara gelince, Türkiye, Portekiz ile oldukça benzer bir ortalamaya sahip olduğu 800 metre hariç tüm kategorilerde öne çıkıyor. Onu Letonya takip ediyor ve belirli bir mesafede Portekiz ve Romanya "bronz madalya" için yarışıyor.

Bu farklılıkların, katılımcıların farklı ülkelerdeki yaşlarından kaynaklandığı düşünülebilir; zira Letonya en düşük ortalama yaşa (16,79 yıl) sahipken, onu Portekiz (17,20), Romanya (18,66) ve Türkiye (19,83) takip etmektedir. Ülkelerin her birindeki erkek ve kadın sayısı da bu farklılıkları haklı çıkarmamaktadır; zira Türkiye'de 7, Romanya'da 11, Letonya'da 13 ve Portekiz'de 14 kadın katılmıştır.

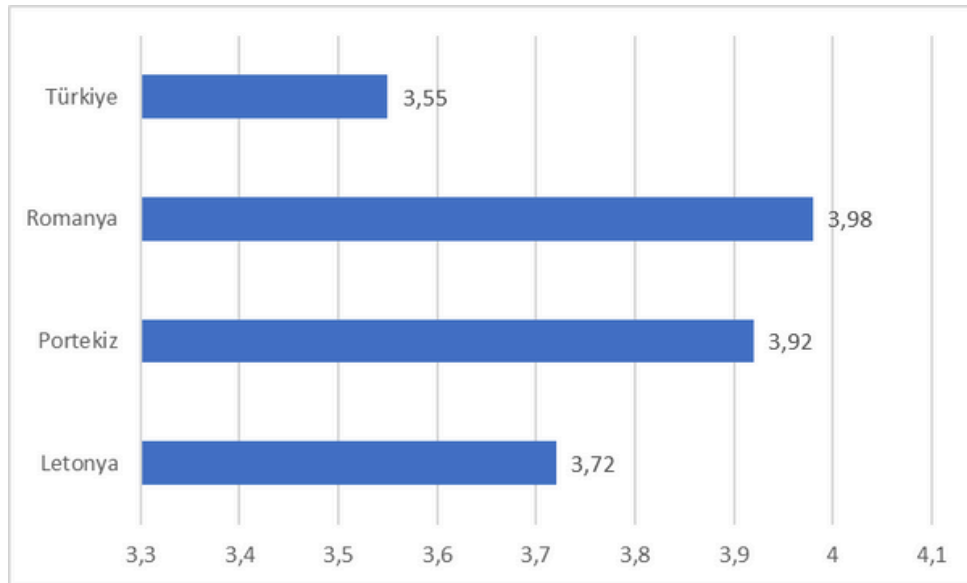


Co-funded by
the European Union

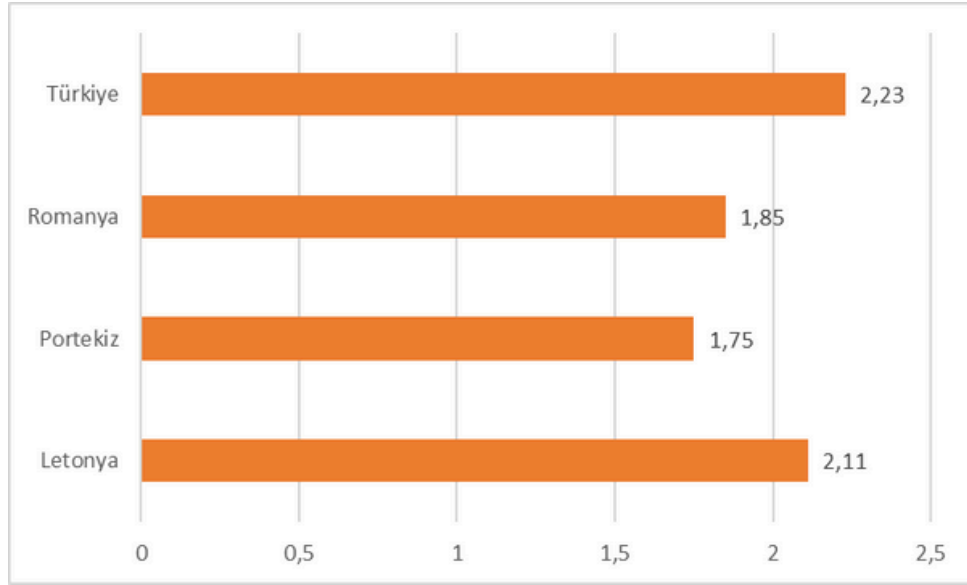




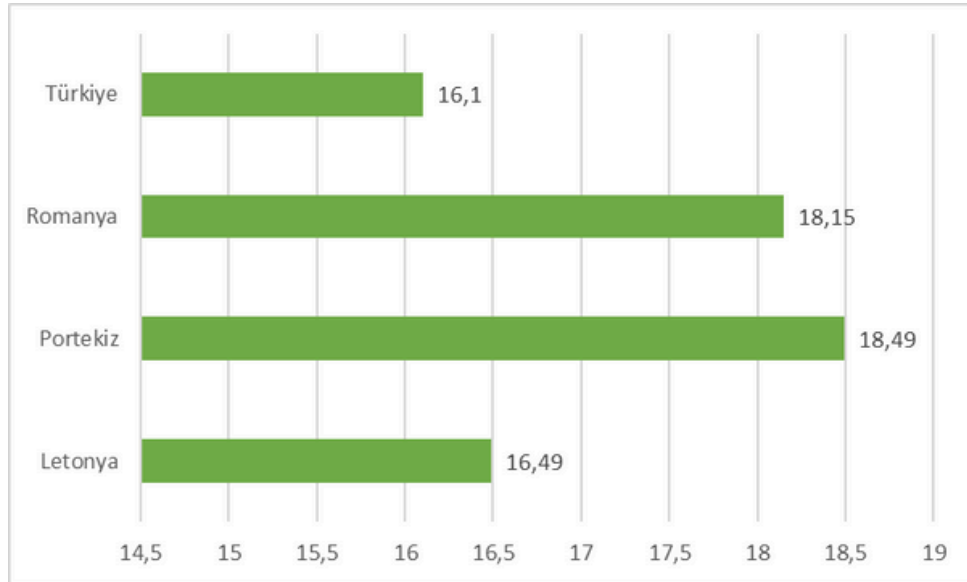
Şekil 6, 7, 8, 9 ve 10 her bir test için örnekler arasındaki karşılaştırmayı grafiksel olarak göstermektedir.



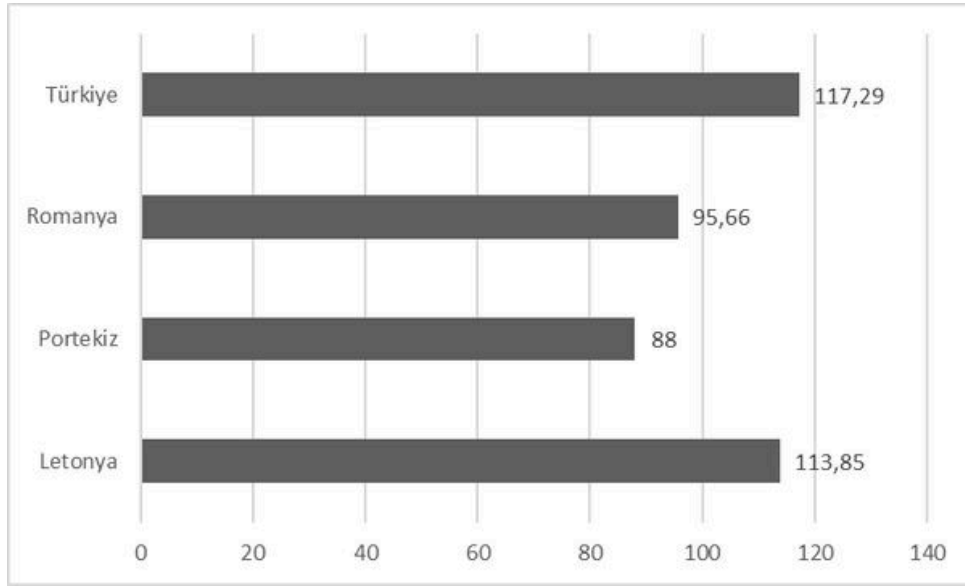
Şekil 6. Ükelere göre 20m test ortalama puanları



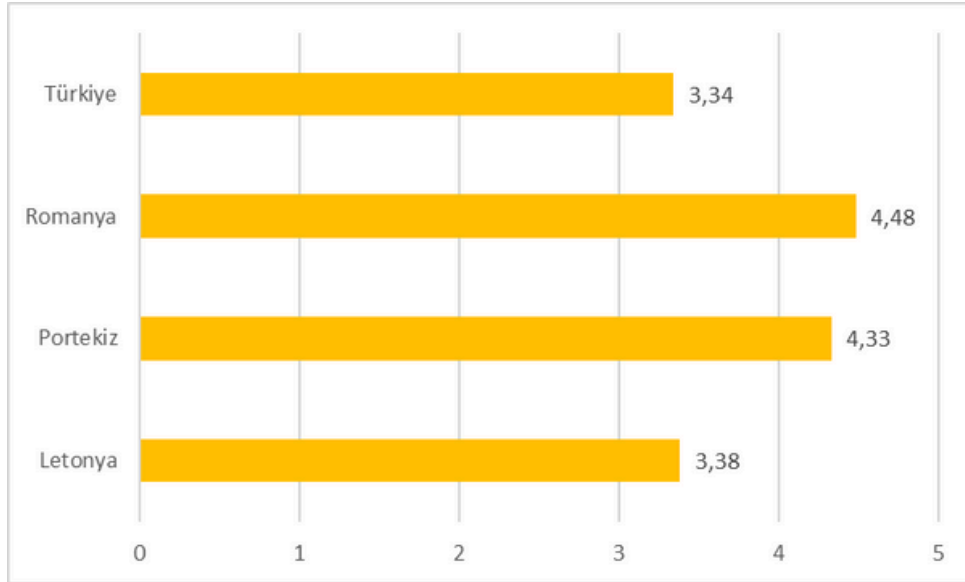
Şekil 7. Ükelere göre uzun atlama test ortalama puanları



Şekil 8. Ükelere göre mekik koşusu test ortalama puanları



Şekil 9. Ükelere göre ip atlama test ortalama puanları

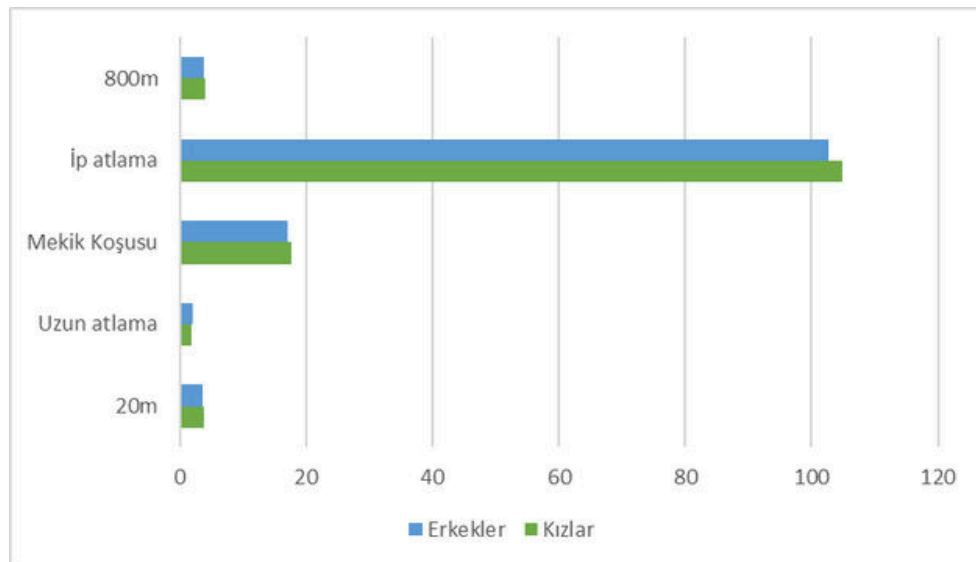


Şekil 10. Ükelere göre 800 m koşu test ortalama puanları

Cinsiyete göre sonuçlar



Şekil 11, her test için cinsiyet farklılıklarını göstermektedir. İp atlama hariç, erkekler ortalama olarak kadınlardan daha iyi performans göstermiştir.

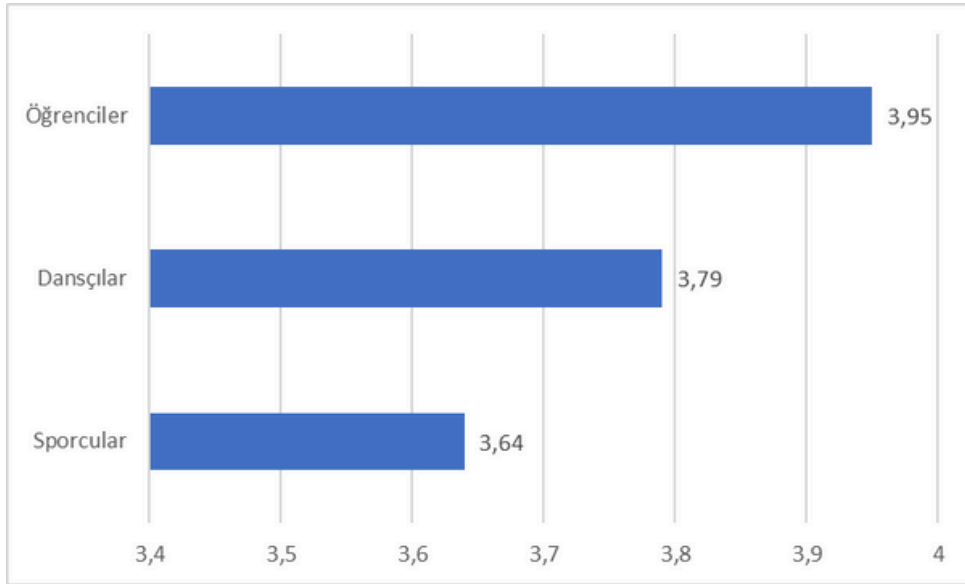


Şekil 11. Test sonuçlarında cinsiyete göre farklılıklar

Katılımcılara göre sonuçlar

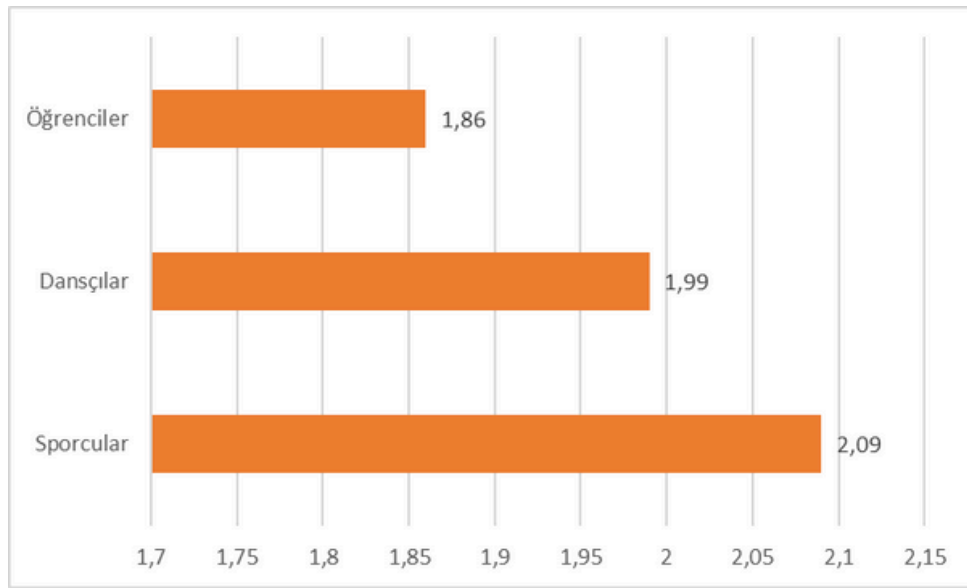
Bu projenin temel amaçlarından biri, dansın bir spor olarak potansiyelini ortaya koymaktır. Bu bağlamda, fiziksel test sonuçlarının analizinin, tıpkı aşağıdaki bölümlerde dansın diğer faydalarının niteliksel olarak analiz edileceği gibi, bu amaca ulaşmak için hayati önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuçlar, dansçıların ip atlama ve 800 metrede, sporcuların ise 20 metre koşu, uzun atlama ve mekik koşusunda daha iyi performans gösterdiğini göstermektedir. Tüm branşlarda öğrenciler en düşük sonuçları elde etmiştir. Şekil 12, 13, 14, 15 ve 16, test başına sonuçları göstermektedir.

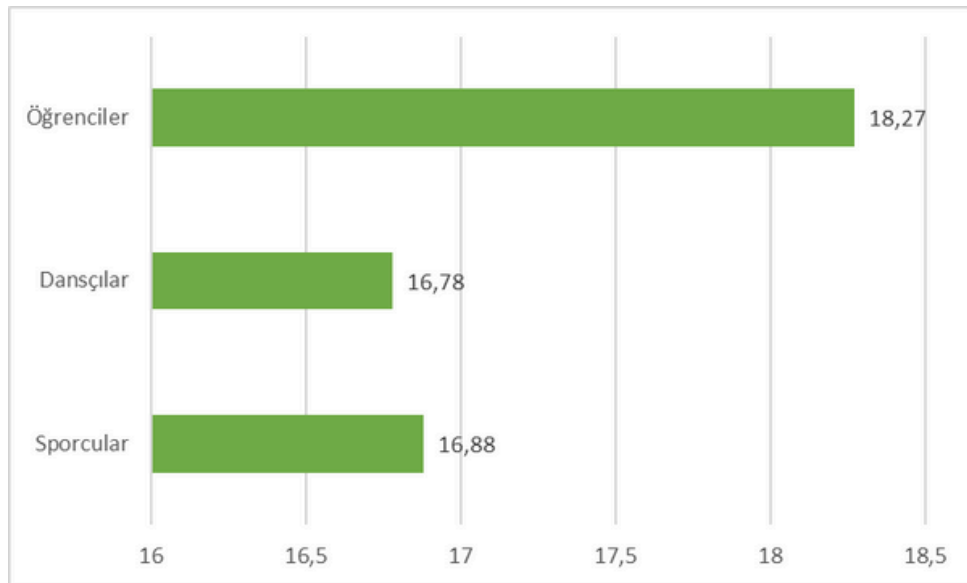


Şekil 12. 20 m koşu testi (modaliteye göre ortalama sonuç))

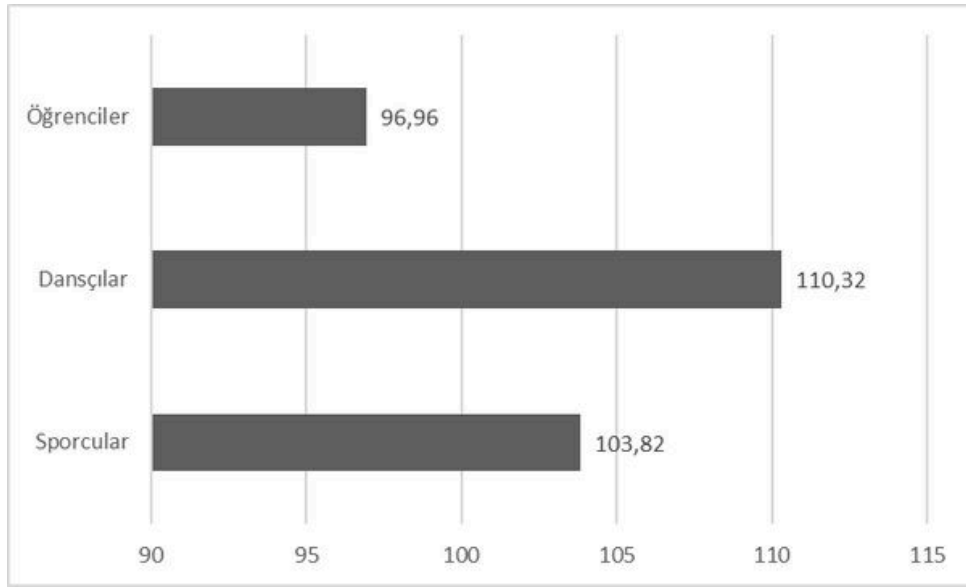




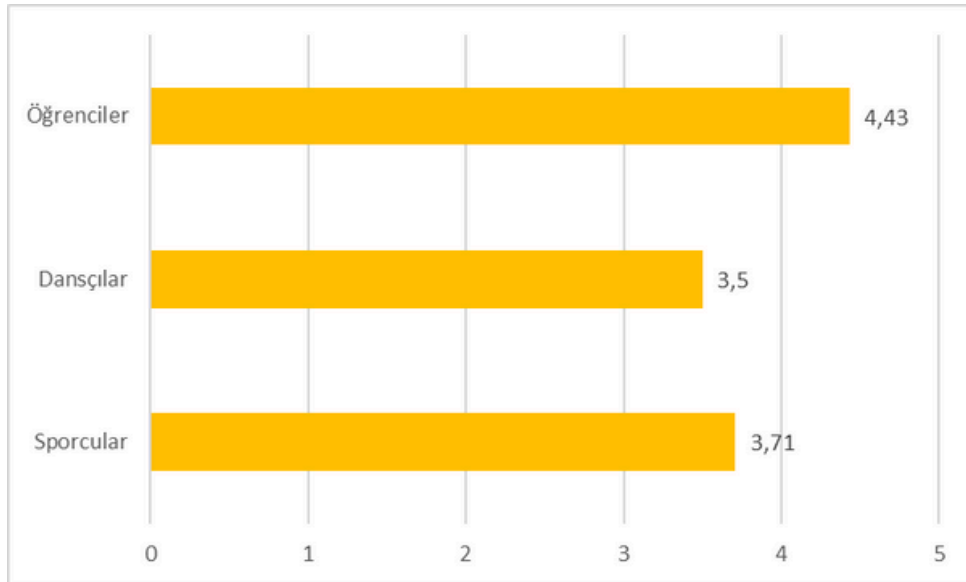
Şekil 13. Uzun atlama testi (modaliteye göre ortalama sonuç)



Şekil 14. Mekik Koşusu testi (modaliteye göre ortalama rekor)



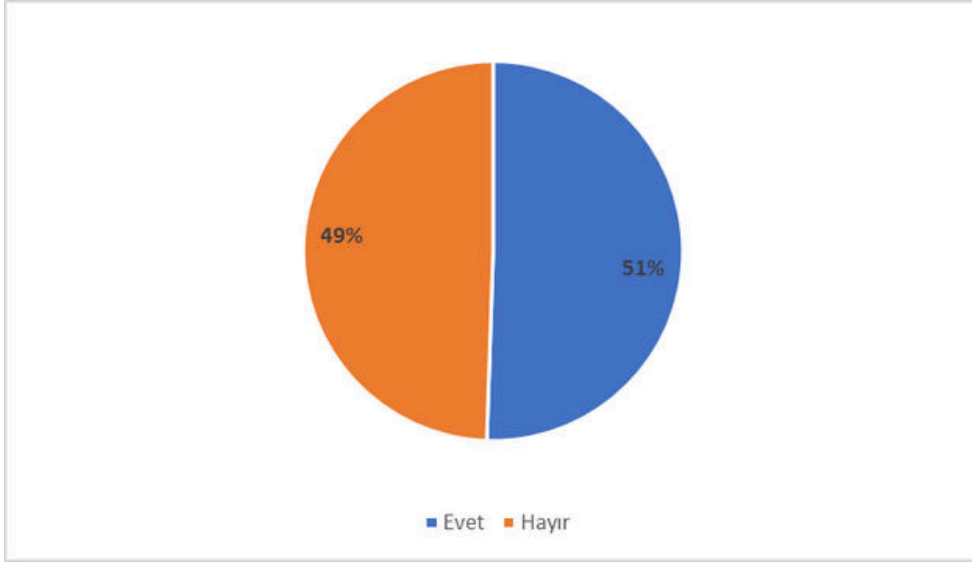
Şekil 15. İp atlama testi (modaliteye göre ortalama rekor)



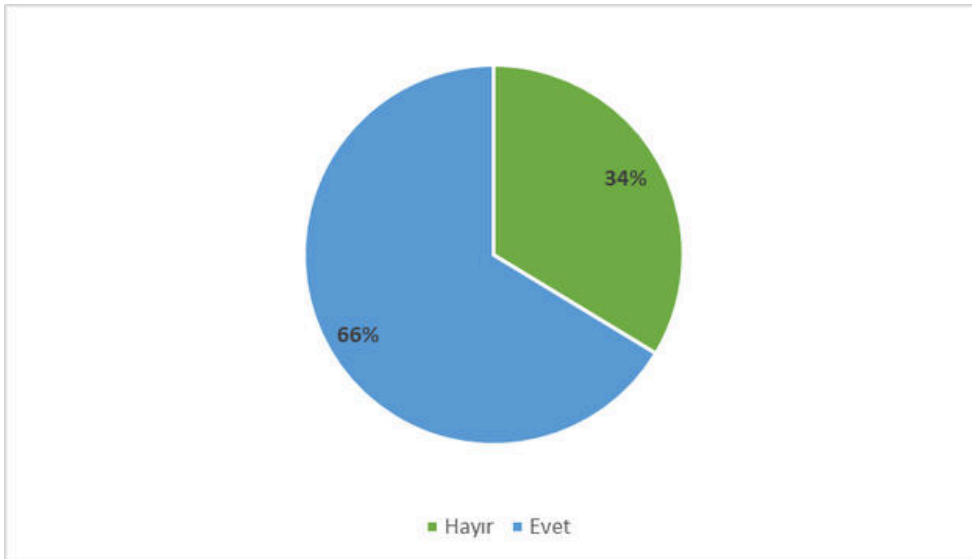
Şekil 16. 800m testi (modaliteye göre ortalama sonuç)

Kontrol Normları tablosunun ölçütlerine uyum

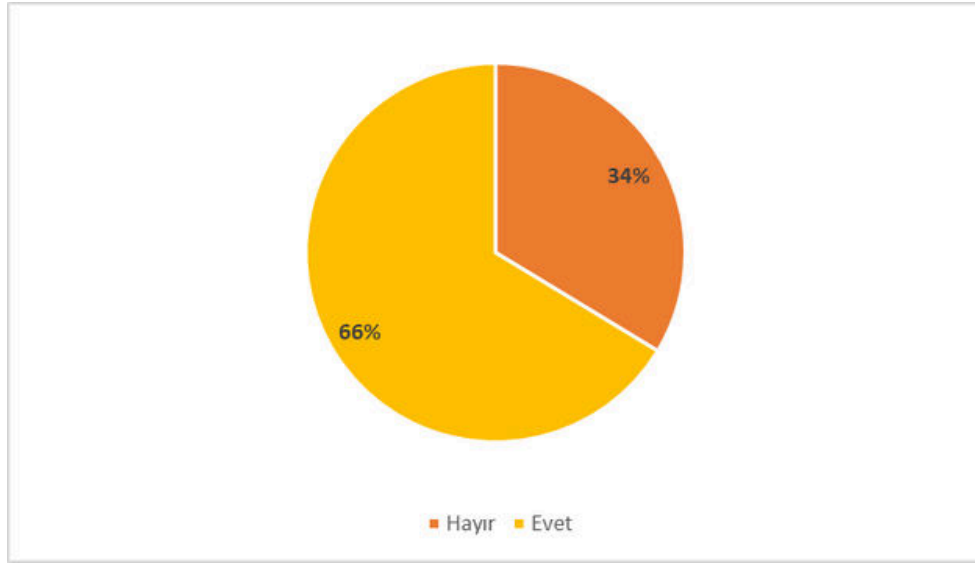
Şekil 17, 18, 19, 20 ve 21'de her testte standartları karşılayan katılımcıların yüzdesi gösterilmektedir.



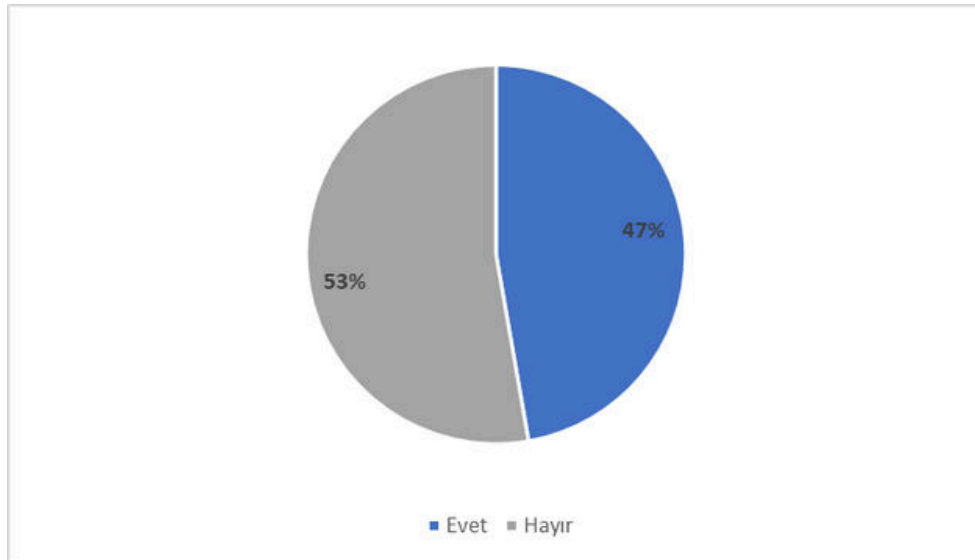
Şekil 17. 20 m koşu uyumluluk ölçüleri



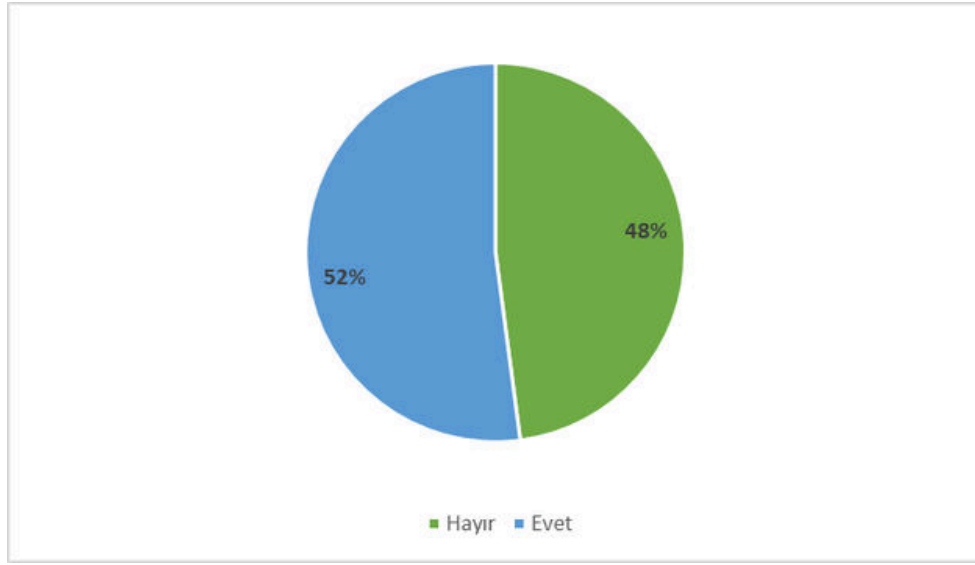
Şekil 18. Uzun atlama uyumluluk ölçüleri



Şekil 19. Mekik koşusu uyumluluk ölçüleri

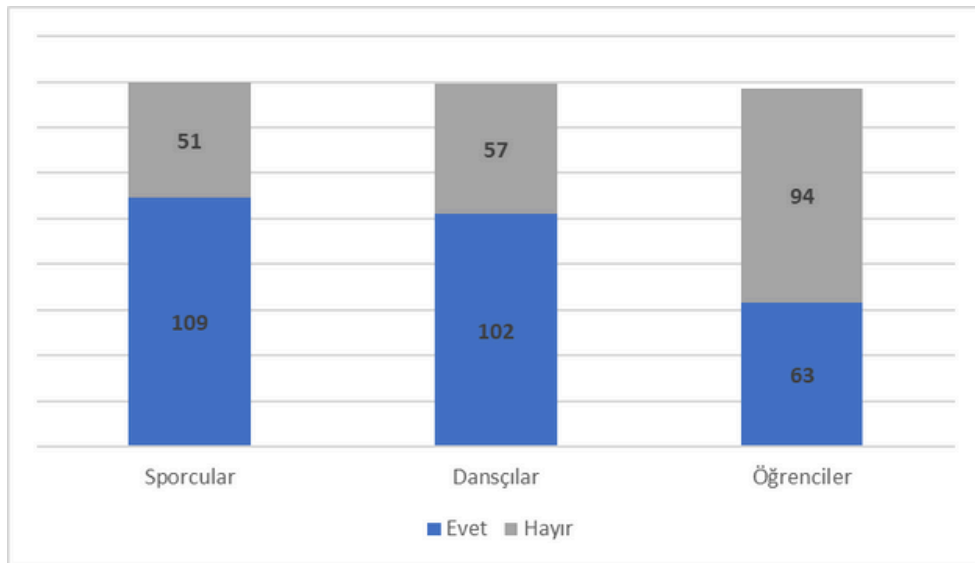


Şekil 20. İp atlama uyumluluk ölçüleri



Şekil 21. 800 m koşu uyumluluk ölçüleri

Şekil 22, sporcuların %68'inin standartları karşıladığını, dansçıların ise biraz daha az (%64,1) karşıladığını göstermektedir. Öğrencilerin standartları karşılama olasılığı en düşük olup, yalnızca %40,1'i karşılamaktadır.



Şekil 22. Modaliteye göre uyumluluk ölçümleri



DEĞİŞKEN İLİŞKİ ANALİZİ

Korelasyon matrisi (Tablo 3) aşağıdaki korelasyonları göstermektedir:

20 m - Uzun (-0,826):

- Güçlü bir negatif korelasyon vardır. Bu, 20 m süreleri arttıkça (daha düşük performans), uzun atlama sonuçlarının azaldığını (daha kısa mesafeye ulaşıldığını) göstermektedir.

20 m - Mekik (0,723):

- Güçlü bir pozitif korelasyon vardır; bu da daha yüksek 20 m sürelerinin (daha düşük performans) daha düşük Mekik koşusu sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

20 m - İp (-0,502):

- Orta düzeyde negatif korelasyon vardır. Daha iyi 20 m süreleri (daha düşük), İp testinde daha iyi performansla ilişkilidir.



20 m - 800 m (0,653):

- Orta düzeyde pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Bu, daha yüksek 20 m sürelerinin daha düşük 800 m süreleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Uzun atlama - Mekik koşusu (-0,802):

- Güçlü bir negatif korelasyon, Uzun Atlama'da (daha uzun mesafe) daha iyi sonuçların Mekik'te (daha düşük süreler) daha iyi sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Uzun atlama - İp atlama (0,618):

- Orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Uzun atlamada daha iyi mesafeler, İp testinde daha iyi performansla ilişkilidir.



Uzun atlama - 800 m (-0,683):

- Orta düzeyde negatif korelasyon. Daha iyi uzun atlama sonuçları, daha iyi (daha düşük) 800 m süreleriyle ilişkilidir.

Mekik koşusu - İp atlama (-0,716):

- Güçlü negatif korelasyon. Daha iyi mekik süreleri, İp testinde daha iyi sonuçlarla ilişkilidir.

Mekik koşusu ile 800 m (0,825):

- Güçlü bir pozitif korelasyon var. Bu, Mekik'te iyi bir performansın 800 m yarışında daha iyi derecelerle ilişkili olduğunu gösteriyor.

İp atlama ile 800 m (-0,754):

- Güçlü bir negatif korelasyon, İp testinde iyi bir performansın 800 m'de daha iyi derecelerle ilişkili olduğunu gösteriyor.



Tablo 3. Korelasyon Matrisi

	20m	Uzun A.	Mekik K.	İp A.	800m
20m	1.000	-0.826	0.723	-0.502	0.653
Uzun A.	-0.826	1.000	-0.802	0.618	-0.683
Mekik K.	0.723	-0.802	1.000	-0.716	0.825
İp A.	-0.502	0.618	-0.716	1.000	-0.754
800m	0.653	-0.683	0.825	-0.754	1.000

ANOVA, fiziksel test ortalamalarının modaliteler (Sporcular, Dansçılar ve Öğrenciler) arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini değerlendirir. Farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için p değerini analiz ettik (ortak anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanıldı). Sonuçlar şu şekildedir:

- 20m ($F = 18,45$, $p = 0,000044$): p değeri 0,05'ten küçüktür ve bu da modaliteler arasında 20m sürelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu, modalitelerin bu testteki performansı önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

- Uzun ($F = 12,84$, $p = 0,000543$): p değeri 0,05'ten küçüktür ve bu, modaliteler arasındaki uzun atlama mesafelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu gösterir. Bazı modaliteler bu testte diğerlerinden önemli ölçüde daha iyi performans gösterir.
- Mekik ($F = 4,01$, $p = 0,0481$): p değeri 0,05'ten küçüktür ve bu, modaliteler arasındaki Mekik sürelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu gösterir. Fark, diğer testlere göre daha az belirgin olsa da, yine de önemlidir.
- İp ($F = 0,31$, $p = 0,5768$): p değeri 0,05'ten büyüktür ve bu, İp testinin modaliteler arasındaki sonuçlarında anlamlı bir fark olmadığını gösterir.
- 800m ($F = 0,98$, $p = 0,3257$): p değeri 0,05'ten büyüktür ve bu da modaliteler arasında 800m yarış zamanlarında önemli bir fark olmadığını göstermektedir.

T-testi, fiziksel test ortalamalarının erkekler ve kadınlar arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini değerlendirir. Farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını (anlamlılık düzeyi 0,05) belirlemek için p -değerini analiz ettik. Bu testin sonuçları şöyledir:

- 20m ($t = -4,35$, $p = 0,000036$): p -değeri 0,05'ten küçüktür ve bu da 20m sürelerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Erkekler ve kadınlar bu testte anlamlı derecede farklı performans göstermektedir.



- Uzun ($t = 3,68$, $p = 0,000397$): p değeri 0,05'ten küçüktür ve bu da cinsiyetler arasında uzun atlama mesafelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu gösterir. Bu durum, erkeklerin ve kadınların bu testte farklı performans gösterdiğini göstermektedir.
- Mekik ($t = -2,06$, $p = 0,0421$): p değeri 0,05'ten küçüktür ve bu da Mekik sürelerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Farkın büyüklüğü diğer testlerden daha küçük olsa da yine de önemlidir.
- İp ($t = -0,56$, $p = 0,5744$): p değeri 0,05'ten büyüktür ve bu da İp testinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.
- 800 m ($t = -1,02$, $p = 0,3122$): p değeri 0,05'ten büyüktür ve bu da 800 m yarış sürelerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.



Sonuç olarak

1. Ülke bazındaki sonuçlar, cinsiyet veya yaştan bağımsız olarak, Türkiye'nin en fazla fiziksel uygunluğa sahip katılımcıya sahip olduğunu, ardından Letonya'nın geldiğini göstermektedir. Ancak, tek dahil etme kriterinin yaş olduğu ve üç gruptan birine (sporcular, dansçılar veya öğrenciler) ait olmanın, bu örneklemin ötesinde ulusal bir düzeyin göstergesi olmadığı unutulmamalıdır.

2. Modaliteye göre analizde, sonuçlar, katılımcı dansçıların iki görevde daha iyi performans gösterirken, kalan üç görevde sporculara yakın performans göstermeleri nedeniyle, dansın fiziksel uygunluğu iyileştirme ve sürdürme açısından benzerliği hipotezini desteklemektedir.

3.Yukarıdaki nokta, standartları karşılayan dansçıların yüzdesinin sporcularinkinden çok az düşük, öğrencilerinkinden ise açıkça çok daha yüksek olması gerçeğiyle desteklenmektedir.

4.Korelasyon, testlerin birbirleriyle ilişkili görüldüğünü ve sonuçları etkileyen ortak bir temel fiziksel yetenek kümesi (örneğin güç, hız, dayanıklılık) olduğunu göstermektedir.

En güçlü korelasyonlar kardiyovasküler performans testleri (Mekik koşusu ve 800 m) arasındayken, güç (Uzun atlama ve ve ip atlama) ve dayanıklılık arasındaki ilişkiler orta derecede anlamlıdır.



5. ANOVA testi sonuçları, 20 m, Uzun ve Mekik testlerinin modaliteler arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve bu fiziksel kapasitelerin modalite türüne (Sporcular, Dansçılar veya Öğrenciler) bağlı olduğunu göstermektedir. İp atlama ve 800 m testleri modaliteler arasında anlamlı bir fark göstermemektedir ve bu da bu yeteneklerin modalite türünden etkilenmeyebileceğini düşündürmektedir.

6. Son olarak, 20 m, Uzun ve Mekik etkinlikleri cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar göstermektedir. İp atlama ve 800 m testleri anlamlı bir fark göstermemektedir ve bu da cinsiyetlerin bu testlerde benzer performans gösterdiğini göstermektedir.



GENÇLERE YÖNELİK ANKET - DAYS HEDEF GRUP KATILIMCILARI

GİRİŞ

Önceki literatür taramasında da gösterildiği gibi (ilgili bölüme bakınız), dansın bir spor olarak hem fizyolojik hem de yoğunluk düzeylerinde, aynı zamanda zihinsel ve sosyal sağlık süreçlerinde, özellikle de bu aktiviteyi erkeklerden daha fazla tercih eden genç kadınlar arasında paha biçilmez bir değere sahip olduğu konusunda bilimsel kanıtlar mevcuttur.

İfade edici yapısı, gençlerin daha iyi iletişim kurmalarına, duygularını ifade etmelerine ve yönlendirmelerine yardımcı olabilir ve savunmasız gruplarla çalışmada etkili bir spor aktivitesi olduğu gösterilmiştir.

Ancak, çalışmaların çoğu dansçılardan oluşan bir gruba yöneliktir. Bu bağlamda ve projenin amaçları doğrultusunda, dansçılar, diğer sporcular ve kendilerini ne sporcu ne de dansçı olarak gören öğrenciler arasındaki karşılaştırmalı algıyı karşılaştırmak ilginçtir. Böylece, dans ile gençler tarafından gerçekleştirilen diğer aktiviteler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar, özel faydaları ve engelleri ve bunların Avrupalı gençlerin sağlık ve refahına nasıl katkıda bulunduğu konusunda daha derin bir anlayış elde edilebilir.



HEDEFLER

Yukarıdakilerin tümü göz önüne alındığında, bu çalışma genç Avrupalı dansçılardan oluşan bir popülasyonda sağlık, esenlik ve spora katılım parametrelerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki hedefler belirlenmiştir:

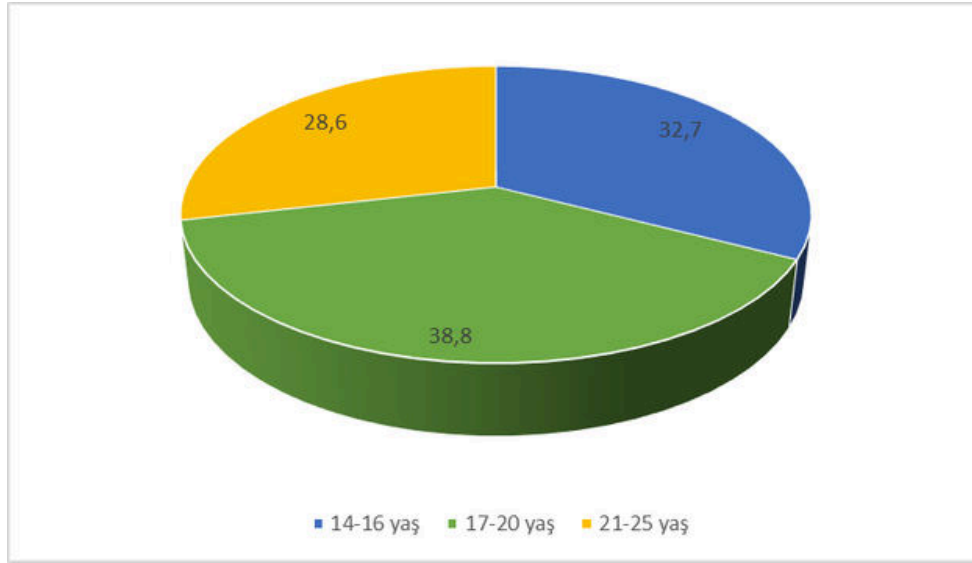
- Dansın diğer spor katılım biçimlerine kıyasla faydalarını ve engellerini değerlendirmek.
- Dansın gençler üzerinde esenlik algısına sağlayabileceği katkıyı değerlendirmek.
- Dansın gençlerin sağlığını geliştirmedeki belirli bileşenlerini diğer spor katılım biçimlerine kıyasla analiz etmek.



YÖNTEM

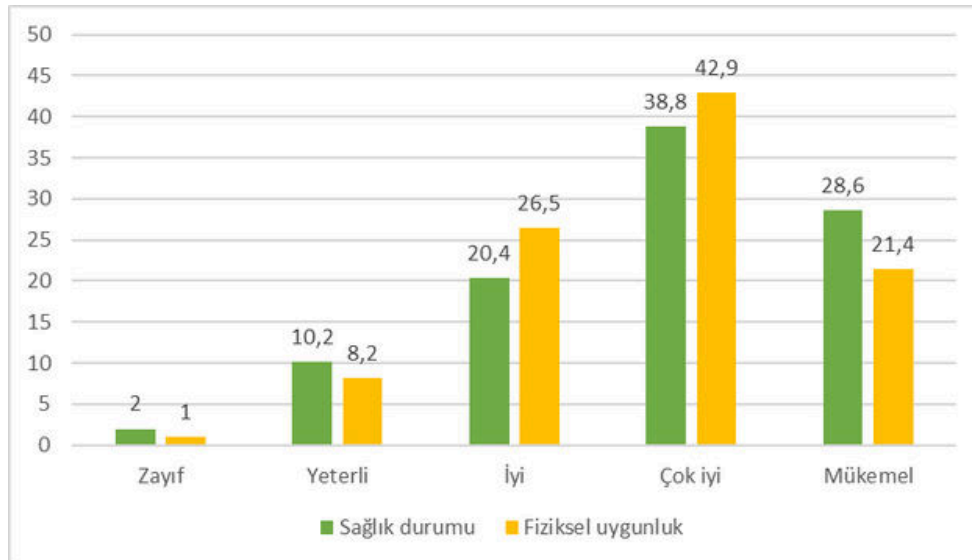
Katılımcılar

Örneklem, DAYS projesine katılan ülkelerde yaşayan 14-24 yaşları arasında 96 genç Avrupalıdan (32 dansçı, 32 sporcu ve 32 resmî spor yapmayan öğrenci) oluşmaktadır. Yaş aralığına göre dağılım neredeyse eşit dengededir (Şekil 23); cinsiyete göre %54'ü erkek, %46'sı kadındır.



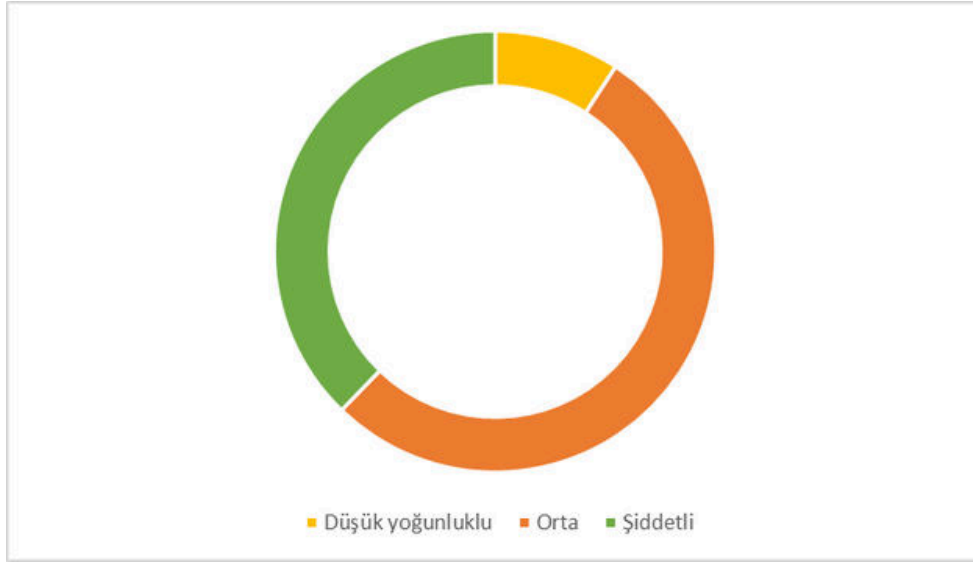
Şekil 23. Katılımcıların yaş aralığına göre dağılımı

Katılımcılar sağlık durumlarını ve fiziksel uygunluklarını çok iyi olarak belirttiler (Şekil 24). Kendini kötü hissedenlerin oranı ise yaklaşık %10'dur.



Şekil 24. Belirtilen sağlık ve fiziksel uygunluk durumu

Fiziksel aktivite yoğunluğuna bakıldığında, çoğunluğun (%53,1) orta şiddette, katılanların üçte birinin ise yüksek şiddette aktivite yaptığı görülmektedir (Şekil 25).



Şekil 25. Fiziksel aktivite yoğunluğu

Yaşadıkları belediyenin büyüklüğüne göre, çoğunluk şehirde (%52,1), %25'i kasabada ve biraz daha azı köyde (%22,9) yaşamaktadır. %85,5'i öğrenci, %12,5'i çalışan ve %2'si diğer durumlardadır. Sadece 6 kişi tek başına yaşarken (%6,2), %71,8'i ailesiyle, %17,7'si yurttan (öğrenci veya sporcu yurdu) ve %4'ü ailesi dışında biriyle ev paylaşmaktadır.

Ekonomik durumlarına gelince, 18 kişi cevap vermemiştir (%18,7). Cevap verenlerin %50'si akıcı bir şekilde konuşabilmekte ve geçimini sağlamakta hiçbir zaman zorluk çekmemektedir, %23,9'u bazen zorluk çekmektedir ve son olarak %7,3'ü sıklıkla ekonomik zorluk çekmektedir.

ARAÇLAR

Gerekli bilgileri toplamak için çevrimiçi bir anket tasarlandı. Uygulama şekli çevrimiçi ancak gözetimliyd. Kontrol Normatif oturumları sırasında yöneticiler, ankete erişim için açıklama yaptı, bağlantıyı gönderdi veya bir QR kodu gösterdi ve genç katılımcıların olası şüphelerini yanıtlamak için hazır bulundular.

Anket şunlardan oluşuyordu:

1. Çalışmaya katılımın kabulü ve veri koruma politikası.
2. Sosyo-demografik veriler.
3. Algılanan sağlık durumu, fiziksel uygunluk düzeyi ve spor katılımı dahil olmak üzere fiziksel aktivite ve sağlık verileri.
3. KIDSCREEN-10 Refah Endeksi, Çocuk ve Ergen Versiyonu (KIDSCREEN Grubu, 2004). Öznel refah durumunu ölçmek için, çocuklar ve ergenler için olan versiyonu KIDSCREEN-10 Endeksi kullanıldı. Bu, anket uygulanmadan önceki hafta belirli bir şekilde hissetme sıklığını yansıtan Likert ölçeğinde yanıtlanan 10 maddelik bir araçtır.
5. Egzersizin Faydaları ve Engelleri Ölçeği (©Sechrist ve ark., 1985). Bu, fiziksel egzersizle ilişkili faydaları ve engelleri araştırmayı amaçlayan 43 maddelik bir araçtır. Katılımcılardan, her bir ifadeye ne kadar katıldıklarını veya katılmadıklarını 4 puanlık Likert tipi bir ölçek üzerinde belirtmeleri istenir.
6. Beden İmajı Anketi © MBSRQ (Ribas ve ark., 2008), her bir ifadeye ne kadar katıldıklarını/katılmadıklarını gösteren Likert tipi bir ölçek üzerinde yanıtlanan 39 maddeden oluşur. Dört faktörden oluşur: Beden Görünümünün Öznel Önemi (SCI), Zindelik Odaklı Davranışlar (FOB), Öz Değerlendirmeli Fiziksel Çekicilik (SPA) ve Fiziksel Görünüm Bakımı (PAC).

SÜREÇLER

Çalışma, 24 Ocak 2024 tarihinde onaylanan 02/2024 sayılı Kanun kapsamında Aragon Hükümeti (İspanya) Araştırma Etik Komitesi'nden C.I. PI23/641 referansı ile olumlu görüş aldıktan sonra, DAYS projesinin her koordinatörü anketlerin uygulanması için bir takvim oluşturdu.

Anket, proje ortakları tarafından katılımcı ülkelerin her bir diline (Letonca, Türkçe, Portekizce ve Romence) çevrildi.

Katılımcıların anketi yanıtlamadan önce Kontrol Normatif testinin en az 2/3'ünü tamamlamış olmaları gerekiyordu. Anket, çevrimiçi ve kendi kendine uygulanabilmesine rağmen, proje faaliyetlerinin (çoğunlukla Kontrol Normatif testleri) gerçekleştirildiği yüz yüze oturumlardan birinde uygulandı; katılımcılar anketin uygulanmasında gözetim altında tutuldu.



VERİ ANALİZİ

Elde edilen veriler betimsel ve çıkarımsal istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Tüm istatistiksel testler %95 güven aralığında uygulanmış ve tüm analizlerde IBM SPSS 29.0 istatistik yazılımı kullanılmıştır.

Proje öncesi beklentilerle ilgili açık uçlu soruda içerik analizi proje araştırmacıları tarafından gerçekleştirilmiştir.



SONUÇLAR

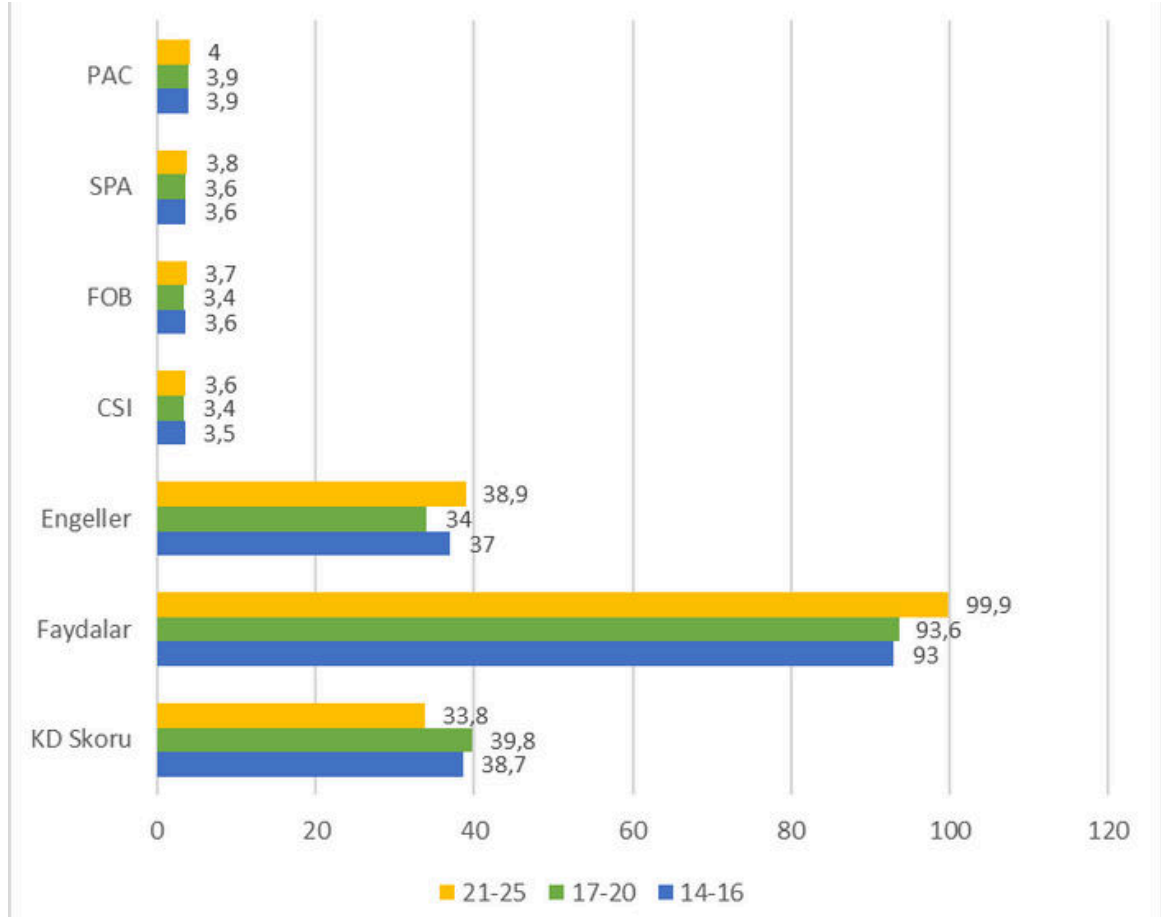
Katılımcılara Projeden beklentileri sorulduğunda, katılımcıların %46,9'u projenin beklentilerinden daha iyi olduğunu, %31,6'sı ise beklentilerini karşıladığını söyledi. Sadece %1'i projenin beklentilerinden daha kötü olduğunu düşünürken, %20,4'ü proje öncesinde herhangi bir beklentileri olmadığını belirtti.

Farklı araçların ölçekleri için elde edilen değerler (toplam örneklemin ortalaması) şu şekildedir (bu, genel ortalama ile farklı analiz kategorileri arasında karşılaştırma yapılmasına olanak sağlar):

- KD PUANI: ortalama = $37,73 \pm 6,23$.
- Faydalar ölçeği: ortalama = $95,27 \pm 13,05$.
- Engeller ölçeği: ortalama = $36,39 \pm 8,17$.
- Vücut Görünümünün Öznel Önemi - CSI: ortalama = $3,51 \pm 0,38$.
- Uygunluk Odaklı Davranışlar - FOB: ortalama = $3,57 \pm 0,66$.
- Kendi Kendine Değerlendirilen Fiziksel Çekicilik - SPA: ortalama = $3,69 \pm 0,81$.
- Fiziksel Görünüm Bakımı - PAC: ortalama = $3,94 \pm 0,63$.

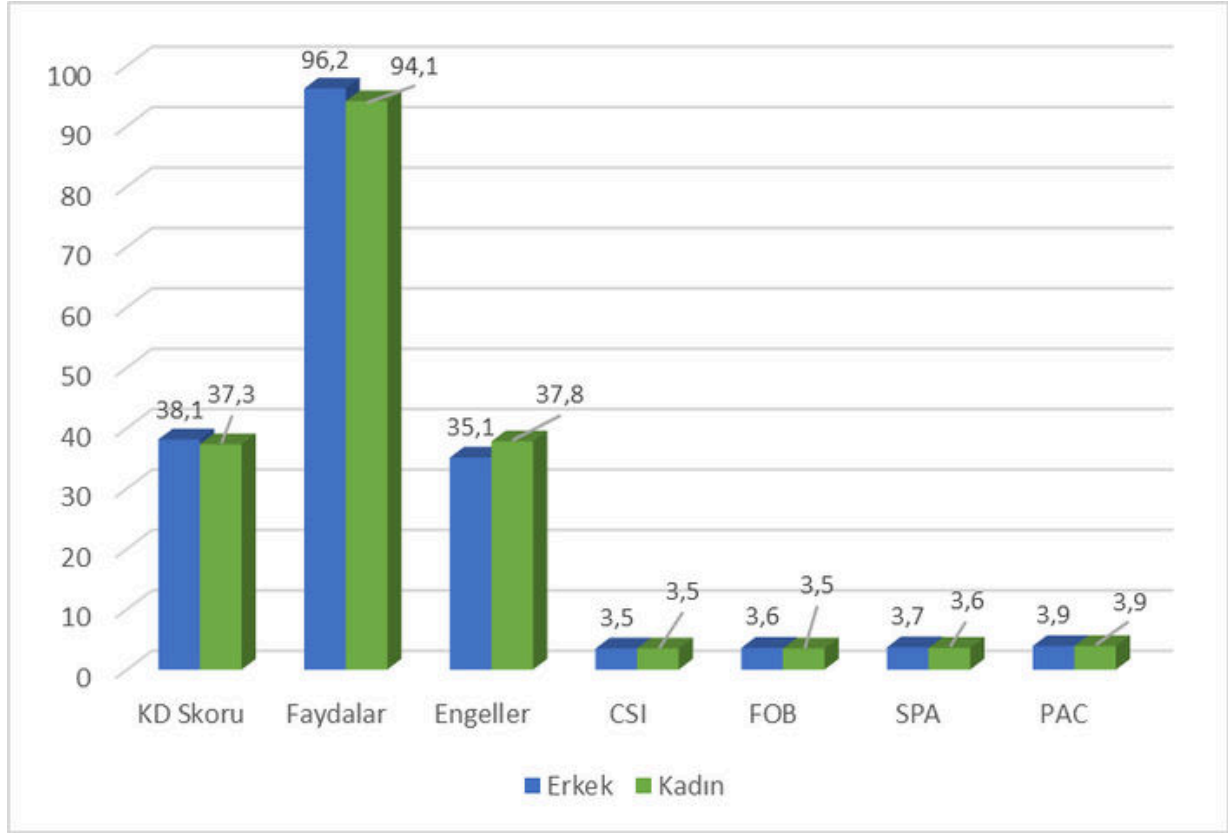
Farklı ölçekleri yaş aralığına göre analiz ettiğimizde, 17-20 yaş aralığındakilerin en yüksek refah algısına sahip olduğunu görüyoruz. Daha büyük gençler (21-24 yaş) daha fazla fayda algılasa da, daha fazla engel de görüyorlar. Ayrıca tüm fiziksel görünüm ölçeklerinde en yüksek puanı alıyorlar (Şekil 26).





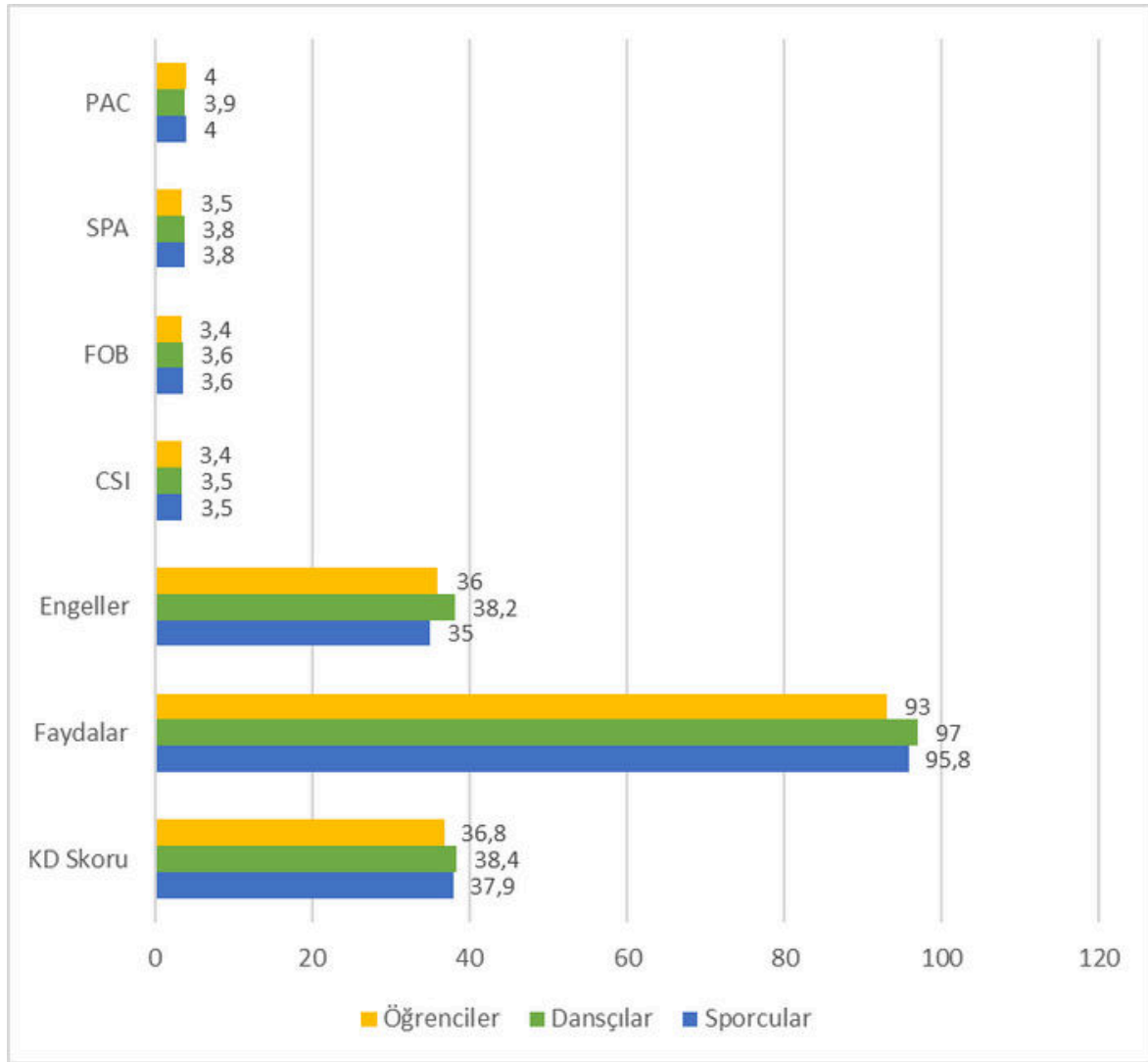
Şekil 26. Yaş aralığına göre ölçek sonuçları

Cinsiyete göre, erkekler fiziksel aktiviteden daha fazla genel refah ve fayda algımlarken, kadınlar daha fazla engel algılamaktadır. Farklı fiziksel görünüş algısı ölçekleri açısından, erkek ve kadın katılımcılar arasında bir fark görülmemektedir (Şekil 27).



Şekil 27. Cinsiyete göre ölçek sonuçları

Dansçılar, sporculara ve öğrencilere göre refah konusunda daha yüksek puanlar alıyor, sporun daha büyük faydalarını algılıyor ancak aynı zamanda daha büyük engellerle karşılaşılıyorlar ve genel olarak sporcularla aynı beden imajı algısına sahipler. Ancak, kendilerini öğrenci olarak tanımlayan (aktif olarak sporla ilgilenmeyen) gençler, KD Puanı, faydaları ve fiziksel görünüm konusunda en düşük puanları aldılar (Şekil 28).



Şekil 28. Modaliteye göre ölçek sonuçları

Sporcular, dansçılar ve öğrenciler arasındaki karşılaştırmayı ayrıntılı olarak ele aldığımızda, KD SCORE ölçeğindeki maddelerin ortalama puanları Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Ölçek maddelerine göre KD SCORE (önceki haftada algılanan refah) puanı

Geçtiğimiz haftayı düşünün...		Ortalama (toplam)	Sporcu	Dansçı	Öğrenci
KD 1	Kendinizi formda ve iyi hissediyor musunuz?	4.1	4.3	4.2	3.7
KD 2	Kendinizi enerji dolu hissediyor musunuz?	3.4	3.4	3.5	3.3
KD 3	Kendinizi üzgün hissediyor musunuz?	3.9	3.8	4.0	4.0
KD 4	Kendinizi yalnız hissediyor musunuz?	4.2	4.0	3.3	4.2
KD 5	Kendinize yeterince zaman ayırabildiniz mi?	3.2	3.2	3.4	3.0
KD 6	Boş zamanlarınızda yapmak istediklerinizi yapabildiniz mi?	3.2	3.2	3.2	3.2
KD 7	Aileniz size adil davrandı mı?	4.1	4.1	4.1	4.2
KD 8	Arkadaşlarınızla eğlendiniz mi?	3.9	4.0	4.2	3.6
KD 9	Okulda (veya işte) iyi geçiniyor musunuz?	3.6	3.6	3.7	3.6
KD 10	Herhangi bir seye dikkatinizi verebildiniz mi?	3.6	3.7	3.7	3.5

NOT: (Ortalama ile karşılaştırıldığında) Mavi renktekiler yüksek değerleri, gri renktekiler düşük değerleri göstermektedir.

Sporcular formda olduklarını vurgularken; dansçılar arkadaşlarıyla eğlenip kendilerine zaman ayırdıklarını ifade ettiler ve kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerini belirttiler. Öğrenciler ise formda olduklarını olumsuz olarak ifade ederken, kendilerine zaman ayırdıklarını veya arkadaşlarıyla keyifli vakit geçirdiklerini değerlendirdiler.

Fiziksel aktivite ve sporun algılanan faydaları ve engellerinin ölçeğine ilişkin olarak, Tablo 5 ayrıca sporcular, dansçılar ve öğrenciler için madde başına ortalamaları da göstermektedir.



Tablo 5. Faydalar ve engeller ölçekleri (fiziksel aktiviteyle ilgili algılananlar) ölçek öğelerine göre puanlanır.

		Ortalama (toplam)	Sporcular	Dansçılar	Öğrenciler
1	Egzersiz yapmaktan keyif alıyorum.	3.5	3.6	3.4	3.5
2	Egzersiz, stres ve gerginlik hissini azaltıyor.	3.5	3.6	3.5	3.5
3	Egzersiz, ruh sağlığımı iyileştiriyor.	3.6	3.5	3.6	3.6
4	Egzersiz yapmak çok fazla zamanımı alıyor.	2.2	2.1	2.3	2.1
5	Egzersiz yaparak kalp krizlerini önleyeceğim.	3.3	3.3	3.1	3.3
6	Egzersiz beni yoruyor.	1.8	1.8	1.8	1.8
7	Egzersiz kas gücümü artırıyor.	3.5	3.5	3.6	3.5
8	Egzersiz bana kişisel başarı hissi veriyor.	3.1	3.3	3.1	2.9
9	Egzersiz yapabileceğim yerler çok uzakta.	2.4	2.2	2.3	2.6
10	Egzersiz yapmak beni rahatlatıyor.	3.4	3.4	3.5	3.3
11	Egzersiz yapmak, arkadaşlarımla ve sevdiğim insanlarla iletişim kurmamı sağlıyor.	3.1	3.2	3.1	2.9
12	Egzersiz yapmaktan çok utanıyorum.	2.6	2.5	3.0	2.5
13	Egzersiz yapmak, yüksek tansiyona yakalanmamı engelliyor.	3.2	3.3	3.2	3.1
14	Egzersiz yapmak çok pahalı.	2.6	2.5	2.6	2.6
15	Egzersiz yapmak fiziksel zindelik seviyemi artırıyor.	3.6	3.6	3.6	3.5
16	Egzersiz tesislerinin bana uygun programları yok.	2.8	2.6	3.0	2.8
17	Egzersizle kas tonusum iyileşiyor.	3.5	3.5	3.6	3.4
18	Egzersiz yapmak kardiyovasküler sistemimin işleyişini iyileştiriyor.	3.5	3.4	3.6	3.6
19	Egzersizden yoruluyorum.	2.6	2.4	2.9	2.5
20	Egzersiz sayesinde kendimi daha iyi hissediyorum.	3.4	3.4	3.3	3.4
21	Eşiniz (veya hayat arkadaşım) egzersiz yapmanızı teşvik etmiyor.	2.6	2.4	2.8	2.6
22	Egzersiz dayanıklılığımı artırıyor.	2.8	2.9	2.6	2.8
23	Egzersiz esnekliğimi artırıyor.	2.7	2.7	3.0	2.6
24	Egzersiz aile ilişkilerimden çok fazla zaman alıyor.	2.5	2.3	2.7	2.6
25	Egzersizle ruh halim düzeliyor.	3.4	3.4	3.3	3.5
26	Egzersiz yapmak geceleri daha iyi uyumama yardımcı oluyor.	3.4	3.4	3.3	3.5
27	Egzersiz yaparsam daha uzun yaşarım.	3.4	3.3	3.4	3.6
28	Spor kıyafetleri giyen insanların komik göründüğünü düşünüyorum.	3.0	2.5	3.5	3.0
29	Egzersiz yapmak yorgunluğumu azaltmama yardımcı oluyor.	2.7	2.8	2.9	2.4
30	Egzersiz yapmak yeni insanlarla tanışmam için iyi bir yol.	3.0	3.0	3.4	2.7
31	Egzersiz yaparak fiziksel dayanıklılığım artıyor.	3.3	3.4	3.3	3.2
32	Egzersiz yapmak öz saygımı geliştiriyor.	3.1	3.1	3.2	3.1
33	Aile üyelerim egzersiz yapmamı teşvik etmiyor.	2.6	2.4	3.0	2.6
34	Egzersiz yapmak zihinsel uyanıklığı artırıyor.	3.4	3.4	3.4	3.3
35	Egzersiz, yorulmadan normal aktivitelerimi yapmamı sağlıyor.	3.1	3.1	3.1	3.1
36	Egzersiz, işimin kalitesini artırıyor.	3.2	3.2	3.2	3.3
37	Egzersiz, aile sorumluluklarımdan çok fazla zaman alıyor.	2.7	2.5	3.0	2.7
38	Egzersiz benim için iyi bir eğlence.	3.4	3.4	3.4	3.2
39	Egzersiz yapmak, başkaları tarafından kabul görmemi artırıyor.	3.2	3.1	3.3	3.1
40	Egzersiz benim için zor bir iş.	2.3	2.3	2.8	2.0
41	Egzersiz, genel vücut fonksiyonlarımı iyileştiriyor.	3.5	3.4	3.5	3.4
42	Egzersiz yapabileceğim çok az yer var.	2.6	2.3	2.8	2.9
43	Egzersiz vücudumun görünümünü iyileştiriyor.	3.2	3.1	3.1	3.4

Sporcular, egzersizin kişisel tatmini açısından yalnızca ortalamanın üzerinde puan aldılar. Öğrenciler, egzersizin zorlukları (mesafe veya egzersiz için alan eksikliği) konusunda ortalamanın üzerinde puan alırken, aynı zamanda egzersizin fiziksel görünümünü iyileştirmesi konusunda da puana sahipler. Dansçılar ise, egzersizin zorluğu, uygun zaman çizelgelerine veya alanlara sığma zorluğu gibi konuların yanı sıra ailelerinden veya yakın çevrelerinden destek görmeme algısı ve spor aktivitesinde başkalarının kendileri hakkında yaptığı değerlendirmelerle ilgili hususlar (spor kıyafetleri içinde komik görünmek, utanmak veya aktivitede sosyal ilişki arayışı) gibi birçok konuda ortalamanın üzerinde puana ulaştılar.



Ancak sporcular, dansçılar ve öğrenciler arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Son olarak, gençler arasında fiziksel aktivite açısından daha etkili programlar geliştirmemizi sağlayacak yorumlayıcı bir model oluşturmak için doğrusal regresyonların istatistiksel analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerden, yaşın, fiziksel görünümün öznel öneminin ve zindeliğe yönelik davranışların, fiziksel egzersizden elde edilen fayda algısını en iyi şekilde öngördüğü sonucu görüldü.

Fiziksel egzersize yönelik engellerin algılanmasını öngörmeye dikkate alınması gereken unsurlar cinsiyet, fiziksel aktivite yoğunluğu, zindeliğe yönelik davranışlar ve fiziksel görünüm bakımındır.



Nitel olarak, katılımcıların proje hakkında geniş bir yelpazede beklentileri vardı ve bunlar aşağıdaki kategorilerde kümelenmiştir (yanıtların sıklığı parantez içindedir):

- Bilmiyorum / Beklentim yok (18).
- Fiziksel zindeliğin geliştirilmesi (15).
- Sosyalleşme ve eğlence (14).
- Kişisel gelişim (9).
- İyi şeyler (8).
- Öğrenme ve/veya bilgi (8).
- Meydan okuma (8).
- Fiziksel aktivite/spor yapmak (6).
- Yetenekleri test etmek (5).
- Korku (5).
- Bilgi edinmek (2).

SONUÇ OLARAK

1.- Gençlik anketi, gençler arasında (dansçılar grubu), diğer sporlarla (sporcular grubu) ve resmi spor yapmayanlarla (öğrenciler grubu) karşılaştırıldığında dansın potansiyel faydalarını ve refahını araştırmayı amaçlamıştır. Üç grup arasında anlamlı bir fark bulunmasa da, örneklemdaki dansçılar fiziksel aktiviteden daha fazla refah ve fayda algılamışlardır. Ancak, sağlık durumları ve fiziksel durumları hakkındaki öz değerlendirmelerinde, öğrenciler gibi kendilerini sporculardan daha düşük puanlamışlardır. Bazı araştırmalar, kadın dansçıların daha fazla duygusal gelişim yaşayabileceğini belirttiğinden (Lakes vd., 2016), bu durum kızlar için de geçerli olabilir.

2.- Bu sonuçlara dayanarak, dansın diğer sporlarla birçok ortak noktası vardır ve etkili bir fiziksel-sportif aktivite olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte, Avrupa Komisyonu, fiziksel aktivite ve spor üzerine hazırladığı Eurobarometre raporunda dansı "sporla ilgili olmayan diğer fiziksel aktiviteler" kategorisinde değerlendirmektedir (Avrupa Komisyonu, 2022). Bu, düzeltilmesi önerilen bir durumdur.



3.- Dansçılar fiziksel aktivitenin faydalarını algılamada daha yüksek puanlar aldıkları gibi, engellerini de algılayışlarında aynı şekilde daha yüksek puanlar aldılar. Bu da, yöntemin zorluğunu, sosyal destek eksikliğini, sporlarını icra etmek için tesis ve diğer olanakların kısıtlılığını, spor, aile ve diğer sorumluluklar arasında denge kurmada zorlukları beraberinde getiren yüksek talebi vurguladı. Bu konuda da sporculardan çok farklı değiller; genç sporcular arasında en sık karşılaşılan engeller zaman eksikliği, birlikte vakit geçirecek insan eksikliği, tesis eksikliği ve tesislere erişim eksikliğidir (Casper vd. 2011; Avrupa Komisyonu, 2022).

4.- Refah açısından, genç dansçılar istenmeyen yalnızlığı daha az algıladılar ve diğer iki gruba göre arkadaşlarıyla daha çok eğlendiler. Dans, aidiyet ve yaşam tarzına dayalı bir kimlik kazandırır ve sağlıklı kişisel gelişimi destekler (Schaillee vd., 2017).





5.- Dansçılar, diğer gruplara göre dış değerlendirmelerden daha fazla etkileniyor gibi görünüyor ve bu da spora katılım için fiziksel görünümü iyileştirmeye sporculardan daha fazla önem veriyor (Avrupa Komisyonu, 2022). Ancak, kendilerini sporculardan ve öğrencilerden fiziksel olarak daha çekici görüyorlar ve daha fazla zindeliğe yönelik davranışlar sergiliyorlar; bu da olumlu bir beden imajının spora katılımı artırdığı düşünüldüğünde önemli (Sabiston vd., 2019). Dolayısıyla dans, iyileştirilmiş beden imajı algısı (Monteiro, 2018) yoluyla genel olarak spora katılımı iyileştirebilir. Bu durum genç kadınlar söz konusu olduğunda özellikle önemlidir, çünkü erkekler ve kadınlar arasında spora katılımı hala bir fark olmasına rağmen (Avrupa Komisyonu, 2022; Michael y Müller, 2021), dans özellikle genç kadınlara hitap ediyor ve Avrupa'da dans edenlerin %86'sı (Emmonds vd., 2024) hareketsiz yaşam tarzları ve ergenlik çağındaki kadınların fiziksel aktivite ve sporu erken bırakması, şimdi ve gelecekte sonuçları olan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir.



6.- Elde edilen sonuçlara göre fayda algısını en üst düzeye çıkarmak istiyorsak, öznel fiziksel görünüm algısı ve fiziksel uygunluğu iyileştirmeye yönelik davranışlarla çalışmamız gerekecektir. Aksine, engel algısını en aza indirmek için, eğitilmiş gençlerimizde cinsiyeti, fiziksel aktivite yoğunluğunu, fiziksel uygunluğu iyileştirmeye yönelik davranışları ve fiziksel görünümüne gösterilen özeni dikkate almalıyız.



KOREOGRAF VE DANSÇILARIN RÖPORTAJLARI

GİRİŞ

DAYS projesinin en yenilikçi eylemlerinden biri, katılımcı ülkelerden dansçı ikililerinin, deneyimli bir koreograf tarafından koordine edilen bir dansın ortak geliştirilmesiydi.

Ortak yaratım, "farklı partnerlerin bilgi ve yeteneklerini bütünleştiren etkileşim" (Nahi, 2016, s.2) olarak tanımlanabilir ve seslendirme, dinleme, saygı duyma ve askıya alma gibi beceriler gerektirir (Springborg, 2017).

Grup halinde dans, sürekli bir ortak yaratım getirir ve lider-takipçi ilişkilerini sorgulayıp göreceleştirir; kolektif inkâr, hoşgörü, değişim ve yaratım gerektirir (Biehl-Missal ve Springborg, 2015).

Banio (2015), çalışmasında dansın hem bireysel hem de grup düzeyinde sosyalleşme süreçlerindeki önemini açıklamıştır. Sosyalleşme, toplumsal bir arada yaşamayı mümkün kılan ortak norm ve değerleri öğrenmeyi içerir. Bu durumda DAYS projesinde dansın yalnızca dansı değil, aynı zamanda Avrupa değerlerini ve kültürel köprü kurmayı da öne çıkarmanın bir yolu olduğu görüldü.



HEDEFLER

Bu çalışma, 4 Avrupa ülkesinden dansçılardan oluşan ikili gruplar tarafından yaratılacak uluslararası bir dansın güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini anlamayı amaçlamaktadır. Çalışmanın hedefleri şunlardır:

- Bir grup dansçının dansın fiziksel, zihinsel ve sosyal düzeydeki temel faydaları hakkındaki görüşlerini analiz etmek.
- Dansın gençlerin yaşam kalitesine ve refahına sağlayabileceği katkıyı değerlendirmek.
- DAYS projesi kapsamında, ortak Avrupa değerlerini temsil eden bir dansın ortak yaratımındaki değeri ve engelleri analiz etmek.



YÖNTEM

Katılımcılar

DAYS proje faaliyetlerine katılan dansçılar ve koreograflar katılımcı olarak yer aldı. Bu çalışmaya 4 ülkeden, yaşları 19 ile 42 arasında değişen ($M=29,7\pm11,5$) 8 dansçı ve 1 koreograf katıldı; bunlardan 4'ü erkek, 4'ü kadın ve bir kadın koreograf (%44,5-%55,5).

Koreograf da dahil olmak üzere altısı (%66,7) asıl mesleği olarak dansla uğraşırken, biri başka bir sektörde çalışıyor ve ikisi öğrenciydi.

İkisi sıklıkla (%22,2), beşi bazen (%55,6) ve ikisi hiç (%22,2) ekonomik zorluk çektiğini belirtti..



Araçlar

Çevrimiçi yapılandırılmış bir görüşme tasarlandı ve şu sorular soruldu:

- Sizce dans fiziksel durumu etkiler mi? Lütfen cevabınızı açıklayın.
- Sizce dans ergenlerin ve genç yetişkinlerin ruh sağlığına yardımcı olabilir mi? Lütfen cevabınızı açıklayın.
- Dans kişisel hayatınızda size yardımcı oldu mu? Eğer öyleyse, nasıl?
- Dansın ergenlerin ve genç yetişkinlerin yaşam kalitelerini ve refahlarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini düşünüyor musunuz? Lütfen cevabınızı açıklayın.
- Ergenler ve genç yetişkinler için dansın temel faydasını seçmeniz gerekseydi, sadece bir tanesi olurdu...
- Lütfen, DAYS projesi kapsamında bir "Avrupa dansı"nın yaratılmasıyla ilgili vurgulayacağınız temel noktaları açıklayın.
- Lütfen, DAYS projesi dansında karşılaştığınız temel engelleri açıklayın.
- Lütfen, ortak dansın fiziksel olarak ne kadar zorlayıcı olduğunu açıklayın.
- Lütfen, ortak dansın zihinsel olarak ne kadar zorlayıcı olduğunu açıklayın.
- Lütfen, ortak dansın duygusal olarak ne kadar zorlayıcı olduğunu açıklayın.
- Lütfen, diğer dansçılar ve koreografla ilişkinin nasıl olduğunu açıklayın. DAYS dansının bazı Avrupa değerlerini desteklediğini düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, hangilerini ve neden (en fazla 3).
- DAYS dans deneyimini tek kelimeyle nasıl tanımlarsınız?



Süreç

Bu çalışma, 24 Ocak 2024 tarihinde onaylanan 02/2024 sayılı Kanun'da, Aragon Hükümeti (İspanya) Araştırma Etik Komitesi'nden C.I. PI23/641 referansı ile olumlu görüş almıştır.

Antalya'daki dans hareketliliğinin (amacı projenin dansının videosunun çekilmesiydi) son günlerinde dansçılardan röportajı ana dillerinde ve İngilizce olarak cevaplamaları istendi.

Veri analizi

Tematik içerik analizi iki araştırmacı tarafından gerçekleştirildi. İlk olarak, analizin boyutları ve bunlar içinde kategoriler ve alt kategoriler belirlendi. Son olarak, oluşturulan yapıya göre transkriptlerin içeriği sınıflandırıldı.



SONUÇLAR

Tematik analize göre altı kategori ve bu kategoriler içinde temalar ve alt temalar belirlendi. Aşağıda, her bir boyuta ilişkin sonuçlar ve katılımcıların söylediklerini örnekleyen bazı alıntılar yer almaktadır.

1) Dansın fitness üzerindeki etkileri:

- Katma değer. Fiziksel form, ana hedef olmasa bile dansın katma değeridir (D4).
- Tamamlama. Evet, tüm vücudunuzu kullanmanızı gerektirir (D3).
- Disiplin. ... ve disiplin (D5).
- Çaba. Dans ederek daha fazla spor yaparız/fiziksel çaba sarf ederiz (D1).
- Zindelik. Duruş ve esneklik, kas sisteminin güçlenmesi gibi birçok yönden formda kalmamıza yardımcı olur (D7).
- Oksijenlenme. Bu tür hareketleri uyguladığınızda vücudunuza ve zihninize oksijen sağlarsınız (D2).
- Tekrarlama. Kas hafızası tekrara dayanır (D1).



- Antrenman. Koreografi, fiziksel antrenmandan gelen bir hassasiyet gerektirir (D3).
- Spor ve Sanat. Evet, dans bir spor olarak kabul edilebilecek bir sanattır (D8).

2) Dans ve Gençlerin Ruh Sağlığı:

- Denge

Zihinsel ve fiziksel dengeyi anlayın ve geliştirin (D2).

Evet, beden, ruh ve zihin birleşiyor (D7).

Bu şekilde dans, herkesin ruh sağlığını iyileştirebilir ve daha iyi fiziksel ve psikolojik performansa katkıda bulunabilir (D9).

Fiziksel ve ruhsal olarak canlı kalmanızı sağlar (D6).

- Bağlantılar

Farklı insanlarla bağlantı kurmak (D2).

... ama aynı zamanda başkalarına duygu ve hisleri iletme (D9).

- İfade

Dans evrensel bir dildir (D1).

Farklı görünsek de dans kadim zamanlardan gelir ve... beden dili aynı kalacaktır (D2).

Dans, sadece beden için değil, zihin için de bir ifade biçimidir. Müzikle uyumlu beden hareketleriyle kendimizi ifade etmenin bir yoludur (D9).

- Kaçış/Kaçamak

Bu, benim ve diğer dansçı arkadaşlarımdan her şeyi unutmama, kendi dünyama dönmeme, müzikle ve bedenimle bağ kurmama yardımcı oldu (D3).

Çocukken dans ederek negatif enerjiyi pozitif enerjiye çevirirdim (tüm sorunlarımı dans ederek giderdim) (D4).

- Özgürlük

Dance is freedom and that's exactly what young people need (D5).

You can dance anywhere feeling free... (D3).

Freedom of expression (D9).

- Zihinsel sağlık teknikleri

...kendimizi meşgul etmek ve aynı zamanda en çok sevdiğimiz şeyi yaparak bir rutine girmek (D8)

- Rahatlama

Dans ederek rahatlayabilirsiniz (D2).

3) Dans ve Kişisel Gelişim:

- Yaşam amacı

Bana hayatta bir amaç verdi (D1).

- Sosyalleşme

İnsanlarla ve kültürlerle tanışabilirsiniz (D2),

...ve başkalarıyla ve kendimizle iletişim kurabilirsiniz (D9),

Sosyal gelişim (D2).

- Öz farkındalık

Dans, kendinizi ve bedeninizi tanımak için harika bir araçtır (D5),

Kendimi keşfettim (D7).

- Sınırlar

Fiziksel ve duygusal sınırlarımın ne olduğunu bilmek (D2).

- İlham

Dans sayesinde bana ilham veren ve her gün daha iyi olmak istememi sağlayan güçlü değerlere sahip insanlarla tanıştım (D2),

Bana taze bir zihin veriyor, dans ettikten sonra daha önce anlamakta zorlandığım kararları verebiliyorum (D3).



- Kendini Geliştirme

Kendimi zorlamama ve bugün olduğum kişi olmama yardımcı oldu (D2).

- Yaşam Tarzı

Kişinin fiziksel sağlığı ve refahı için sürekli mevcudiyet gerektiren bir yaşam biçimidir (D4).

- Yaşam Değişikliği

Dans hayatımı tamamen değiştirdi. Sağlıklı, mutlu ve dengeliyim ve tüm bunlar dans sayesinde (D5).

- Kimlik

Dans benim hayatım ve kimliğim (D5).

- İş

Evet, artık işim (D6).

- Özgüven

... ama aynı zamanda, örneğin 7 yaşımdan beri büyük bir seyirci kitesinin önünde sahneye çıkma fırsatı verildiği için özgüven kazanma açısından da (D8),

...güvensizliklerden kurtulmanın bir yolu olarak (D9).

- Terapi

Dans benim için bir terapi biçimi (D9).



4) Dans, Sağlıklı Yaşam ve Yaşam Kalitesi:

4.1. Olumlu

- Duygular

Dans genellikle iyi bir hisle ilişkilendirilir (D1),

Kendinizle mutlu olun (D3),

... ama aynı zamanda başkalarına duygu ve hisleri iletmekle de (D9).

- Rahatlama

Dans yoluyla rahatlayabileceğinize inanıyorum (D2).

Ahlaki değerler

Ahlaki değerleri öğrenebilirsiniz (D2).

- Benlik algısı

Vücudunuzun farkında olmanıza ve kendinizden memnun olmanıza yardımcı olur (D3),

Gençlere fiziksel ve duygusal olarak yardımcı olur ve hatta yeteneklerinin farkına varmalarını sağlar (D8).

- Genel gelişim

Dans olmasaydı, yaşam kalitem çok daha düşük olurdu (D4).

İyileşme

Hareket iyileştirir diyebilirim! (D5).

- Keşif

Bir dans ortamında olduğunuzda, tamamen farklı bir dünya olduğunu ve sizi tamamen yeni bir yola (olumlu yönde) götürebileceğini fark edersiniz (D5).

Aidiyet

Bence gençlerin ihtiyacı olan şey bu. Bir şeyin parçası olduğunuzu hissetmek (D5),

Gençlerin bir şeyin parçası olduğunuzu hissetmeleri gerekir (D5).

- Karar Verme

Ve eğer ortam olumluysa, spor salonu dışında da daha sağlıklı kararlar almalarına yardımcı olur (D5).

- Manevi gelişim

... ve insanın manevi gelişimi (D9).

4.2. Olumsuz

- İş fırsatlarının eksikliği

Dansçılar için yeterli iş fırsatı olmaması (D1).

5) Uluslararası bir Avrupa Dansının yaratılması:

5.1. Olumlu

- Farklılıkların Değerlendirilmesi
Tüm dansçılar farklıdır, farklı kültürlere sahiptir (D1),
Kültür, din, etnik köken ve renk farklılıklarını vurguladım (D2),
Dans yoluyla ortak ve farklı olanı tanımak ve vurgulamak (D4).
- İnsan ilişkileri
Dans, gerçek insan bağlantıları kurabileceğimiz bir araçtır (D1),
Dans evrensel ve birleştirici bir mucizedir (D6),
...ve müzik, ritim ve beden aracılığıyla insan ilişkileri (D9).
- Kültürlerarasılık
Farklı kültürler, saygı ve hoşgörü hakkında bilgi edinmek (D4),
Kültürler arasılığı teşvik etmek (D9).
- Bilgi
Bireylerin içsel gelişiminde öz-bilgi ve başkalarını bilmek (D9).



5.2. Engeller

- Tesisler ve ekipmanlar.
- Sosyal program eksikliği.
- Organizasyonel yönler.
- Rahatsızlık.
- İletişim ve dil sorunları.
- Farklı katılım seviyeleri.
- Özgüven.

5.3. Fiziksel zorluk

- Yoğunluk

Genel olarak, yürüyen herkes dans edebilir, zihinsel olarak da dans edebilirsiniz (D6),

...diğer her şey akışa göre gidiyor (D7),

Dansın fiziksel olarak zorlayıcı olduğunu hissetmedim (D9).

- Deneyim Rolü

Ortalama, ancak bu projeyi yürütmek için çok fazla dans deneyimi gerekiyordu... (D3).

- Yenilik

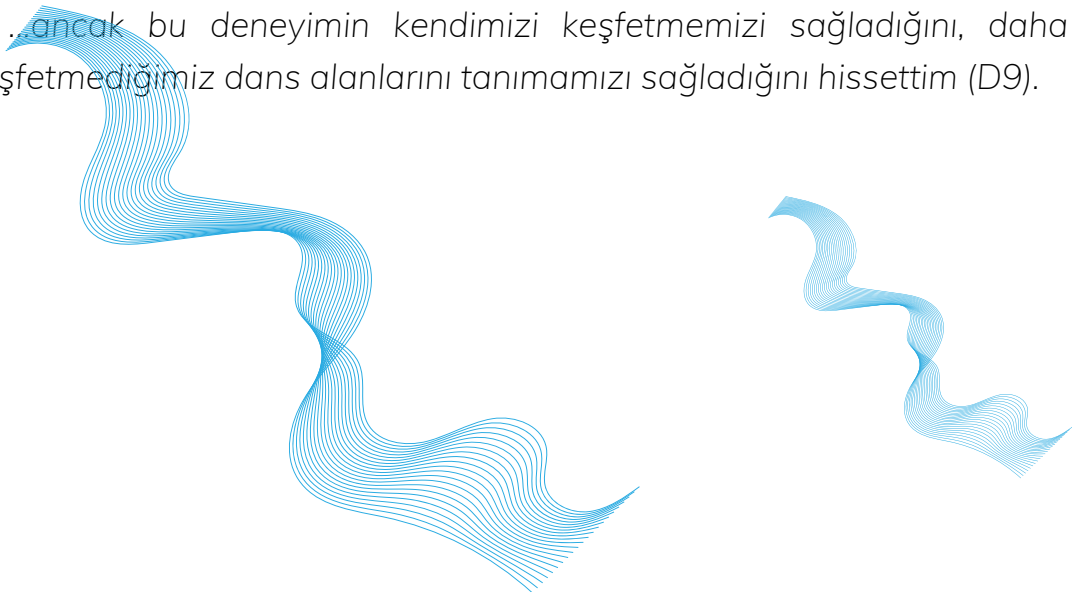
Bizim için bir yenilikti, çünkü talepler açısından her zamankinden tamamen farklı bir dünyayla karşı karşıya kaldılar, ancak beklentileri karşılamayı başardık (D8).

- Öğrenme

Her şeyden önce eğlendik ve deneyimden çok şey öğrendik (D8).

- Zorluk

...ancak bu deneyimin kendimizi keşfetmemizi sağladığını, daha önce hiç keşfetmediğimiz dans alanlarını tanımamızı sağladığını hissettim (D9).



5.4. Zihinsel Zorluk

- Hiç zorlayıcı değil

- İş birliği

...ve dansı paylaşarak koreografi sürecine katılmak (D3).

- Yaratıcı süreç

İlk olarak kafamda bir dans yaratmam ve ilk birkaç ay boyunca sadece uzaktan çalışmam gerekti (D4).

- Özgüven

...hayal gücüne ve dansçılara güvenmek (D4).

- Gereksinimler

Dans, fiziksel gücün yanı sıra zihinsel güç de gerektirir (D8).

- Bağlantı

Çok fazla çalışma gerektirir ve bu projede konsept, diğer dansçılarla bağlantı kurmaktı; bu da zihinsel düzeyde bir bağlantı gerektiriyordu (D8).

- Çevre

Dans, kendimizi tamamen müziğe, bağlama ve karşılaştığımız ritme teslim etmemiz anlamında zihinsel bir talep gerektirir (D9)



5.5. Duygusal zorluk

- Hiç zorlayıcı de değil.
- Görmeden çalışmak (çevrimiçi kısımda)

Bir koreograf olarak başlangıçta gözlerim bağlı çalışmak zorunda kaldım, dansçıların ne yapabileceğini tam olarak bilmiyordum (D4).

- Korkular

Ayrıca korkularım ve şüphelerim de vardı (D4).

- İş Birliği

Evet, duygusal olarak şanslıyım, bir şeyler yapan ve başını belaya sokmak için çok fazla enerji harcamayan insanlarla çalıştım (D4).

Her şey birbirine bağlı (D7).

- Uyum

Bu benim günlük hayatım olduğu için farklı durumları kabul etmeyi ve uyum sağlamayı öğrendim (D5).

- Seviye

Beklediğimiz seviyeye ulaşmak çok çaba gerektirir, ancak yaptığımız işe duyduğumuz sevgi her zaman karşılığını verir (D8).

- Duygular

Dansçılar olarak tüm duygularımızı o birkaç saniyelik performansa koymamız anlamında duygusal olarak zorlayıcıdır (D9).



5.6. Diğer Dansçılarla İlişki

- Olumlu

...ve hayatım boyunca keyif aldığım ve keyif alacağım anılar (D2),
Çok iyi (D1; D3).

- Diğerleri

Harikalar (D1),

Diğer dansçılar ve koreografla ilişkim harikaydı (D2),

Birçok arkadaş, bağ ve güzel anılar edindim (D2),

Sonunda herkes çok yardımsever ve arkadaş canlısıydı (D3),

Ancak, tüm dansçılar için aynı şeyi söyleyebileceğimi sanmıyorum. Sanırım, ana amacı dans yoluyla insan ilişkileri kurmak olan böyle bir proje için, tüm dansçılar buna açık değildi (D9).

- Beklentiler

Gelecekte kesinlikle iletişimde kalacağız (D1),

Bu deneyimi bir bütün olarak ele aldığımızda, ömür boyu taşıyacağım arkadaşlıklar kurduğumu hissediyorum (D9).

- Saygılı

Her iki taraf için de çok saygılı olduğumu düşünüyorum (D4).

- Dostça

Diğer dansçılarla ilişkim hızla dostça bir hal aldı (D5).

- Kültürlerarasılık

Diğer kültürleri ve deneyimleri tanımak ve öğrenmek ilginçti (D5).

- Katılım

Kusurları vardı. Daha fazla sosyalleşebilir, birlikte aktiviteler yapabilirdik, çünkü bu proje için birlikte daha iyi çalışmanın bir yolu olurdu (D8).

Bu şekilde, hepimizin aynı şekilde bağ kurma fırsatları olduğunu düşünüyorum, ancak muhtemelen bazılarının isteksizliğinden dolayı bu her zaman mümkün olmadı (D9).

5.7. Avrupa Değerlerinin Tanıtımı

- Communication
- Socialization

Encouraging socialization regardless of nationality, ethnicity and religion (D2).

- Coexistence
- Cooperation

Cooperation between different cultures (D4).

- European consciousness
- Diversity

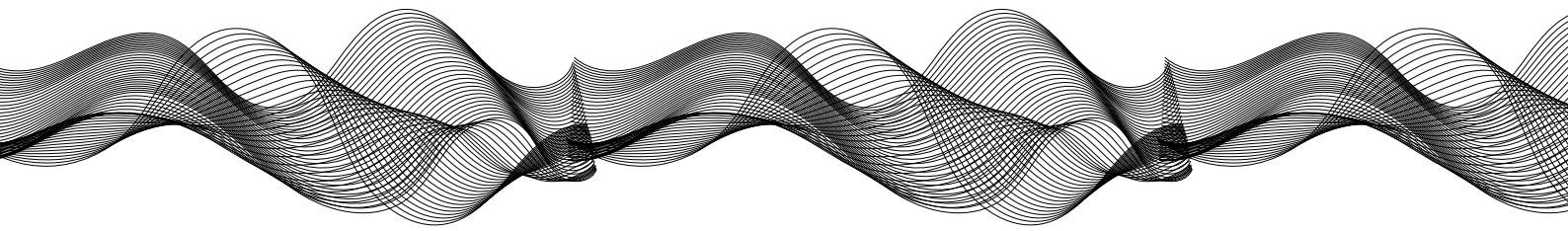
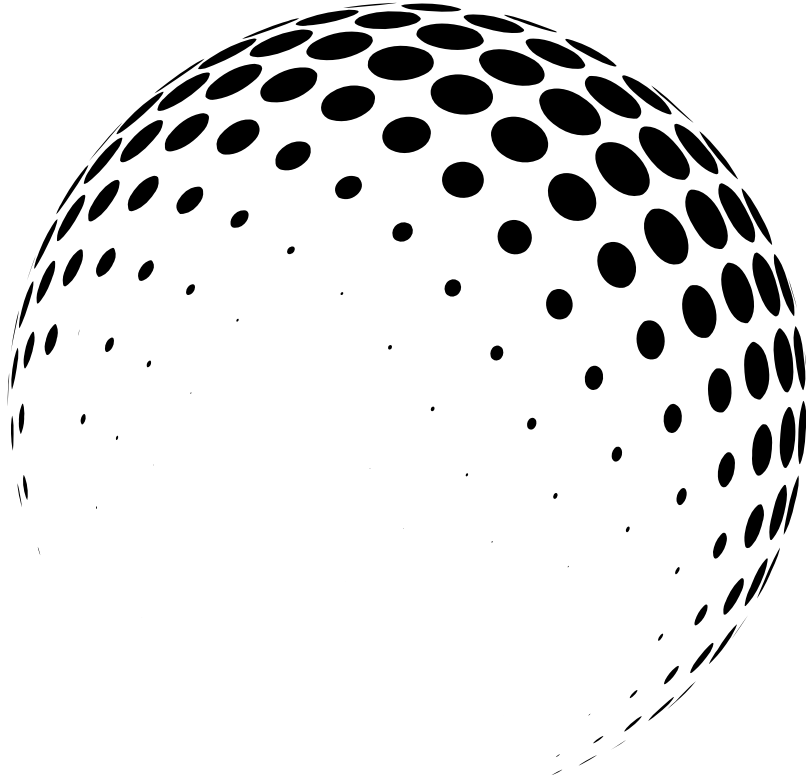
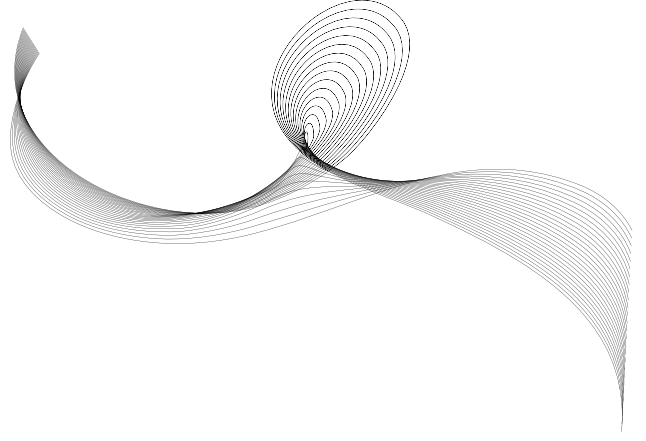
For me, the greatest value is the fusion of our diversity, culture and experiences (D5).

- Cultural enrichment



6) Deneyiminizi Tek Kelimeyle Özetleyin

- İlginç
- Yayınlanmamış, eşsiz
- Kültürel
- Devam Ediyor
- Memnuniyet
- Birlik
- Mükemmel
- İnanılmaz
- Zenginleştirici



SONUÇ OLARAK

1.- Röportaj yapılan dansçılar ve koreograf, dansın gençlikte diğer sporlara benzer birçok faydasını tespit ettiler. Bu faydalar arasında duruş, esneklik, kas gücü veya tüm vücudun kullanımı gibi fiziksel faydaların yanı sıra, geleneksel olarak sporla ilişkilendirilen çaba, antrenman ve disiplin gibi spor değerleri de yer alıyor.

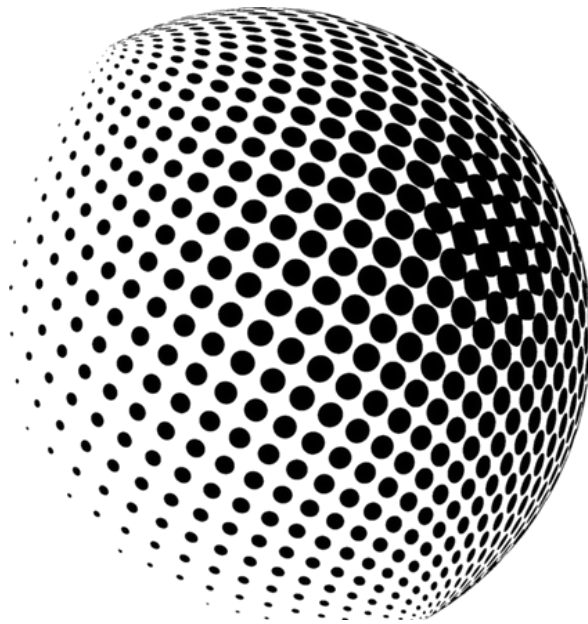
2.- Bununla birlikte, dans ve spor arasındaki farkları da kabul ediyorlar; örneğin, dansın tüm vücudun kullanımını gerektiren ve yaratıcılığın ifadesine olanak tanıyan bir sanat formu olarak kabul edilebileceği gibi. Ayrıca, fiziksel uygunluğun geliştirilmesini dansın temel amacından ziyade doğal bir fayda olarak görüyorlar.



3.- Dans ile ruh sağlığı ve kişisel gelişim arasında, gençlerin refahını destekleyen bağlantılar görüyorlar. Katılımcılar, dansı bir kendini ifade etme aracı, bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştıran evrensel bir dil ve duygusal düzenleme aracı olarak görüyorlar. Dans, öz farkındalığın, öz güvenin ve kişinin sınırlarının farkında olmasının gelişimini kolaylaştırır ve nihai hedef, tatmin edici bir hayata ulaşmaktır.

4.- Gençler için dans, duygusal refah, gelişmiş benlik kavramı veya aidiyet duygusu gibi olumlu etkilere sahip olabilir. Dansın bir özgürlük kanalı olarak kullanılması, görüşmelerde tekrarlanan bir tema olup, fiziksel, zihinsel ve ruhsal arasında bir denge olarak anlaşılmakta ve bireyin canlılık duygusu yaşamasına yol açmaktadır.

5.- Bu anlamda, dansın diğer sporlarla birçok ortak noktası vardır ve etkili bir fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir. Röportajlarda, dans ve sporun fiziksellik, talepler, faydalar ve engeller açısından özümsemesi isteği var, ancak aynı zamanda esas olarak yaratıcılık, sanat ve bir yaşam biçimine dayalı farklılaşma talebi de var (Guarinos vd., 2015; Holst, 2017), ancak bu aynı zamanda ritmik jimnastik, artistik yüzme veya bazı binicilik etkinlikleri gibi ifade edici spor biçimlerine de uyabilir.



ODAK GRUP

GİRİŞ

Dansın bir spor olarak faydaları üzerine mevcut literatürü inceleyen, benzerlikleri ve farklılıkları değerlendirmek için gençlerle anket yapan ve bulguları değerlendirmek üzere dansçılar ve koreograflarla görüşmeler yapan DAYS projesi, bir adım daha ileri giderek paydaşların bulguların ve potansiyel uygulamalarının daha derinlemesine bir analizine katkıda bulunabilmeleri için bir dizi odak grup tartışması (her ülke için bir tane) entegre ediyor.

Odak grubu, bir konuyu tartışmak için yapılan bir grup görüşmesidir. Ana amaca bağlı olarak homojen veya heterojen olabilirler; ilk durumda olguyu derinleştirmek, ikinci durumda ise farklı bakış açılarını karşılaştırmak için (Coe vd., 2021; Okoko, 2023). Bu durumda, Hennik ve Kaiser'in (2022) odak grupları için nitel araştırma örneklem önerisine (4-8) uygun olarak, her biri 6 katılımcıdan oluşan heterojen gruplar oluşturmak keşifsel bir çalışma olduğu için daha uygun görülmüştür.



HEDEFLER

- Anket ve paydaşlarla yapılan görüşmelerin sonuçlarını tartışmak ve konsorsiyum dışındaki katılımcılarla fikir alışverişini zenginleştirmek.
- Konuyla ilgili paydaşların görüşlerini kolaylaştırarak geniş bir perspektiften sonuç ve önerilere ulaşmak.

YÖNTEM

Bu çalışma, 24 Ocak 2024 tarihinde onaylanan 02/2024 sayılı Kanun'da, Aragon Hükümeti (İspanya) Araştırma Etik Komitesi'nden C.I. PI23/641 referansı ile uygun görülmüştür.



Katılımcılar

Her ortak, aşağıdaki kriterlere göre 6 katılımcıdan oluşan bir odak grubu oluşturdu (toplamda 4 tartışma grubu vardı = 24 paydaş):

- 3 kadın ve 3 erkek.
- Farklı yaşlar ve profiller (eğitim geçmişi, kişisel ve mesleki gelişimler vb.).
- Seçim kriterleri:
 - Profil 1 (CO): Tercihen farklı spor dallarından 2 antrenör (1 kadın, 1 erkek).
 - Profil 2 (DA): 2 deneyimli dansçı, koreograf veya dans öğretmeni (1 kadın, 1 erkek).
 - Profil 3 (PE): Beden Eğitimi veya spor bilimleri alanından 1 kişi (erkek/kadın).
 - Profil 4 (SM): Spor yönetimi alanından 1 kişi (kadın/erkek).

Farklı odak grup kompozisyonu Tablo 6'da gösterilmektedir.



Tablo 6. Odak grup kompozisyonu/yapısı

Kodlama	Yaş	Cinsiyet	Seçim kriterleri
Letonya			
LCO1	46	K	Spor Okulu'nda 10 yıldır voleybol antrenörü.
LCO2	48	E	Spor Okulu'nda 11 yıldır basketbol antrenörü.
LDA1	18	K	11-yıldır dansçı.
LDA2	18	E	7-yıldır dansçı.
LPE1	54	E	Ulusal Federasyon Yönetim Kurulu Üyesi ve 15 yıldan fazla bir süredir bir lisede beden eğitimi öğretmeni.
LSM1	48	K	10 yıl Olimpiyat Merkezi Yönetim Kurulu Üyesi.
Türkiye			
TCO1	37	E	Eski futbolcu ve futbolda Milli Sporcu. Şu anda Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda spor uzmanı ve futbol antrenörü.
TCO2	33	K	Eski artistik jimnastik sporcusu ve şu anda özel spor okulunda jimnastik antrenörü olarak çalışıyor. Ayrıca Türkiye Jimnastik Federasyonu'nda jimnastik hakemi.
TDA1	43	E	Profesyonel break dansçı, Türkiye Dans Federasyonu (TDF) break dans teknik komitesi başkanı ve Federasyonun bir ildeki temsilcisi.
TDA2	25	K	Dansçı ve Dans Topluluğu başkanı.
TPE1	31	E	Spor Bilimleri mezunu ve Spor Fakültesi'nde yardımcı doçent.
TSM1	35	E	Spor Yöneticiliği mezunu ve Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Kurul Üyesi.
Portekiz			
PCO1	43	E	Basketbol koçu
PCO2	34	K	Fitness koçu
PDA1	23	K	Uzun yıllardır dansçı
PDA2	27	E	Dansçı ve koreograf
PPE1	45	K	Devlet okulunda beden eğitimi öğretmeni
PSM1	43	E	Yerel yönetim spor müdürü
Romanya			
RCO1	44	K	Basketbol antrenörü, basketbol bölüm başkanı, Romanya Basketbol Federasyonu yönetim kurulu üyesi.
RCO2	44	E	Greko-Romen güreş antrenörü, Okul Sporları Müdür Yardımcısı.
RDA1	28	K	Ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda ödüle layık görülen profesyonel dansçı.
RDA2	24	E	Ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda ödüle layık görülen profesyonel dansçı. Ünlü şarkıcıların dans gruplarında yer almaktadır.
RPE1	50	K	Beden Eğitimi ve Spor Okulu öğretmeni, oina antrenörü ve ragbi tagı.
RSM1	42	E	Futbol Federasyonu İlçe Başkanı, yönetici, futbol antrenörü, öğretim görevlisi, beden eğitimi ve spor öğretmeni.

Süreç

Adım 1.- İrtibat

Her ortak, seçilen kişilerle e-posta veya telefon yoluyla iletişime geçerek projeyi ve odak grup katılımcısı olarak rollerini kısaca açıkladı. Katılmayı kabul eden her katılımcı, görüşmeyi, katılımcının kimliğini ve odak grupla ilgili diğer verileri gizli tutmayı da kabul etti. "Katılımcılar için Bilgiler ve Onay Formu" dosyası, katılım için sözlü onay ve kararlaştırılan günde (odak grup) imzalı olarak getirme/gönderme tavsiyesinin ardından gönderildi. Katılmayı kabul eden katılımcılara, ana bulguları içeren kısa bir rapor gönderildi.



2. Adım - Kodlama

Gizlilik ve anonimliği sağlamak için her katılımcıya bir kod verildi. Katılımcıların/kodların/özelliklerin (yaş, cinsiyet, seçilme nedeni) listesi yalnızca araştırmacılara ait olacaktı. Raporlarda yalnızca kod görünecek ve başkalarının katılımcıyı tanımlamasına izin verilmeyecekti..

Step 3.-Tartışmanın kaydedilmesi

Odak grup görüşmesi günü, tüm katılımcıların katılım için bilgilendirilmiş onam formunu imzalaması ve görüşmeyi kaydetmesi için yetkili personele yetki verilmesi gerekiyordu. Onay formu, projenin sonuna kadar saklanacaktı. Odak grup görüşmesinin süresi 60 ila 80 dakika arasındaydı.

Tüm kolaylaştırıcılar (grup başına 1-2 kişi), sonuçların karşılaştırılabilir olması için sürecin tüm ülkelerde homojen hale getirilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen odak grup rehberini takip etti.

Kaydedilen tartışma, görüşme yazıya dökülüp bulutta güvenli bir şekilde saklandıktan sonra silindi.

Veri Analizi

Yazıya dökülen görüşmeler İngilizceye çevrildi ve içerikleri bir boyut sistemi kullanılarak analiz edildi. Son olarak, her ortak ekip bu boyutlara dayalı bir özet rapor hazırladı:

- Spor Olarak Dans.
- Spor Olarak Dansın Faydaları.
- Dans-spor ve kişisel gelişim.
- Evrensel bir dil olarak dans-spor.
- Dansın önündeki engeller.
- Tek bir kelime veya cümlede spor olarak dans.
- Diğer konular.

SONUÇ

Önceki çalışmalarla uyumlu olarak ve bulgularına dayanarak, altı boyuta dayalı bir odak grup senaryosu tasarlandı. Ardından, her katılımcı ortaya çıkan veya ilgi çekici bulduğu diğer konulara eklemeler yapabildi veya bunları ayrıntılı olarak açıklayabildi. Her boyuta ilişkin sonuçlar, çeşitli odak gruplarından birebir alıntılarla aşağıda sunulmuştur.

1.- Spor olarak Dans

Odak grup katılımcıları genel olarak dansın bir spor olarak değerlendirilmesinden yanaydı. Bazıları, dans derslerinin yoğunluğuna dayanarak, "daha aktif ve daha az aktif" dans türleri olduğu konusunda hemfikirdi (LCO1):

- *Bu fiziksel kapasiteye ulaşmak için disiplinli çalışma, antrenman ve pratik gereklidir. Fiziksel estetik ve esnekliğin yanı sıra belirli kasların güçlenmesini de gerektirir (TDA2).*
- *Dansın bir spor olduğunu düşünüyorum çünkü diğer sporlar gibi fiziksel ve zihinsel hazırlık gerektirir (PDA1).*
- *... çok zor bir spordur çünkü beden eğitimi unsurları içerir, güç, beceri, patlama, dayanıklılık, yani harika bir sporcunun ihtiyaç duyduğu her şey. Bana göre dans kesinlikle bir spordur ve zor bir spordur (RCO1).*
- *Çünkü dans, el-ayak koordinasyonu, vücut kontrolü, düşünme ve ani karar verme becerilerinin çoğunu içerir. Ayrıca, baktığınızda, bu becerilere birçok spor dalında, bireysel veya takım sporlarında ihtiyaç duyulur (TCO1).*

Antrenman yoğunluğu konusu tartışmalıdır çünkü bazı insanlar için dans, tıpkı spor gibi, iyi bir fiziksel hazırlığa dayanırken, bazıları için fiziksel hazırlık asla bir amaç değildir (sporda olduğu gibi), bir araçtır. Yoğunluk ve gereken beceriler konusunda, break dans gibi bazı dans türlerinin bale veya geleneksel danslar gibi diğerlerine kıyasla spora daha çok benzediği gerçeği sorgulanmaktadır.

- ...Dans fiziksel beceri, güç ve hareket içerdiğinden bir spordur. Son derece sosyal bir yönü olan dans, belirli kuralları olması, performans gerektirmesi, mücadele ve rekabet içermesi nedeniyle bir spor olarak da kabul edilebilir (TDA1).



Dansın bir spor olarak değerlendirilmesini destekleyen unsurlar arasında fiziksel bir aktivite olması, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'nda bir Olimpik modalite olması, spor kriterlerine göre ölçülebilmesi ve son olarak birçok ülkede beden eğitimi müfredatının bir parçası olması (LPE1; RPE1) yer almaktadır. Kurallara uyması ve rekabetin olması, bazı katılımcılar için (TSM1; TPE1) önemli görünmektedir:

- *Satranç bir sporsa, daha fazla fiziksel güç gerektiren dans da bir spor olarak kabul edilmelidir (PPE1).*
- *Öncelikle, keyifli olanı faydalı olanla bir şekilde birleştiren yüksek bir fiziksel yoğunlukta vücudumuzla çalışırız. Bu da kendimizi iyi hissetmemizi sağlar, ancak yoğun bir antrenmandan sonra yorgun hissetsek de yine de iyi hissederiz. Dans; yoğunluk, kardiyo, şemalar, çok iyi bir fiziksel kondisyona sahip olmak, spor salonuna gitmek, koşmak ve sizi performansa hazırlayan daha birçok eylem anlamına gelir. Dans, fiziksel sağlık kadar zihinsel sağlık anlamına da gelir (RDA1).*

En benzer yöntem, "cimnastikte, özellikle kadın sporcuların antrenmanlarında dans figürlerine sıklıkla yer vermemiz" gerçeğine dayanarak, cimnastik olurdu. Antrenmanlarımızdaki hareketlerin çoğunda müzik ve koreografi kullanırız" (TCO2).

Dans için rekabet ve yeterlilik sistemi konusunda, onu birçok spordan uzaklaştıracak birkaç farklı görüş olduğu açıktır (LDA2); ayrıca, dansın bir spor değil, bedenin kullanıldığı sanatsal bir ifade biçimi olduğunu düşünenler arasında da bu görüşler mevcuttur.

Dansın bir spor veya 'ciddi' bir uygulama olması ile "toplumda rahatlama, sosyalleşme ve bağ kurma uygulaması" (RSM1) olarak sosyal bir rolü olan eğlenceli, eğlenceli bir dans olması ikiliği de konuşmada ortaya çıkmaktadır.

2.- Dansın Spor Olarak Gençler İçin Faydaları

Dansın faydaları, aktivitenin bütünsel yapısında (tüm vücudu içerir ve beden ile zihin arasında bir denge gerektirir), müziğin ritmine göre hareket etmenin katma değerinde, kökleri insanlığın kadim zamanlarına dayanır (RCO1):

- Fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan faydaları son derece fazladır; spor sosyal faydalarla birleştiğinde, insan sağlığına her açıdan fayda sağlayabilir (RDA2).
- Ancak dans derslerinin sosyalleşme kısmı, bir bakıma gençleri açar ve dolayısıyla zihinsel sağlıklarını da geliştirir, özellikle de dans gerçekten onların kalbindeyse (LCO1).
- ...Müzik fiziksel hareketle iç içe geçtiğinde nasıl faydaları olmasın ki? Bedenin kaslarına ihtiyaç duyarsınız, kalbinizi ve zihninizi katarsınız, tüm işlevlerin uyumlu bir şekilde iç içe geçtiği bir topluluk yaratırsınız (RCO2).



Dansın ruhtan geldiği (RDA1) ve zihinsel sağlık açısından faydaları tekrar tekrar dile getirilen konulardır. Dans, günlük hayatın sorunlarından kaçmanın iyi bir yoludur:

- ...sosyal gelişim şansları daha yüksektir, daha iletişimsel, daha dikkatli olurlar, dansı her ortamda uygulayanlar, bir spor olarak veya sadece boş zamanlarında sağlık için bir hareket olarak uygulayanlar arasında sözsüz iletişim oluşur (RDA1).
- Çünkü bunu bir keşif yolculuğu olarak görüyorum. Bir kişi dansın veya sporun etkisiyle fiziksel ve ruhsal olarak ne zaman ve nasıl farkına varırsa, hayatına o şekilde devam eder (TSM1).



Bu faydalar bazen belirli sorunları olan gençler üzerindeki sosyal baskı nedeniyle gölgede kalmaktadır (PSM1). Bir yandan sosyalleşme yoluyla entegrasyonu kolaylaştırabilir (PCO2), ancak diğer yandan birçok gencin akran grubundan utandığı, direnç gösterdiği ve hatta etkilendiği dönem tam da ergenlik dönemidir. Ancak bazı koşulların deneyimlerine göre, dansın en büyük potansiyeli özel gruplarda görülebilir:

- Özellikle otizmli bireylerle çalışırken dans ve ritmin etkisi çok farklı ve etkiliydi (TCO2).
- ...bireyin yaşam kalitesi üzerinde her açıdan olumlu etkileri olacaktır. Her türlü bağımlılık, özellikle dijital bağımlılık [...] Dansın bu bağımlılıklarla mücadelede çok faydalı olabileceğine inanıyorum çünkü her yaşta yapılabilir ve hem fiziksel hem de ruhsal haz sağlar (TPE1).

Dansın bir diğer faydası ise birliktelik duygusu ve duygusal kazanımlardır:

- Dansın gençler üzerindeki faydaları oldukça olumlu. Gençlere bakın, kaç tanesi kulaklıksız hareket ediyor? Hepsi müzik dinliyor. Dolayısıyla müzikteki duygusal durumları oldukça gelişmiş ve dinledikleri müziğe hareket katabiliyorlarsa, bu çok daha iyi (LPE1).
- Ancak dans yoluyla bir gruba ait olmanın veya bir topluluğun üyesi olmanın verdiği mutluluk unutulmamalıdır (TCO1).

Dans aynı zamanda uyku, yemek yeme gibi sağlıklı rutinlerin ve alışkanlıkların, disiplin ve çaba gibi sosyal değerlerin oluşturulmasını ve sürdürülmesini de destekler:

- Dans sporu sayesinde disiplin ve düzen hayatımın önemli bir parçası oldu ve bana çok yardımcı oldular (TDA2).

3.- Dans ve Kişisel Gelişim

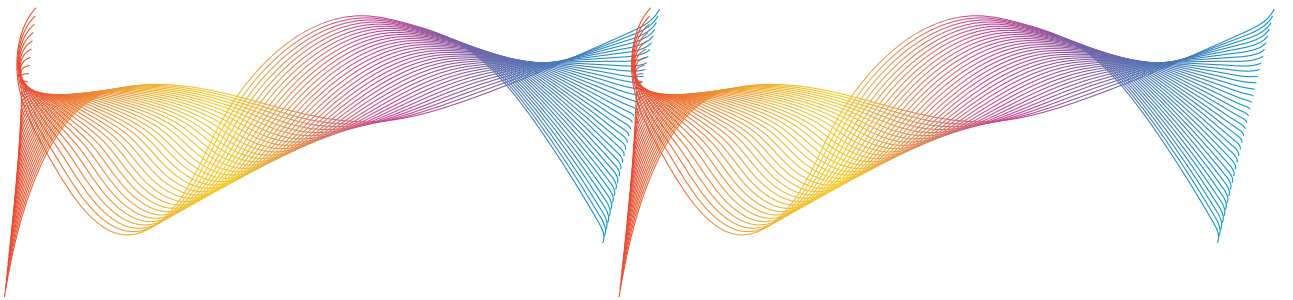
Kişisel gelişim süreci, gençlerin kişisel gelişimine elverişli olan spor, dans gibi sosyal alanlarda gerçekleşir:

- Oysa kişiliklerin geliştiği yer sosyalleşmedir; birbirleriyle iletişim kurarak ufuklarını genişletir ve bu toplumda kişiliklerini geliştirirler (LCO2).
- Dans, sosyalleşme becerilerinin geliştirilmesine ve bir kişilik olarak mükemmelleşmeye kesinlikle yardımcı olur (LPE1).
- Evet, dans kişiliğimizi geliştirebilir, bir ifade biçimi, bir refah hali olarak özümsemelidir, bizi daha sosyal hale getirebilir, kullanıldığı her türlü bağlamda, spor olarak veya toplumda duygusal bir "iyilik" yaratır (RSM1).



Dansın çocuk ve gençler için karakter geliştirici özelliği ön plana çıkar, bireysel ve takım sporlarına özgü ilgili sosyal becerileri ve kişisel değerleri geliştirir:

- Dans, özgüven ve özsaygı yaratabilir (PCO2).
- Genç bir birey, okulda uzun bir günün ardından her gün dans çalışmalarına giderse ve akşamları gençler yaklaşık üç saat dans ederse, bu kesinlikle karakterini geliştirecek ve disiplinini şekillendirecektir (LDA2).
- Örneğin, daha içe dönük bir çocuk, [...] onu dans pratiği yapabileceği bir ortama koyarsanız, zihinsel ve kişisel iletişim becerisi gelişecek, daha fazla özgüven kazanacaktır; dans sayesinde "bir çiçek gibi açıldığını" söyleyebiliriz (RDA1).
- Dans, iletişim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur (PSM1).
- Diğer katılımcıların da belirttiği gibi, dansın bireyin disiplinine ve özgüvenine katkıda bulunduğunu ve sorumluluk duygusunu geliştirdiğini düşünüyorum. Belirli durumlarda ani kararlar alma ve durumun iyileştirilmesi için sorumluluk alma becerisini geliştirir (TCO1).



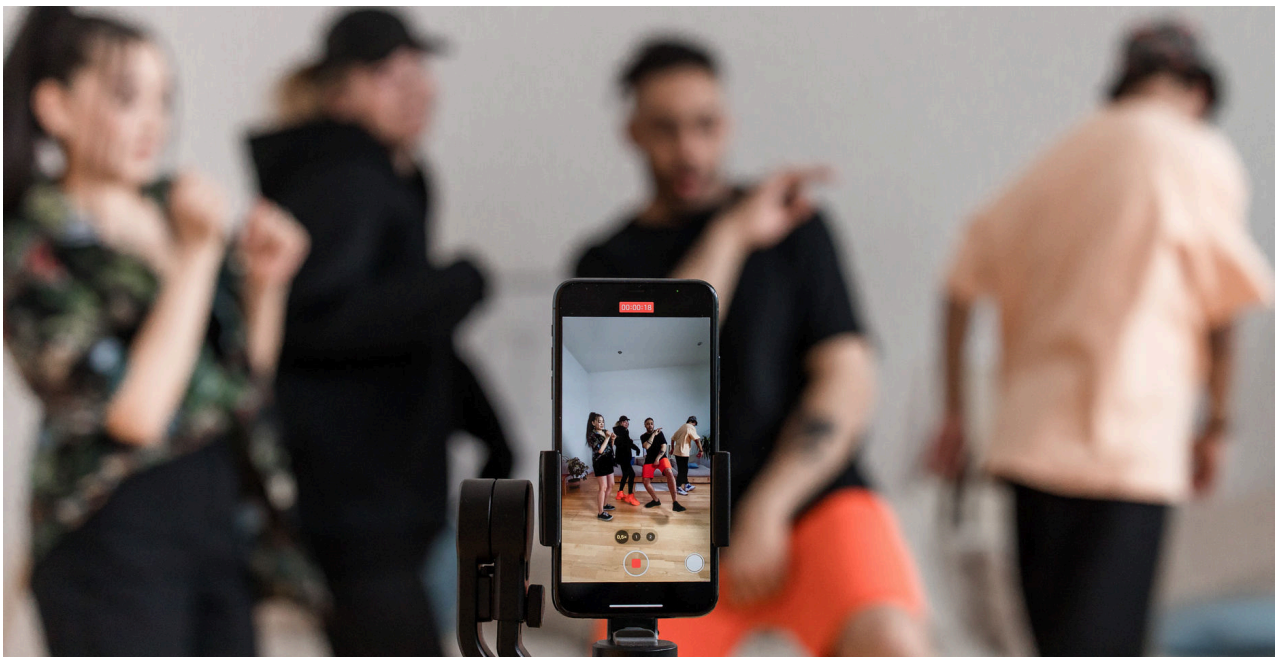
Ayrıca dans yoluyla zihinsel kapasite de geliştirilebilir:

- Katılımcıların fikirlerine katılmakla birlikte, dansın kişinin pratik zekâsının gelişimine katkıda bulunduğunu da düşünüyorum. Pratik zekâ, olumsuz veya beklenmedik bir durumda olayı anlamada ve çözüm geliştirmede faydalıdır. Bu durumlarda kişi kendi fiziksel ve zihinsel kapasitesinin ve yeteneğinin farkına varır ve kendini tanır (TCO2).

Dans, fiziksel bir aktiviteden çok daha fazlasıdır; bir yaşam biçimi ve kişisel bir farkındalık biçimidir (TDA1). Farklı ülke ve bölgelerin geleneksel ve modern kültürlerini destekler.

Üstelik dans sadece dansçı olarak değil, bir meslek olarak da yapılabilir, dans bir misyonu uyandırabilir...

- *Dans pratiği yaptıktan sonra kariyerlerini koreografi, müzik, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, koçluk vb. gibi az çok ilgili alanlara yönlendiren insanları tanıyorum. Kişiliğiniz kendinizi en iyi hissettiğiniz yerde gelişebilir (RDA2).*



4.- Evrensel Dil Olarak Dans

Dans, tüm ülkelerden, dinlerden, ten renklerinden ve sosyoekonomik statülerden insanlar arasında iletişime açık evrensel bir dildir. Bu dil, duyguları, hisleri ve kişisel ve kültürel kimliği ifade eder:

- Evet, dans kesinlikle evrensel bir dildir. Milliyet, din, dil fark etmez, konuşmak zorunda değilsiniz, sadece dans etmek zorundasınız. Bence bunlar dansa evrensellik katar (RCO2).
- Herhangi bir dansçı, diğer dansçılarla yalnızca dans dili aracılığıyla iletişim kurabilir ve tanışabilir (TDA1).
- Bir kişi bir duyguyu dans yoluyla yansıtabilir. Başka biri de benzer bir duyguyu dans yoluyla yansıtabilir. Ancak dans aynı dili temsil ettiği için ortak bir duyguyu da ifade edebilir (TDA2).
- Dans ederken doğaçlama yaparak her birimizin içindekini ifade edebiliriz (PDA2).



Dans sözsüz beden ve hareket iletişimidir; bağlayan, ilham veren ve güçlendiren:

- Bu bir beden dilidir. Ve bir beden, doğru şekilde yapılırsa bazen kelimelerden daha fazlasını ifade edebilir. Örneğin, Hintliler halk danslarıyla bütün bir hayat hikayesini anlatırlar (LPE1).
- Bunu, farklı kültürlerden insanları fiziksel olarak bir araya getirebilen ve duygularını birbirlerine aktarabilen ortak ve evrensel bir beden ve ruh dili olarak ifade etmek istiyorum (TSM1).
- Dans, kelimeler olmadan birbirimizi anlamamıza yardımcı olabilir (PDA1).
- Bir dansla çok şey gösterilebilir ve dans evrensel bir dildir, çünkü jestlerin dili aynı zamanda jestler aracılığıyla bir hikaye anlatma sanatıdır (LCO2).

Bu değerler, projenin yaratıcı kısmında, farklı ülkelerden dansçıların ve koreografların kendi kültürlerinin, Avrupa değerlerinin ve duygularının yönlerini temsil eden bir dans yaratmak için birlikte çalıştıkları zaman ortaya konmuştur:

- Dansın evrensel bir dili vardır. Her kültürün farklı ritimlerle oluşturulmuş kendine özgü bir dans stiline sahip olması harika bir şey. Proje kapsamında Antalya, Türkiye'deki toplantıda da bu deneyimi yaşadığımı söyleyebilirim. Farklı ülkelerden (farklı diller, farklı coğrafi bölgeler, farklı dinler) insanlar olmamıza rağmen dans bizi birleştirdi, dans aracılığıyla iletişim kurduk, meslektaşlarımızla dans sayesinde arkadaş olduk. Dans bizi birbirimize bağlayan köprüydü (RDA1).

Güreş gibi bireysel veya basketbol gibi takım sporları gibi farklı disiplinlerde antrenman yapan antrenörler, ısınma sırasında belirli becerileri geliştirmek veya sporcuları arasında iyi bir atmosfer ve sosyallik sağlamak için dansı pedagojik bir araç olarak bile kullanıyorlar. Bu, dans ve spor arasında faydacı bir şekilde ek bir bağ olduğunu gösteriyor:

- Örneğin, Greko-Romen güreşi için düzenlediğimiz birçok antrenman kampında, antrenman break danslarla başlar; güreş alanında da break dansın birçok unsuruna rastlamak mümkün. Müziğin başlamasıyla birlikte her sporcu akrobatik hareketlerini sergiler. Bu buluşmada belirtilen her şeye ek olarak, dans aynı zamanda antrenmanda bir ısınma unsuru olarak da kullanılabilir (RCO2).
- Basketbol müsabakalarımızda, özellikle uluslararası olanlarda, genç sporcuların, antrenörlerin, spor kulübü temsilcilerinin, yetkililerin ve diğer konukların dans ettiği özel bir akşam düzenlenir; dans aracılığıyla iletişim kurduğumuz bir akşam olduğunu söyleyebiliriz [...] Milliyet, yaş, dil vb. bir bağlam yoktur; dans insanları birleştirir. Dans aracılığıyla istediğimiz kişi olabilir, hayal kurabilir, yüzebiliriz (RCO1).



5.- Dansın Spor Olarak Önündeki Engeller

Ekolojik açıdan bakıldığında karşılaşılan engeller mikro, mezo ve makro düzeylerde dir.

Mikro düzeyde, gençler için temel zorluklardan birinin, geleneksel eğitim ve okul sonrası çerçevelerde yapılandırılmış bir dans eğitiminin bulunmaması olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak, bu tür öğrenme fırsatları öncelikle özel akademiler ve dans okullarıyla sınırlıdır:

- Çok fazla teklif yok (PDA1).
- Dans sporu, spor liselerinde ve hatta daha alt kademelerde bir spor dalı olarak tanıtılmalıdır. Dans sporu, spor okullarına da dahil edilmelidir (TDA1).



Dans ve diğer spor aktivitelerinde çok sayıda toplumsal cinsiyet klişesinin varlığını sürdürdüğü aşîkardır. Bu olgu, erkek sporcuların sahip olduğu fırsatları kısıtlamakta ve bir dereceye kadar kadın sporcuların sahip olduğu olanakları etkilemektedir:

- Dans, kızlara yönelik bir aktivite olarak görülebilir (PCO2).
- Ancak ergenlik dönemi başladığında, akranlarından gelen bazı sözler (erkeksin ve dans ediyorsun?) onları dans etmekten alıkoyabilir. Bu durum break ve street gibi danslar için pek geçerli olmayabilir, ancak örneğin folk dansı yapanları daha fazla etkileyebilir. Ayrıca dans konusunda bazı klişeler (cinsel yönelim gibi) de duyulmaktadır (LCO1).
- En büyük sorun gençlerin kendileridir; dans etmeye ve dans gruplarına katılmaya hazır değildirler. Ve bunun büyük bir kısmı klişelerden ve tembellikten kaynaklanmaktadır (LDA2).
- Erkeklerin dans konusunda zihinsel engelleri ve damgaları vardır (PDA1).



Bölgesel düzeyde, dansçılar bazen hem toplumdan hem de ailelerinden veya yakın çevrelerinden, dansı zaman kaybı olarak gören kültürel anlayışsızlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, yalnızca dans alanında değil, aynı zamanda genel olarak sporda da giderek daha belirgin hale gelmektedir. Ailelerin, çocuklarının katılmayı seçtiği spor aktivitelerinde önemli bir rol oynadığı görülmüştür:

- Önceki yıllarda sokakta break dans yaptığımızda toplumdan olumsuz tepkiler alırdık. Bazen kötü veya zararlı bireyler olarak görülürdük. Belki de bunun nedeni toplumun kültürel alışkanlıkları veya değerleriydi. Şimdi ise break dans bir olimpiyat sporu haline geldi ve Paris 2024'te yerini aldı (TDA1).
- Ebeveynler dansa pek değer vermiyor (PPE1).
- Dans okullarda daha fazla uygulanmalı, ebeveynler spor yapmanın faydaları, özellikle de dansın çocuğun her açıdan gelişimindeki rolü konusunda daha bilinçli olmalı. Ne yazık ki, öğretmenlik deneyimimden yola çıkarak söyleyebilirim ki ebeveynler çocuklarını spor yapmaya teşvik etmiyor ve bu, içinde yaşadığımız toplumun gerçek bir sorunu. Ebeveynlerin dansın ve genel olarak sporun çocuğun her açıdan gelişimi üzerindeki faydaları konusunda farkındalığının daha yoğun hale getirilmesi gerektiğini düşünüyorum (RPE1).
- Dansın önündeki en büyük engelin tamamen rehberlik eksikliği olduğunu düşünüyorum. Aileler dans sporuna engel olduğunda, bu çocuklar ve gençler için en büyük engel haline geliyor. Ailelerin dansı bir spor olarak görmemesinden kaynaklanan bu engel, toplumumuzda dansın yeni yeni tanınmaya başlamasıyla daha da büyük bir engel haline geliyor (TDA2).
- Bir diğer etken de ebeveynler ve aile alışkanlıkları. Örneğin, ebeveynler müzisyense, çocuklarının da müziği seçmesi ve benzeri çok olasıdır (LCO1).

- Dansın toplumsal bir olgu olarak görülmesi dansın gelişmesinin önünde bir engeldir [...] Ailelerin dansın çocuklarının fiziksel ve ruhsal gelişimine katkısını görmeleri gerekmektedir (TCO2).

Makro veya toplumsal düzeyde, dansın bir spor olarak altyapısının yetersizliği ve faydalarının yeterince yaygınlaştırılamaması sorunu tespit edilmiştir. Ayrıca, diğer sporların aksine dansa devlet desteği sağlanmamaktadır:

- Temel engellerin altyapı eksikliği olduğunu düşünüyorum; dans pratiği için artık pek fazla yer yok (RCO2).
- Ülke olarak, biraz katı bir kültüre sahip olduğumuzu söyleyebilirim. Toplumda birçok spor kabul görürken, dans sporu hala yeterince kabul görmüyor. Toplumdaki önyargılar devam ediyor. Bu önyargıların, insanların ve ailelerin eğitilmesi ve doğru ve güvenilir bilgiye erişimlerinin sağlanmasıyla düzeltilebileceğini düşünüyorum. Dansın fiziksel, zihinsel, sosyal, bireysel ve toplumsal faydaları iyi anlatılmalıdır (TCO1).
- Engeller, meslektaşlarımın da belirttiği gibi, altyapı, finansal ve aynı zamanda insanların dansın faydaları konusunda farkındalıklarıyla ilgilidir (RDA2).
- Dansın faydaları hakkında neredeyse hiçbir bilgiye sahip değiliz (PCO2).
- Diğer katılımcıların da belirttiği gibi, dansın yönetimi ve idaresinde ciddi bir organizasyon yapısının olmaması da bir engel olarak değerlendirilebilir. [...] tarafından yeterli ve açık bir tanıtım faaliyeti yürütülmemesi de buna bir engel teşkil etmektedir (TPE1).

Ayrıca sporun ve özellikle dansın icrası, toplumdaki yaygın moda ve eğilimlerden ve dansın bir spor olarak görülmemesinden büyük ölçüde etkilenmektedir:

- Günümüz dünyasında gençlerin "trend olmak" dedikleri şeyden çok etkilendiğine inanıyorum; sağlık ve gelişimleri için pek de faydalı olmayan başka aktivitelerin teşvik edildiği dönemler oluyor (RDA1).
- ...toplum dansı bir spor olarak görmüyor. Dans daha çok eğlence, aktif boş zaman veya hobi olarak görülüyor. Özellikle halk dansları (LCO2).
- Dansın bir spor olup olmadığını hâlâ tartışıyorsak, toplumda dans kavramıyla ilgili bir sorun var demektir [...] Öte yandan, insanların dansın tam amacı konusunda hâlâ kafalarının karışık olması da bir engel olarak görülebilir (TPE1)..



6.- Diğer konular

Bu çalışma açısından ilgi çekici olan konuşmalardan ortaya çıkan diğer konular şunlardır:

6.1. Ölçüm ve derecelendirme

Bazıları için dansı bir spor olarak düşünmek zordur çünkü dans sporu dışında, sporda olduğu gibi ilerlemeyi ölçen bir derecelendirme sistemi veya kilometre taşı dizisi yoktur:

- Dansta, fiziksel yetenekler spordaki kadar gelişmiş değildir; yük olarak değil, dışarıdan herhangi birinin, özellikle de halk danslarının dansına başlayabileceği şekilde. Ancak sporda, önceden belirli yetenekler geliştirilmeden hemen spora başlamak mümkün değildir. Tamam, evet, dansçılara bazı fiziksel testler uygulanabilir, ancak testler ile bu testlerin sonraki eylemleri (kullanımı) arasında bir bağlantı yoktur (LCO2).

Ancak, Kontrol Normatif (CN) egzersizleri gibi fiziksel testler söz konusu olduğunda bir çelişki söz konusudur; çünkü konu hakkında fikri olanların çoğu, bu tür testlerin hem dansçıların hem de sporcuların fiziksel durumunu değerlendirmede faydalı olduğuna inanmaktadır. Bazıları ise, etkili olabilmelerine rağmen, performans ölçümünün her spora özgü olduğunu belirtmektedir.

- CN egzersizleri ile dansçıların atletik performansını ölçmek mümkündür (LSM1).
- Evet, bu tür CN egzersizleri dansçıların performansının ölçümü olarak kullanılabilir (LCO1).
- CN çok iyi ölçüm yapabilir. Ancak hiçbir katılımcı seçildiği şeyin dışında bir performans gösteremez - dansçılar sadece dans eder, sporcular sadece spor yapar ve okul çocukları sadece beden eğitimi derslerine katılır (LDA2).

6.2. Araştırma

Dans geleneksel olarak bir spor değil, sanatsal bir etkinlik olarak görüldüğünden, psiko-biyososyal açıdan dansa ilişkin bilimsel araştırmaların büyük bir eksikliği vardır:

- Yöneticilerin ödevlerini tam olarak yapmadıklarını düşünüyorum. Yöneticiler, yani biz, dans sporu veya buna benzer başka bir spor varsa, her sporu yönetim seviyesinde detaylı bir şekilde ele alıp değerlendirmeli ve değerlendirmeliyiz. Dansın artık bir spor olup olmadığı konusunun ötesine geçmeli ve bilim camiası, spor ve eğitim camiasından yetkililerle görüşerek dans sporunun nasıl daha da yaygınlaştırılıp geliştirilebileceğine odaklanmalıyız ki doğru analizler ve doğru dokunuşlar yapılabilir. Ayrıca, toplumun her kesiminden rol model olacak kişiler dans sporlarına dahil edilmelidir (TSM1).
- Bu alanda mezuniyet diye bir şey yok - ne araştırılacak? Esneklik mi? Hız mı? Ne? Ne araştırılacağı tanımlanmalı. Sosyalleşme araştırılabilir, ancak spor dansları dışında başarıları analiz etmek mümkün değil. Farklılaştırılmış bir notlandırma sistemi yok (LSM1).



7. Dans ve spor arasındaki bağı nasıl tanımladığınıza dair konuşmayı özetleyen (katılımcıların katkılarından bir seçki) bir kelime veya cümle söyler misiniz?

- Dans ve Spor, daha iyi bir toplum inşa etmek için mükemmel bir ikili olabilir (PDA1).
- Tek kelimeyle - duygular (LCO2).
- Dans ve spor arasındaki ilişkiyi "dans sanatsal bir spordur" (TCO2) diyerek ifade etmek istiyorum.
- Dansı diğer spor disiplinlerinin eğitim aşamalarına entegre etmek, sporcular için her açıdan bir artıdır. Dans pratiğinin geçmişi, bugünü ve geleceği (RCO2).
- "Per aspera ad astra" - dikenlerden zaferlere (LCO1).
- Dansı bir spor, bireyin kendini keşfetme yolculuğu olarak görüyorum. Bireylerin bu şekilde kendi kapasitelerini keşfedeceklerini düşünüyorum (TSM1).
- Dans harekettir ve hareket etmezseniz ölürsünüz, o yüzden sadece dans edin (PDA2).
- Kamusal alanlarda dansı teşvik etmek (RDA1).
- Dansı entegre etmek ve okullarda öğretmek (RSM1).
- Ter ve gözyaşı.
- Hareket güçtür.
- Podyumda müzik var. İkisi de disiplin, ritim, canlılık ve karakter gerektiriyor. Mükemmel uyum!

SONUÇ OLARAK

1.- Genel kanı, dansın belirli bazı özellikleriyle de olsa bir spor olarak değerlendirilmesi yönündedir.

2.- Tüm katılımcılar arasında, rekabet sistemi, kurallar veya dansa spor yapılarının varlığı konusunda daha az fikir birliği vardır; bu durum son Olimpiyatlarda ve bazı benimsenmiş modalitelerde geçerli olabilir, ancak diğer pek çoğunda geçerli değildir (dans kavramı oldukça geniştir ve çok çeşitli fiziksel aktiviteleri kapsar).

3.- Dansın algılanan faydaları, önceki literatür taramasında belirlenenlerle tutarlıdır. Odak gruplarındaki katılımcılar, fiziksel faydalardan (ki bunlar kendi başlarına bir amaç olmaktan ziyade mükemmelliğe ulaşmak için gerekli bir araç gibi görünmektedir) ziyade zihinsel ve hatta ruhsal faydalara vurgu yapmaktadır.

4.- Dansın sağlıklı bir yaşam tarzı ve genel refahı sağlama ve sürdürme aracı olarak faydaları konusunda geniş bir fikir birliği vardır.

5.- Spor genel olarak günlük yaşamda ve istihdam edilebilirlikte faydalı bir dizi sosyal norm ve değer geliştirirken, dans, disiplin, çaba veya özdenetim ve iradenin geliştirilmesi yoluyla karakter oluşturmadaki rolü nedeniyle kişisel gelişim açısından özellikle verimli olabilir.

6.- Sosyal düzeyde dans, gençlerin sosyalleşmesinde önemli bir rol oynayabilir, yaşa bağlı sorunları en aza indirebilir ve potansiyelinin belirli topluluklarda daha yüksek olabileceği akılda tutulmalıdır. Mükemmel bir kültür yaratıcısı ve aktarıcısıdır ve tanımı gereği kültürlerarasıdır, çünkü evrensel bir dil olarak kendimizi ifade etmemizi ve dünyanın dört bir yanından insanlarla iletişim kurmamızı sağlar; dans insanlığı birleştirir ve dans aracılığıyla daha insan oluruz.

7.- Engeller, diğer sporlardaki engellere çok benziyor: aile desteğinin eksikliği, klişeler (özellikle cinsiyet klişeleri), sosyal tanınma ve takdir eksikliği ve uygun altyapı ve tesislerin eksikliği.

8.- İyileştirme önerileri arasında dans hakkında daha fazla bilgi edinilmesi, eğitim sistemine dahil edilmesi, faydalarının yaygınlaştırılması için kampanyalar (öncesinde titiz bilimsel çalışmalar), kamu politikalarının oluşturulması ve yeterli kurumsal destek ve dansın toplumsal düzeyde algılanma biçimini değiştirecek yurttaşlık eğitimi yer alıyor.



PROJE SORUMLULUK REDDİ BEYANI

Dancing Your Sport (DAYS) proje konsorsiyumu, katılımcıların gizliliğini ve kişisel verilerinin korunmasını gözetir, katılımcıların haklarına ve kişisel verilerinin işlenmesinin yasalılığına saygı gösterir ve yürürlükteki mevzuata - Avrupa Parlamentosu ve Konseyi'nin 23 Ekim 2018 tarihli ve 2018/1725 sayılı, Birlik kurumları, organları, ofisleri ve acenteleri tarafından kişisel verilerinin işlenmesine ilişkin gerçek kişilerin korunmasına ilişkin TÜZÜĞÜ - uygun olarak riayet eder.

Araştırma Raporu'nda kullanılan fotoğraflar, DAYS projesinin farklı faaliyetlerinden - Kontrol Normatif testleri, DAYS Dans provaları ve klip çekim süreci, proje ortaklarının uluslararası toplantıları - alınmıştır. Yalnızca DAYS projesi için özel bir fotoğraf çekimi, katılmak isteyen birkaç Kontrol Normatif katılımcısıyla Letonya'da gerçekleştirildi. Fotoğraf çekimi, DAYS projesini tanıtmak ve görünürlüğünü artırmak amacıyla Baltık Denizi kıyısında gerçekleştirildi.

Kontrol Normatif katılımcılarının gizliliğini sağlamak amacıyla, yetişkin katılımcılardan ve 14-18 yaş arasındaki katılımcıların ebeveynlerinden yazılı izin alınarak fotoğraflar çekilmiştir.

Proje DAYS dansçıları ve koreografinin fotoğrafları, proje DAYS Dance'ı tanıtmak ve hazırlık sürecinin spor pratikleri kadar zorlu olduğunu göstermek amacıyla katılımcıların önceden izniyle çekilmiştir.

Proje DAYS ortaklık ekibinin fotoğrafları, proje iletişim ve yaygınlaştırma amaçları doğrultusunda her katılımcının kendi özgür iradesiyle çekilmiştir.

Araştırma Raporu'nda Odak Grup katılımcılarının fotoğrafları yer almamaktadır.

Proje DAYS Araştırma Raporu'nda kullanılan diğer görseller ve semboller, ücretsiz kullanıma açık ve açık lisanslı Canva çevrimiçi platformundan alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Adam, A. M., Simion, G., & Iconomescu, T. (2018). Psychomotor capacities in the dancesport training. In *The 4th International Conference of the Universitaria Consortium* (p. 11).
- Aliberti S, Raiola G, Cherubini D. (2023). The role of emotional states and mental techniques in dance-sport: A systematic review. *Balt J Health Phys Act.*,15(3): Article8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Armas, A. (2016). Sportsmen coopetition: a case of international dance-sport competition. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 22, 57-69.
- Armas, A., & Šniras, Š. (2019). Conceptual Model of the Educational Presumptions of the Coordination of Collaboration and Competition Capabilities in Dancesport. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 112(1), 4–12. <https://doi:9443/10.33607/bjshs.v112i1.773>
- Atkins, R., Deatrack, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., & Lipman, T. H. (2019). Partnerships to evaluate the social impact of dance for health: a qualitative inquiry. *Journal of Community Health Nursing*, 36(3), 124-138.
- Aujla, I. J. (2020). 'It's my dream come true': experiences and outcomes of an inclusive dance talent development programme. *British Journal of Special Education*, 47(1), 48-66.
- Aujla, I. (2015). Dance science research: a new perspective. *People dancing the community for people dancing, Animated edition*. <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/dance-science-research-a-new-perspective?ed=34663>
- Banio, A. (2015). Sports dance and the process of socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 85-90.
- Biehl-MissalB., & SpringborgC. (2015). Dance, Organization, and Leadership. *Organizational Aesthetics*, 5(1), 1-10.
- Blanksby, B. A., & Reidy, P. W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine*, 22(2), 57-60.

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B.A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592.
- Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Survey on psychological well-being and quality of life in visually impaired individuals: dancesport vs. other sound input-based sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4438.
- Chen, C., Duan, Y., Xu, Y., Wang, Y., Liu, K., Wu, H., & Zhang, Q. (2015). The Respective Correlation Between Body Balance and Cognition and Mood of Dancesport Athletes in Different Levels. 3rd AASRI Conference on Computational Intelligence and Bioinformatics (CIB 2015). ISBN: 978-1-60595-308-3.
- Chen, T.J., Watson, K.B., Michael, S.L., & Carlson, S.A. (2021). Sex-stratified trends in meeting physical activity guidelines, participating in sports, and attending physical education among US adolescents, youth risk behavior survey 2009–2019. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S102-S113.
- Ciematnieks, U., & Gulbe, A. (2020, May). Impact of Folk Dance on Physical Conditioning of Younger School-Age Children. In SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. 6, pp. 133-141.
- Coe, R., Waring, M., Hedges, L. V., & Ashley, L. D. (Eds.). (2021). *Research methods and methodologies in education*. Sage.
- Council of Europe. (1988). Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. Council of Europe, Committee for the Development of Sport.
- Dan, N. V. (2012). Artistic communication and dance sport particularities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4869-4873.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A., & Lara-Bercial, S. (2024). Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 95(1), 69–80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2148623>.

-
- European Commission (2022). Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
 - Guarino L. (2015). ¿Es la danza un deporte? Un debate del siglo XXI. *Revista de Educación en Danza*, 15(2): 77-80.
 - Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523.
 - Holst J. (2017). Sport as art, dance as sport. *Auc Kinanthropologica*, 53(2): 138-145.
 - Izabela, H., Katarzyna, B., & Krzysztof, P. (2023). The level of selected motor-cognitive abilities of young female professional dancers in the context of perfectionism. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(6), 1407–1415. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06172>.
 - Kostić, R., Zagorc, M., & Uzunović, S. (2004). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(1), 59-64.
 - Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports medicine*, 34, 651-661.
 - Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L. & Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117-122.
 - Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93–101.
 - Markula, P. (2018). The Intersections of Dance and Sport. *Sociology of Sport Journal*, 35(2), 159–167. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0024>.
 - Marmot, M. G. Fair society, healthy lives. Centre for Aging Research and Development in Ireland (CARDI) International Conference, Dublin. [1www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011\(2\).pdf](http://www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011(2).pdf).
 - Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 855-871.

- Mircea, N., & Dana, P. (2013). Dance Contribution to the Development of Youth Personality. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 772–77
- Monteiro, L.A.C., Fernandes, H.M.G., Santos, M.L.B., & Novaes, J. S. (2018). The influence of dance practice on the body image of adolescents: a systematic review. *J Exerc Physiol*, 21(5), 158-69.
- Muro, A., Artero, N. (2016). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health* 57(10):1-11.
- Nadasen, K. (2008, February). “Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine”: An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging* 20(3/4):329-342.
- Nahi, T. (2016). Cocreation at the base of the pyramid: Reviewing and organizing the diverse conceptualizations. *Organization & Environment*, 29(4), 416–437.
- Natow, R. S. (2020). The use of triangulation in qualitative studies employing elite interviews. *Qualitative research*, 20(2), 160-173.
- Nieminen, P. (1998) Motives for Dancing Among Finnish Folk Dancers, Competitive Ballroom Dancers, Ballet Dancers and Modern Dancers. *European Journal of Physical Education*, 3:1, 22-34, DOI: 10.1080/1740898980030103
- Okoko, J. M. (2023). Focus groups. In *Varieties of qualitative research methods: Selected contextual perspectives* (pp. 191-196). Cham: Springer International Publishing.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental Salud promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677.
- Rao, P., Belanger, M. J., & Robbins, J. M. (2022). Exercise, physical activity, and cardiometabolic Salud: insights into the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Cardiology in Review*, 30(4), 167-178.
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
- Schailleé, H., Theeboom, M., & Skille, E. (2017). Adolescent girls' experiences of urban dance programmes: A qualitative analysis of Flemish initiatives targeting disadvantaged youth. *European Journal for Sport and Society*, 14(1), 26-44.
- Sheppard, A., Broughton, M.C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*. National Library of Medicine.
- Sofron, O.-A., & Țifrea, C. (2021). The Selection of Dancers Characteristics and Particularities. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, 2, 14–24. <https://doi.org/10.35219/efms.2021.2.02>.
- Soraka, A., & Sapezinskiene, L. (2015). Research methodology for education through partner dancesport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1976-1982.

- Spesyvykh, O., Lopatenko, G., Polianychko, O., Vorobiova, A., Lytvynchuk, L., & Salnykova, S. (2019). Research on the brain asymmetry of qualified athletes using dance sport as an example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 4), 1418-1423.
- Springborg, C. (2017). Teaching co-creation in higher education through dance exercises. In *Co-creation in higher education* (pp. 49-65). Brill.
- Tang, J. (2024). The Influence of Sports Modern Dance on the Psychological Health of College Students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 1-12.
- Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
- Vaczi, M., Tekus, E., Atlasz, T., Cselko, A., Pinter, G., Balatincz, D., ... & Wilhelm, M. (2016). Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique. *Physiology International*, 103(3), 392-401.
- Vajngerl, B., & Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivational structure of girls involved in sports with a distinct esthetic component. *Kinesiology*, 32(1), 55–66.
- Wilson, O.W., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., ... and Richards, J. (2022). The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Zanchini, A., & Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 148–156. <https://doi:9443/10.4100/jhse.2014.91.15>
- Zhang, M., Zhang, Y., & Hao, L. (2022). Physiological and biochemical monitoring in dancesport athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 800-802.
- Zhang, Z., and Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.

EKLER

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri LETONYA

	No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç	
Dansçılar	1	DLV1	Kadın	25.05.2005	20m max koşu	3,55	3,85	3,08	3,08	3,53	3,68	3,61	3,68	3,66	3,78	3,75	3,68	3,55	3,75	3,76	3,30	3,84	3,80	3,67	3,81	3,621	
					Uzun atlama	2,56	2,28	2,50	2,50	2,56	2,61	2,74	2,73	2,54	2,53	2,62	2,67	2,66	2,68	2,60	2,46	2,75	2,64	2,64	2,58	2,593	
					Mekik koşusu	15,39	16,10	15,19	15,16	16,36	15,81	15,34	16,78	15,64	15,41	16,36	16,05	16,69	15,82	16,27	16,78	15,94	15,79	15,32	14,94	15,857	
					İp atlama	124	124	117	119	127	151	135	132	131	133	122	131	122	128	123	123	127	134	131	130	128,2	
					800m	03:17,4	03:10,3	03:27,1	03:21,4	03:31,6	03:23,9	03:27,1	03:33,2	03:47,2	03:24,7	03:19,4	03:07,6	03:06,9	03:06,1	03:04,6	03:05,3	03:07,0	03:11,7	03:08,9	03:07,2	03:17,4	
	2	DLV2	Erkek	23.02.2008	20m max koşu	3,64	3,38	3,47	3,37	3,41	3,17	3,29	3,50	3,12	3,32	3,51	3,42	3,42	3,38	3,33	3,38	3,41	0,51	3,29	3,19	3,19	3,221
					Uzun atlama	2,24	2,20	2,32	2,27	2,40	2,32	2,38	2,36	2,24	2,25	2,30	2,30	2,26	2,39	2,30	2,31	2,37	2,24	2,43	2,37	2,313	
					Mekik koşusu	15,85	14,52	14,83	14,47	14,07	13,52	14,42	14,04	14,58	14,23	14,80	15,20	14,31	14,95	15,21	14,16	14,53	14,74	14,31	14,38	14,556	
					İp atlama	108	114	105	137	98	97	120	119	99	133	122	126	108	137	125	134	104	116	118	131	117,6	
					800m	02:40,6	02:46,7	02:44,1	02:42,1	02:41,9	02:43,7	02:46,8	02:54,9	03:00,3	02:56,4	03:01,1	03:00,7	03:01,9	02:47,3	02:50,7	02:56,2	02:48,7	02:46,1	02:58,6	02:43,7	02:50,6	
	3	DLV3	Erkek	23.05.2007	20m max koşu	3,59	3,25	3,26	3,23	3,58	3,50	3,53	3,25	3,37	3,34	3,22	3,42	3,51	3,37	3,44	3,56	3,21	3,23	3,25	3,41	3,376	
					Uzun atlama	2,33	2,27	2,34	2,39	2,51	2,30	2,33	2,50	2,48	2,49	2,54	2,51	2,47	2,41	2,49	2,51	2,50	2,46	2,37	2,41	2,431	
					Mekik koşusu	15,90	15,25	14,73	15,38	15,05	14,35	14,74	14,43	14,75	15,14	14,02	14,56	14,73	15,06	15,43	15,01	14,67	14,73	14,26	14,43	14,831	
					İp atlama	130	139	140	89	125	125	113	131	145	142	109	131	142	133	127	111	128	137	128	140	128,3	
					800m	03:20,1	03:18,6	03:23,4	03:37,1	04:03,4	03:36,1	03:29,2	03:27,6	03:30,1	03:14,7	03:10,7	03:16,4	03:27,1	03:23,7	03:16,7	03:24,1	03:47,6	03:32,2	03:24,3	03:21,4	03:27,8	
4	DLV4	Erkek	5.09.2009	20m max koşu	3,10	3,52	3,22	3,14	3,47	3,61	3,35	3,67	3,43	3,52	3,49	3,66	3,29	3,37	3,36	3,45	3,48	3,38	3,61	3,17	3,405		
				Uzun atlama	2,12	2,15	2,27	2,16	2,23	2,17	2,23	2,21	2,12	2,26	2,26	2,15	2,24	2,18	2,19	2,25	2,19	2,16	2,24	2,21	2,200		
				Mekik koşusu	16,34	15,65	15,72	15,46	15,36	16,43	15,23	15,74	15,94	16,47	16,41	15,95	15,94	16,13	15,86	15,67	15,46	15,34	15,72	16,02	15,842		
				İp atlama	88	103	99	121	140	115	126	135	112	101	127	131	97	103	121	114	87	118	125	134	114,9		
				800m	02:52,7	02:53,2	03:04,8	03:10,7	02:56,4	02:50,7	02:53,8	02:57,4	03:09,7	03:04,3	03:09,8	03:14,7	03:28,4	03:13,2	03:01,5	02:56,4	02:54,1	02:51,9	02:56,3	02:52,1	03:01,6		
5	DLV5	Kadın	8.01.2005	20m max koşu	3,41	3,37	3,54	3,49	3,46	3,51	3,44	3,40	3,35	3,47	3,68	3,84	3,61	3,74	3,67	3,57	3,51	3,37	3,46	3,69	3,529		
				Uzun atlama	2,17	2,24	2,16	2,22	2,21	2,18	2,13	2,25	2,19	2,03	2,18	2,09	2,15	2,08	2,11	2,18	2,06	2,17	2,21	2,14	2,158		
				Mekik koşusu	16,12	16,37	16,87	16,08	16,44	16,14	15,97	16,54	16,83	16,74	16,24	16,74	16,12	16,54	15,99	16,31	15,94	16,11	16,35	16,07	16,326		
				İp atlama	113	116	110	120	119	115	124	114	126	119	108	103	115	113	104	118	124	116	112	121	115,5		
				800m	02:51,6	02:54,7	02:45,3	02:51,3	02:57,2	02:59,9	03:00,7	03:04,8	02:56,7	03:03,4	02:58,1	02:54,2	03:00,2	02:50,7	02:57,1	03:06,4	02:54,9	03:07,2	02:49,6	02:54,1	02:56,6		
6	DLV6	Kadın	1.05.2005	20m max koşu	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596		
				Uzun atlama	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05	2,19	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141		
				Mekik koşusu	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97	16,05	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741		
				İp atlama	114	128	121	125	133	129	142	134	119	137	133	134	148	133	146	141	137	124	139	124	132,1		
				800m	03:01,8	02:59,6	03:05,7	03:14,6	02:57,6	03:05,1	02:59,4	02:57,3	03:04,3	02:51,3	03:00,7	02:55,7	02:57,4	03:04,6	02:53,7	02:59,9	03:13,6	02:54,2	03:08,4	02:57,6	03:01,1		
7	DLV7	Kadın	15.10.2002	20m max koşu	3,75	3,61	3,67	3,53	3,77	3,41	3,51	3,82	3,59	3,67	3,91	3,72	3,51	3,67	3,94	3,54	3,66	3,71	3,47	3,42	3,644		
				Uzun atlama	2,26	2,2	2,19	2,28	2,2	2,24	2,27	2,19	2,25	2,15	2,07	2,24	2,21	2,15	2,19	2,24	2,20	2,16	2,08	2,24	2,201		
				Mekik koşusu	16,63	16,34	16,22	16,12	16,47	16,61	16,24	16,1	16,78	16,55	17,02	16,84	16,12	16,78	16,41	16,17	15,99	16,38	16,07	16,64	16,424		
				İp atlama	115	118	117	124	120	127	131	129	125	134	122	118	119	128	123	136	127	116	137	133	125,0		
				800m	03:21,6	03:16,2	03:17,4	03:26,1	03:24,4	03:13,2	03:19,8	03:21,2	03:28,6	03:18,3	03:19,7	03:37,2	03:41,8	03:36,1	03:35,9	03:27,3	03:22,7	03:18,6	03:36,2	03:33,2	03:24,8		
8	DLV8	Kadın	21.06.2008	20m max koşu	3,66	3,77	3,83	3,83	3,49	3,48	3,58	3,56	3,88	3,64	3,68	3,75	3,65	3,58	3,65	3,41	3,9	3,61	3,74	3,63	3,666		
				Uzun atlama	2,04	2,08	2,2	2,16	2,18	2,21	2,23	2,14	2,22	2,12	2,18	2,18	2,14	2,12	2,05	2,17	2,12	2,19	2,2	2,21	2,157		
				Mekik koşusu	15,99	15,95	15,86	16,04	15,34	15,52	15,67	15,77	15,37	15,24	15,18	15,05	15,04	15,03	15,31	15,37	15,33	15,03	15,42	15,16	15,434		
				İp atlama	124	134	133	104	129	121	124	127	135	130	141	135	141	131	131	137	108	132	124	134	128,8		
				800m	03:21,1	03:16,3	03:27,5	03:21,1	03:12,9	03:25,3	03:54,6	03:24,3	03:31,0	03:42,3	03:51,0	03:24,6	03:37,5	03:54,3	04:07,3	03:57,3	04:02,3	03:59,6	04:08,3	04:00,3	03:40,0		

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri LETONYA

	No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
Sporcular	9	ALV1	Erkek	7.06.2010	20m max koşu	3,52	3,61	3,24	3,34	3,21	3,35	3,45	3,41	3,26	3,28	3,34	3,29	3,54	3,46	3,31	3,44	3,31	3,27	3,41	3,44	3,374
					Uzun atlama	2,26	2,3	2,31	2,38	2,46	2,36	2,35	2,45	2,4	2,46	2,47	2,35	2,39	2,39	2,34	2,41	2,44	2,33	2,38	2,2	2,372
					Mekik koşusu	16,90	16,91	15,39	15,43	14,57	15,32	15,1	15,35	15,14	15,26	15,37	15,32	15,67	15,44	15,31	15,26	15,14	15,12	15,37	14,85	15,411
					İp atlama	102	99	85	100	93	85	106	101	88	87	94	99	103	101	98	94	104	101	97	91	96,4
					800m	03:13,7	03:18,4	03:11,3	03:07,2	03:05,1	03:15,2	03:28,7	03:04,2	02:54,0	03:16,2	03:42,5	03:04,1	03:13,9	02:57,2	03:04,1	03:00,1	02:55,7	02:59,7	02:57,3	03:08,1	03:08,8
	10	ALV2	Kadın	20.08.2009	20m max koşu	3,19	3,74	3,11	4,15	3,82	3,72	3,42	3,72	3,66	3,83	3,80	3,68	3,89	3,74	3,71	3,85	3,78	3,50	3,75	3,71	3,689
					Uzun atlama	2,06	1,93	2,08	1,95	2,06	2,20	2,11	2,10	2,17	2,04	2,03	2,19	2,12	2,20	2,07	2,18	2,11	2,14	2,14	2,18	2,103
					Mekik koşusu	18,53	17,00	16,91	16,66	17,04	16,61	17,16	17,98	16,43	17,51	16,58	16,67	16,31	16,50	16,90	16,65	16,66	16,24	16,14	16,60	16,854
					İp atlama	123	103	106	126	101	115	93	116	109	103	103	119	105	129	129	130	106	131	112	121	114,0
					800m	03:28,5	03:21,2	03:15,3	03:20,7	03:25,2	03:21,4	03:23,3	03:22,3	03:24,2	02:27,6	03:32,4	02:29,6	03:30,6	03:27,4	03:35,3	03:21,7	03:27,4	02:30,1	03:33,7	02:20,4	03:13,9
	11	ALV3	Erkek	29.04.2009	20m max koşu	3,63	3,68	3,66	4,10	3,83	3,68	3,60	3,65	3,66	3,76	3,67	3,68	3,73	3,79	3,80	3,80	3,80	3,55	3,67	3,42	3,708
					Uzun atlama	2,23	2,10	2,04	2,16	2,37	2,30	2,13	2,20	2,28	2,24	2,24	2,16	2,20	2,27	2,30	2,11	2,11	2,29	2,31	2,36	2,220
					Mekik koşusu	16,13	16,89	16,64	15,73	16,03	16,63	16,86	16,06	16,25	16,02	15,66	16,15	16,01	16,02	17,04	16,65	17,55	17,00	17,29	15,95	16,428
					İp atlama	110	105	123	114	114	106	105	116	107	123	113	105	98	105	103	128	124	130	114	100	112,2
					800m	03:10,2	03:16,4	03:12,3	03:11,4	03:12,6	03:24,8	03:35,2	03:21,5	03:19,7	03:17,5	03:14,7	03:21,7	03:22,4	03:11,4	03:12,1	03:17,6	03:27,9	03:27,3	03:46,7	03:21,4	03:20,1
	12	ALV4	Erkek	8.01.2010	20m max koşu	3,50	3,40	3,31	3,62	3,27	3,07	3,41	3,37	3,41	3,54	3,41	3,60	3,49	3,54	3,34	3,57	3,49	3,61	3,55	3,29	3,440
					Uzun atlama	2,20	2,23	2,15	2,28	2,28	2,30	2,25	2,19	2,28	2,24	2,19	2,27	2,26	2,17	2,16	2,22	2,27	2,28	2,31	2,17	2,235
					Mekik koşusu	14,94	15,05	15,10	15,24	14,96	15,42	15,48	14,97	15,16	15,42	15,31	15,04	14,98	14,88	15,04	15,14	14,99	15,06	15,11	15,04	15,117
					İp atlama	107	113	101	120	120	115	122	102	111	117	108	115	116	119	105	108	100	107	120	115	112,1
					800m	03:09,3	03:05,4	03:09,1	03:01,8	03:08,0	03:08,4	03:02,3	03:16,7	03:32,6	03:26,4	03:42,4	03:29,4	03:37,6	03:30,7	03:18,6	03:24,7	03:41,7	03:21,4	03:11,7	03:17,9	03:19,8
13	ALV5	Erkek	11.03.2008	20m max koşu	3,55	3,51	3,36	3,53	3,11	3,35	3,56	3,28	3,12	3,56	3,56	3,33	3,46	3,19	3,45	3,37	3,51	3,38	3,42	3,29	3,395	
				Uzun atlama	2,26	2,17	2,28	2,39	2,53	2,47	2,38	2,32	2,43	2,39	2,50	2,30	2,49	2,48	2,46	2,51	2,37	2,44	2,34	2,51	2,401	
				Mekik koşusu	16,10	15,10	15,34	14,77	14,04	14,05	14,50	14,24	13,98	14,15	14,85	13,91	14,24	14,36	14,07	14,39	14,51	14,15	13,97	14,06	14,439	
				İp atlama	92	82	83	98	74	105	120	109	112	65	101	80	91	100	106	97	101	118	87	104	96,3	
				800m	03:07,8	03:11,4	03:15,9	03:18,6	03:26,3	03:21,4	03:13,0	03:08,1	03:09,6	03:26,7	03:44,4	03:10,7	03:07,6	03:26,7	03:34,3	03:19,4	03:23,4	03:13,7	03:11,4	03:07,6	03:17,9	
14	ALV6	Erkek	10.01.2007	20m max koşu	3,43	3,42	3,33	3,52	3,27	3,24	3,59	3,36	3,45	3,33	3,23	3,19	3,17	3,23	3,30	3,28	3,35	3,12	3,24	3,29	3,317	
				Uzun atlama	2,33	2,38	2,34	2,48	2,35	2,30	2,43	2,38	2,39	2,35	2,35	2,46	2,50	2,40	2,48	2,33	2,45	2,50	2,46	2,49	2,408	
				Mekik koşusu	15,00	15,32	14,96	14,42	14,59	14,67	14,99	15,44	15,52	15,31	14,87	15,26	15,43	15,23	14,58	15,35	15,37	14,81	14,74	14,49	15,018	
				İp atlama	153	155	170	161	174	165	158	171	131	132	167	138	149	145	151	110	134	155	154	168	152,1	
				800m	02:44,1	02:46,4	02:49,8	02:48,4	02:42,3	02:46,7	02:47,6	02:47,9	02:45,0	02:46,1	02:41,7	02:42,7	02:49,1	02:41,2	02:39,6	02:36,1	02:32,9	02:33,7	02:31,3	02:33,7	02:42,3	
15	ALV7	Kadın	6.02.2009	20m max koşu	3,92	3,68	4,42	3,87	3,87	3,68	3,73	3,73	3,76	3,73	3,69	3,4	3,54	3,71	3,81	3,61	3,73	3,76	3,46	3,73	3,742	
				Uzun atlama	1,82	1,75	1,7	1,9	1,95	1,92	1,95	1,98	1,94	1,74	1,96	1,97	2	2,04	1,92	1,98	1,89	1,97	2,03	1,9	1,916	
				Mekik koşusu	20,03	16,88	18,73	17,53	17,57	18,37	18,06	17,35	17,93	17,46	17,39	17,09	16,66	16,41	16,2	16,62	16,25	15,47	15,9	17,3	17,260	
				İp atlama	98	118	102	116	132	95	107	94	103	109	123	127	120	130	140	127	132	140	117	121	117,6	
				800m	03:29,0	03:17,6	03:11,1	03:13,2	03:20,1	03:14,2	03:07,6	03:10,7	03:11,4	03:14,3	03:16,2	03:15,7	03:08,3	03:10,3	03:11,4	03:11,7	03:16,4	03:21,7	03:32,1	03:16,4	03:15,5	
16	ALV8	Erkek	12.05.2009	20m max koşu	3,69	3,86	3,75	3,90	3,75	3,82	3,22	3,68	3,85	3,56	3,66	3,50	3,74	3,64	3,78	3,58	3,46	3,71	3,63	3,64	3,671	
				Uzun atlama	2,11	1,98	1,95	1,97	1,98	2,02	1,97	1,91	1,98	2,04	2,06	1,96	2,17	2,14	2,07	2,21	2,18	2,12	2,09	2,16	2,054	
				Mekik koşusu	16,32	16,69	17,15	16,08	16,34	16,66	16,56	16,12	16,51	15,01	15,71	16,44	15,99	16,57	16,31	16,36	16,15	16,06	16,39	15,99	16,271	
				İp atlama	98	98	85	103	103	85	104	108	99	77	85	92	89	100	107	86	110	106	110	120	98,3	
				800m	03:11,6	03:09,4	03:07,8	03:21,4	03:31,4	03:30,7	03:39,8	03:27,4	03:23,1	03:11,4	03:17,0	03:09,7	03:13,5	03:10,4	03:14,9	03:13,1	03:30,3	03:27,1	03:22,6	03:13,1	03:19,7	

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri LETONYA

Öğrenciler

No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
17	SLV1	Kadın	26.11.2002	20m max koşu	4,13	4,02	4,24	3,94	4,13	4,08	4,09	3,97	4,16	4,21	4,01	4,08	3,86	4,00	4,11	3,98	3,94	4,07	4,16	4,03	4,061
				Uzun atlama	2,03	2,11	2,05	2,03	2,08	2,01	2,07	2,11	2,07	2,00	2,10	1,98	2,03	2,09	1,97	2,01	1,94	2,00	1,98	1,97	2,032
				Mekik koşusu	17,22	16,84	16,51	16,87	16,81	17,04	16,84	17,05	16,97	16,88	16,69	17,09	17,16	16,84	16,98	17,15	16,84	16,57	16,77	17,02	16,907
				İp atlama	97	102	105	100	107	95	101	97	101	99	105	106	111	102	98	109	87	105	114	107	102,4
				800m	03:55,3	03:47,3	03:48,4	03:53,7	03:59,1	03:51,4	03:45,7	03:55,4	03:48,4	03:49,3	03:57,8	03:40,9	03:37,4	04:00,7	03:54,8	03:59,4	04:02,6	03:57,1	04:00,7	04:02,4	03:53,4
18	SLV2	Kadın	21.10.2009	20m max koşu	3,59	3,62	3,93	4,17	3,90	3,98	3,96	3,86	3,87	3,86	3,86	3,63	3,68	3,80	3,88	3,73	4,01	3,48	3,35	3,84	3,800
				Uzun atlama	2,12	2,00	1,99	1,95	1,99	1,96	2,11	2,12	2,13	2,18	2,13	2,16	2,18	2,14	2,25	2,19	2,21	2,26	2,22	2,18	2,124
				Mekik koşusu	17,46	17,41	16,18	16,26	16,46	17,01	17,17	16,70	16,98	16,70	16,43	16,26	16,38	16,96	16,50	16,40	16,44	16,31	16,16	16,74	16,646
				İp atlama	104	117	99	110	113	106	109	121	118	115	107	116	114	105	115	114	116	115	115	117	112,3
				800m	03:43,6	03:47,3	03:55,2	03:50,4	03:39,7	03:42,2	03:45,9	03:54,8	03:39,9	03:45,3	04:04,3	03:54,6	04:01,6	03:57,7	03:58,6	04:00,7	04:02,0	04:03,2	04:04,6	03:41,9	03:52,7
19	SLV3	Kadın	17.06.2009	20m max koşu	4,30	4,20	4,25	4,53	4,27	4,10	3,95	4,05	4,24	4,07	4,16	3,96	4,13	4,01	4,31	4,35	4,21	4,08	4,23	3,98	4,169
				Uzun atlama	1,78	1,68	1,72	1,62	1,67	1,65	1,77	1,71	1,74	1,62	1,68	1,71	1,71	1,87	1,65	1,62	1,77	1,66	1,56	1,78	1,699
				Mekik koşusu	18,31	19,14	18,93	18,69	19,13	18,96	18,41	19,96	20,51	19,63	19,74	18,82	18,73	19,12	19,44	19,39	19,26	20,55	20,64	19,37	19,337
				İp atlama	106	106	109	116	108	116	95	107	103	119	136	142	142	123	137	145	113	155	134	140	122,6
				800m	04:08,2	04:03,7	03:54,9	04:04,1	04:08,3	03:59,6	04:00,2	04:03,7	04:06,4	03:56,1	03:52,1	03:50,7	03:41,2	03:43,2	03:43,7	04:04,6	04:13,0	04:12,1	04:33,6	04:04,5	04:01,2
20	SLV4	Kadın	22.11.2005	20m max koşu	4,11	4,01	3,94	4,08	3,90	4,05	3,99	3,95	4,02	3,98	4,16	3,99	3,95	4,06	4,15	4,10	3,94	3,99	4,12	4,01	4,025
				Uzun atlama	1,64	1,71	1,74	1,68	1,69	1,78	1,92	1,51	1,88	1,90	1,82	1,74	1,84	1,74	1,70	1,82	1,88	1,91	1,65	1,79	1,767
				Mekik koşusu	17,83	17,45	17,61	18,23	17,74	17,42	17,89	17,58	17,94	17,34	18,13	17,97	17,84	17,91	18,16	17,85	17,69	17,81	18,00	17,78	17,809
				İp atlama	101	97	100	98	103	105	87	101	94	105	97	100	111	97	105	75	106	102	98	107	99,5
				800m	04:13,9	04:08,6	04:10,1	04:16,5	04:05,8	04:03,2	04:16,9	04:21,4	04:08,7	04:07,3	04:14,4	04:00,1	04:14,9	04:03,6	04:08,2	04:19,7	04:10,1	04:04,6	04:14,8	04:00,7	04:10,2
21	SLV5	Kadın	26.05.2005	20m max koşu	3,84	3,71	3,67	3,75	3,81	3,79	3,64	3,92	4,00	3,84	3,71	3,75	4,03	3,64	3,82	4,10	4,01	3,87	3,99	3,94	3,842
				Uzun atlama	1,94	1,98	1,99	2,01	2,00	2,01	1,86	1,88	2,06	1,97	2,00	2,03	2,11	1,97	1,91	2,03	1,88	1,97	2,06	2,09	1,988
				Mekik koşusu	17,41	17,06	17,15	17,57	18,42	17,94	17,57	18,21	18,02	17,85	17,55	17,68	18,26	18,02	17,87	17,69	17,32	17,44	18,13	17,41	17,729
				İp atlama	96	105	101	100	108	97	105	111	103	100	97	108	104	109	99	103	114	100	94	106	103,0
				800m	04:06,4	03:57,3	03:59,2	04:03,6	03:57,4	03:59,9	04:02,6	04:12,4	03:59,7	04:04,1	04:12,8	04:18,9	04:04,9	04:12,3	04:00,9	03:59,7	03:53,4	04:00,3	04:03,4	04:06,8	04:03,8
22	SLV6	Kadın	5.05.2005	20m max koşu	3,62	3,64	3,41	3,40	3,34	3,46	3,54	3,61	3,47	3,36	3,52	3,74	3,44	3,51	3,41	3,67	3,38	3,33	3,48	3,64	3,499
				Uzun atlama	2,17	2,20	2,16	2,13	2,18	2,27	2,26	2,19	2,15	2,28	2,25	2,23	2,26	2,17	2,24	2,08	2,19	2,25	2,11	2,17	2,197
				Mekik koşusu	16,56	16,73	16,41	16,67	16,87	16,77	16,21	16,78	16,72	16,91	16,31	16,76	16,08	16,42	16,22	16,58	16,12	16,79	16,36	16,41	16,534
				İp atlama	131	127	128	118	131	127	132	121	133	125	118	116	126	134	121	128	124	131	126	119	125,8
				800m	03:44,0	03:42,3	03:37,1	03:34,1	03:47,0	03:41,2	03:43,6	03:19,6	03:55,0	03:37,6	03:40,7	03:37,4	03:31,0	03:39,4	03:42,8	03:44,2	03:35,7	03:32,9	03:31,0	03:45,2	03:39,1
23	SLV7	Kadın	21.07.2004	20m max koşu	4,17	4,02	4,01	4,23	4,18	4,07	4,11	4,13	4,18	4,01	4,25	4,00	3,99	4,02	3,95	4,06	4,21	3,98	4,02	3,94	4,077
				Uzun atlama	1,65	1,73	1,69	1,80	1,82	1,94	1,69	1,81	1,76	1,73	1,88	1,95	1,74	1,88	1,86	1,71	1,98	1,91	1,88	1,96	1,819
				Mekik koşusu	17,45	17,61	17,42	18,41	17,79	17,48	18,37	18,23	17,94	17,85	18,06	18,24	17,99	18,32	18,11	17,74	17,68	17,96	18,21	17,74	17,930
				İp atlama	112	115	110	124	119	122	108	103	128	115	126	123	122	126	118	124	131	116	124	122	119,4
				800m	03:58,7	04:00,3	03:54,3	03:57,6	03:52,7	04:06,3	04:05,1	04:16,2	04:02,8	04:09,4	03:57,2	04:06,4	04:06,7	03:56,6	04:13,8	04:04,1	04:03,7	03:57,1	04:15,2	04:05,3	04:03,5
24	SLV8	Erkek	7.10.2009	20m max koşu	5,28	5,14	5,37	5,21	5,26	5,39	5,30	5,23	5,27	5,36	5,19	5,34	5,30	5,18	5,27	5,39	5,21	5,37	5,30	5,23	5,280
				Uzun atlama	1,24	1,18	1,26	1,21	1,20	1,19	1,15	1,25	1,21	1,17	1,24	1,21	1,22	1,17	1,17	1,23	1,20	1,21	1,18	1,25	1,207
				Mekik koşusu	21,06	20,84	20,99	21,13	20,75	21,43	21,12	20,97	21,15	21,38	21,04	20,88	21,39	21,18	21,01	20,95	20,99	21,42	21,27	21,22	21,109
				İp atlama	56	51	53	55	41	62	53	49	53	50	49	57	76	77	57	75	71	68	62	59	58,7
				800m	06:10,6	06:24,8	06:09,9	06:34,3	06:22,7	06:17,6	06:31,7	06:22,3	06:49,3	06:14,7	06:07,6	06:37,4	06:22,5	06:15,3	06:04,8	06:09,4	06:21,5	06:03,4	05:59,4	05:57,2	06:17,8

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri TÜRKİYE

	No	Adı soyadı	Cinsiyet	D.Tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç	
Dansçılar	1	DTR1	Erkek	26.01.2005	20m max koşu	3,64	3,62	3,52	3,68	3,62	3,74	3,65	3,80	3,87	3,94	3,67	3,71	3,44	3,76	3,65	3,61	3,77	3,61	3,45	3,58	3,667	
					Uzun atlama	2,15	2,21	2,18	2,27	2,32	2,31	2,15	2,23	2,28	2,23	2,22	2,20	2,30	2,16	2,24	2,31	2,17	2,15	2,28	2,31	2,234	
					Mekik koşusu	16,45	16,15	17,01	17,12	16,34	16,47	17,05	16,35	16,48	15,97	17,00	16,84	16,93	16,54	16,82	16,24	16,95	16,28	16,00	16,64	16,582	
					İp atlama	105	118	114	119	127	119	125	113	122	108	98	116	123	114	107	122	132	127	110	128	117,4	
					800m	03:28,0	03:12,0	03:19,0	03:29,0	03:34,0	03:28,0	03:34,0	03:17,0	03:32,0	03:36,0	03:36,0	03:41,0	03:25,0	03:34,0	03:27,0	03:32,0	03:34,0	03:27,0	03:22,0	03:14,0	03:27,5	
	2	DTR2	Erkek	7.05.2006	20m max koşu	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,30	3,35	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,40	3,405	
					Uzun atlama	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33	2,25	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252	
					Mekik koşusu	15,02	15,54	15,86	14,86	15,24	14,89	14,96	14,75	15,01	15,12	15,03	14,88	14,98	15,12	15,05	15,00	14,64	14,77	14,81	15,03	15,028	
					İp atlama	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9	
					800m	03:01,0	03:11,0	03:09,0	02:59,0	02:55,0	03:05,0	03:09,0	02:59,0	03:10,0	03:01,0	03:08,0	02:58,0	03:10,0	03:00,0	02:56,0	03:15,0	03:22,0	03:10,0	03:13,0	03:05,0	03:05,8	
	3	DTR3	Erkek	28.08.2002	20m max koşu	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4	3,36	3,43	3,29	3,42	3,40	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346	
					Uzun atlama	2,54	2,47	2,61	2,32	2,37	2,45	2,51	2,21	2,54	2,39	2,49	2,62	2,53	2,41	2,40	2,55	2,52	2,59	2,43	2,61	2,628	
					Mekik koşusu	14,36	14,46	14,11	14,98	15,01	14,02	14,15	14,39	14,33	14,26	14,48	14,78	15,00	14,01	14,36	14,47	14,68	14,21	14,44	14,63	14,457	
					İp atlama	132	96	111	109	123	124	129	124	119	117	125	128	125	133	114	118	122	123	102	119	119,7	
					800m	02:55,0	03:02,0	03:00,0	03:04,0	02:56,0	03:03,0	02:59,0	02:55,0	03:06,0	03:02,0	03:05,0	02:55,0	02:59,0	03:00,0	02:56,0	03:11,0	03:01,0	03:05,0	02:59,0	03:03,0	03:00,8	
	4	DTR4	Kadın	24.02.2006	20m max koşu	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596	
					Uzun atlama	2,02	2,09	2,11	2,13	2,15	2,00	1,99	2,18	2,12	2,19	2,13	2,11	2,05	2,17	2,07	2,11	2,11	2,24	2,10	2,16	2,112	
					Mekik koşusu	15,64	15,33	16,02	15,76	15,12	15,32	15,45	15,77	15,32	15,01	14,98	16,01	15,86	15,72	15,62	15,33	15,81	16,09	15,12	15,57	15,543	
					İp atlama	115	118	122	124	132	129	139	132	124	132	131	130	141	124	129	141	138	138	139	126	130,2	
					800m	03:03,0	03:10,0	03:06,0	02:59,0	03:06,0	03:09,0	03:09,0	02:57,0	03:10,0	03:11,0	03:12,0	03:00,0	03:09,0	03:10,0	03:09,0	03:00,0	03:12,0	03:09,0	03:03,0	03:05,0	03:06,5	
	5	DTR5	Erkek	24.05.2003	20m max koşu	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14	3,31	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205	
					Uzun atlama	2,49	2,29	2,63	2,55	2,48	2,55	2,58	2,49	2,29	2,35	2,44	2,61	2,60	2,50	2,49	2,63	2,47	2,33	2,25	2,45	15,492	
					Mekik koşusu	15,12	15,32	15,98	15,23	15,56	15,11	14,85	15,03	15,05	14,98	15,65	15,75	15,09	14,99	15,65	15,51	14,83	15,43	15,24	15,36	15,287	
					İp atlama	137	132	135	122	128	138	141	137	141	132	138	130	136	138	146	144	139	125	124	134	134,9	
					800m	02:45,0	02:52,0	02:48,0	02:40,0	02:51,0	02:39,0	02:45,0	02:57,0	02:53,0	02:50,0	02:47,0	02:43,0	02:52,0	02:59,0	02:56,0	02:46,0	02:40,0	02:59,0	02:53,0	02:50,0	02:49,3	
	6	DTR6	Kadın	23.05.2005	20m max koşu	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66	3,54	3,59	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674	
					Uzun atlama	2,16	2,21	2,20	2,18	2,28	2,27	2,30	2,22	2,18	2,15	2,26	2,03	2,28	2,13	2,11	2,24	2,13	2,17	2,25	2,21	2,198	
					Mekik koşusu	15,94	15,62	15,06	15,52	15,98	15,49	15,55	15,12	14,96	14,92	15,36	16,02	15,45	15,86	15,59	15,36	15,78	15,65	15,32	16,00	15,528	
					İp atlama	118	116	108	121	119	115	116	105	96	114	103	129	122	100	109	102	104	118	114	112	112,1	
					800m	03:45,0	03:41,0	03:54,0	03:40,0	03:36,0	03:48,0	03:55,0	03:41,0	03:53,0	03:40,0	03:50,0	03:42,0	03:55,0	03:38,0	03:45,0	03:50,0	03:48,0	03:41,0	03:36,0	03:55,0	03:45,7	
	7	DTR7	Kadın	11.10.2007	20m max koşu	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49	3,67	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489	
					Uzun atlama	2,27	2,28	2,21	2,34	2,35	2,22	2,18	2,11	2,20	2,29	2,25	2,12	2,05	2,32	2,30	2,36	2,33	2,22	2,24	2,36	2,250	
					Mekik koşusu	15,43	15,15	15,40	15,28	15,19	15,23	15,42	15,64	15,02	15,09	15,50	15,77	14,95	15,49	15,11	15,22	15,63	15,27	15,10	15,38	15,314	
					İp atlama	100	102	98	107	98	105	111	109	115	114	103	99	95	103	105	104	109	98	101	103,7		
					800m	04:04,0	04:06,0	04:14,0	03:58,0	04:05,0	04:15,0	04:19,0	04:01,0	04:10,0	04:07,0	04:10,0	04:12,0	04:15,0	04:01,0	04:12,0	04:23,0	04:20,0	04:12,0	04:18,0	04:12,0	04:25,0	04:11,3
	8	DTR8	Erkek	13.02.2006	20m max koşu	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57	3,49	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548	
					Uzun atlama	2,28	2,33	2,35	2,23	2,28	2,36	2,20	2,18	2,32	2,29	2,35	2,34	2,36	2,28	2,32	2,21	2,18	2,35	2,32	2,25	2,289	
					Mekik koşusu	16,88	15,79	15,82	14,98	14,69	14,76	15,28	14,83	14,89	15,05	14,77	14,61	15,12	15,65	15,13	14,99	15,27	14,83	15,11	15,24	15,205	
					İp atlama	122	139	140	132	145	136	138	145	143	137	138	144	134	142	129	139	130	144	129	135	137,1	
					800m	03:21,0	03:15,0	03:16,0	03:02,0	03:16,0	03:12,0	03:12,0	03:15,0	03:05,0	03:11,0	03:09,0	03:20,0	03:08,0	03:10,0	03:12,0	03:01,0	03:12,0	03:16,0	03:04,0	03:07,0	03:11,2	

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri TÜRKİYE

	No	Adı soyadı	Cinsiyet	D.Tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
Sporcular	9	ATR1	Erkek	10.10.2006	20m max koşu	3,74	3,81	3,72	3,57	3,61	3,77	3,62	3,83	3,97	3,64	3,77	3,61	3,54	3,78	3,55	3,81	3,77	3,61	3,55	3,59	3,693
					Uzun atlama	2,10	2,16	2,23	2,29	2,27	2,21	2,17	2,23	2,28	2,19	2,22	2,20	2,28	2,13	2,24	2,31	2,27	2,25	2,30	2,32	2,233
					Mekik koşusu	16,78	16,49	16,22	16,59	16,54	16,27	17,36	16,71	16,56	16,85	17,13	16,94	16,33	16,87	16,51	16,34	16,68	16,88	16,37	16,44	16,643
					İp atlama	105	118	115	114	128	117	123	116	121	104	118	115	126	111	108	124	133	117	129	131	118,7
					800m	03:26,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:09,0	03:23,0	03:37,0	03:34,0	03:29,0	03:36,0	03:22,0	03:25,0	03:33,0	03:29,0	03:28,0	03:19,0	03:26,8	
	10	ATR2	Erkek	15.07.2002	20m max koşu	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,3	3,35	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,4	3,405
					Uzun atlama	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33	2,25	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252
					Mekik koşusu	15,09	15,64	15,96	14,36	15,11	14,75	14,86	14,55	14,97	15,13	15,01	14,97	14,75	14,83	14,7	15,03	14,41	14,77	14,91	15,06	14,943
					İp atlama	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9
					800m	03:01,0	02:53,0	03:04,0	02:57,0	03:01,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:53,0	02:49,0	02:47,0	02:54,0	02:57,0	03:01,0	03:05,0	02:54,0	02:52,0	02:58,0	03:02,0	02:48,0	02:56,1
	11	ATR3	Erkek	9.09.2003	20m max koşu	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4	3,36	3,43	3,29	3,42	3,4	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346
					Uzun atlama	2,66	2,67	2,51	2,5	2,37	2,34	2,26	2,61	2,54	2,67	2,44	2,51	2,53	2,55	2,6	2,63	2,51	2,54	2,57	2,64	2,533
					Mekik koşusu	14,12	14,31	14,16	14,33	14,54	14,1	14,29	14,15	14,17	14,29	14,3	14,33	14,17	14,24	14,11	14,36	14,25	14,2	14,47	14,41	14,265
					İp atlama	124	95	112	101	123	120	131	128	117	116	130	128	124	131	119	124	125	128	117	115	120,4
					800m	02:51,0	02:59,0	02:49,0	02:51,0	02:57,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:49,0	02:55,0	02:56,0	02:50,0	02:59,0	03:05,0	02:48,0	02:57,0	02:54,0	02:53,0	02:56,0	02:58,0	02:54,7
	12	ATR4	Kadın	11.10.2002	20m max koşu	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Uzun atlama	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05	2,19	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141
					Mekik koşusu	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97	16,05	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741
					İp atlama	114	108	121	125	117	119	112	134	119	127	133	122	118	128	116	141	137	124	139	124	123,9
					800m	03:01,0	03:04,0	02:57,0	03:09,0	03:11,0	03:07,0	03:00,0	03:02,0	03:04,0	03:01,0	03:06,0	03:02,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:01,0	03:07,0	03:09,0	03:11,0	03:01,0	03:04,5
13	ATR5	Erkek	12.04.2001	20m max koşu	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14	3,31	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205	
				Uzun atlama	2,69	2,65	2,6	2,49	2,48	2,51	2,53	2,54	2,67	2,49	2,56	2,55	2,57	2,64	2,66	2,63	2,57	2,55	2,63	2,66	2,584	
				Mekik koşusu	15,32	15,3	15,64	15,31	15,24	15,1	15,02	15,19	15,02	14,97	15,16	15,24	14,99	14,94	15,2	15,03	14,96	15,12	15,27	15,01	15,152	
				İp atlama	138	131	134	120	129	138	142	145	145	131	137	129	136	138	150	151	134	135	139	143	137,3	
				800m	02:33,0	02:29,0	02:37,0	02:31,0	02:34,0	02:35,0	02:31,0	02:29,0	02:41,0	02:35,0	02:27,0	02:39,0	02:36,0	02:34,0	02:34,0	02:30,0	02:31,0	02:31,0	02:37,0	02:29,0	02:33,1	
14	ATR6	Erkek	2.04.2003	20m max koşu	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66	3,54	3,39	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674	
				Uzun atlama	2,26	2,20	2,21	2,19	2,31	2,3	2,3	2,21	2,26	2,25	2,19	2,31	2,27	2,31	2,17	2,25	2,31	2,27	2,24	2,2	2,251	
				Mekik koşusu	15,54	15,74	15,76	15,51	15,86	15,88	15,49	15,4	15,77	15,41	15,68	15,51	15,97	15,49	15,81	15,63	15,57	15,48	15,61	15,52	15,632	
				İp atlama	119	115	106	120	121	114	113	102	98	116	107	123	121	99	104	101	104	109	115	117	117	112
				800m	03:22,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:30,0	03:32,0	03:22,0	03:26,0	03:23,0	03:29,0	03:23,0	03:34,0	03:32,0	03:35,0	03:33,0	03:32,0	03:34,0	03:28,2	
15	ATR7	Erkek	12.07.2003	20m max koşu	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49	3,67	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489	
				Uzun atlama	2,37	2,31	2,29	2,41	2,4	2,34	2,39	2,4	2,35	2,32	2,37	2,38	2,45	2,31	2,35	2,4	2,37	2,26	2,28	2,33	2,354	
				Mekik koşusu	15,33	15,05	15,30	15,29	15,16	15,22	15,64	15,24	15,38	15,06	15,55	15,37	15,32	15,4	15,31	15,2	15,63	15,27	15,58	15,36	15,339	
				İp atlama	104	100	97	106	98	102	110	107	100	101	98	99	97	101	106	105	101	99	98	100	101,5	
				800m	03:25,0	03:21,0	03:34,0	03:24,0	03:31,0	03:27,0	03:23,0	03:33,0	03:35,0	03:24,0	03:30,0	03:29,0	03:21,0	03:27,0	03:34,0	03:35,0	03:33,0	03:31,0	03:33,0	03:34,0	03:29,2	
16	ATR8	Erkek	9.09.2003	20m max koşu	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57	3,49	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548	
				Uzun atlama	2,32	2,34	2,38	2,32	2,29	2,35	2,36	2,31	2,37	2,35	2,28	2,31	2,34	2,33	2,32	2,38	2,39	2,34	2,37	2,29	2,137	
				Mekik koşusu	16,08	14,79	15,32	14,38	14,59	14,76	14,98	15,13	14,87	15,02	14,77	14,51	14,88	14,65	15,03	14,82	14,77	14,83	14,81	14,74	14,887	
				İp atlama	124	120	141	143	129	142	138	117	146	128	138	125	144	134	129	137	138	141	134	138	134,3	
				800m	03:08,0	03:09,0	02:57,0	03:04,0	03:11,0	03:07,0	03:01,0	03:02,0	03:10,0	03:12,0	03:06,0	03:06,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:12,0	03:15,0	03:09,0	03:13,0	03:03,0	03:06,9	

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri TÜRKİYE

No	Adı soyadı	Cinsiyet	D.Tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
17	STR1	Erkek	23.07.2002	20m max koşu	3.60	3.54	3.30	3.39	3.45	3.47	3.25	3.36	3.50	3.42	3.70	3.52	3.35	3.30	3.65	3.80	3.35	3.46	3.41	3.36	3.459
				Uzun atlama	2.30	2.34	2.33	2.19	2.32	2.25	2.25	2.24	2.22	2.20	2.29	2.29	2.30	2.24	2.28	2.25	2.31	2.13	2.26	2.27	2.263
				Mekik koşusu	16.20	16.60	16.90	16.16	16.95	17.05	16.40	16.45	15.96	16.68	16.33	16.45	16.02	15.93	16.07	16.14	16.93	16.01	15.82	16.35	16.37
				İp atlama	136	142	119	125	133	130	140	122	128	139	127	133	135	139	132	125	139	136	136	133	132.5
				800m	03:50.0	03:54.0	04:01.0	03:54.0	03:59.0	04:02.0	03:53.0	04:02.0	03:55.0	03:52.0	03:49.0	04:04.0	04:00.0	04:05.0	03:57.0	03:55.0	03:55.0	03:59.0	03:00.0	04:01.0	03:54.3
18	STR2	Erkek	11.11.2007	20m max koşu	3.80	3.45	3.65	3.60	3.78	3.85	3.74	3.50	3.52	3.64	3.59	3.79	3.81	3.46	3.54	3.53	3.49	3.56	3.66	3.58	3.627
				Uzun atlama	1.97	2.08	1.85	2.05	1.95	2.03	1.99	2.03	2.05	1.95	1.98	2.05	1.94	2.03	2.00	2.04	2.03	2.06	1.99	2.00	2.004
				Mekik koşusu	20.00	19.60	20.15	19.85	20.60	20.13	19.54	20.46	20.57	20.00	21.02	19.96	20.08	20.03	19.85	20.45	20.30	20.45	19.56	20.32	20.146
				İp atlama	62	80	75	78	65	81	67	74	79	77	78	70	68	77	82	74	71	82	68	77	74.3
				800m	04:19.0	04:20.0	04:27.0	04:25.0	04:22.0	04:35.0	04:22.0	04:33.0	04:32.0	04:17.0	04:31.0	04:29.0	04:46.0	04:23.0	04:22.0	04:12.0	04:30.0	04:36.0	04:22.0	04:19.0	04:26.1
19	STR3	Kadın	8.12.2001	20m max koşu	4.00	4.03	4.10	4.15	4.05	4.08	4.18	4.24	4.00	4.03	3.98	4.15	4.22	4.12	4.05	4.03	4.11	4.00	4.08	4.35	4.098
				Uzun atlama	1.90	2.00	1.91	1.87	1.95	1.96	1.99	1.88	2.01	1.92	2.05	2.08	1.99	2.10	1.96	2.02	2.05	2.10	1.90	1.93	1.979
				Mekik koşusu	18.90	20.20	20.00	20.50	18.50	18.24	17.96	18.82	18.46	19.03	17.96	18.12	19.85	20.05	20.12	19.49	18.65	18.32	17.85	17.96	18.949
				İp atlama	98	110	111	115	110	106	122	109	117	113	111	126	108	115	118	113	131	129	122	116	115.0
				800m	04:24.0	04:26.0	04:34.0	04:23.0	04:54.0	04:45.0	04:17.0	04:42.0	04:41.0	04:17.0	04:31.0	04:43.0	04:58.0	04:20.0	04:22.0	04:17.0	04:34.0	04:56.0	04:25.0	04:37.0	04:33.3
20	STR4	Kadın	15.03.2003	20m max koşu	3.80	3.77	3.75	3.82	3.65	3.74	3.72	3.76	3.81	3.69	3.66	3.72	3.80	3.62	3.65	3.67	3.70	3.59	3.61	3.78	3.716
				Uzun atlama	2.20	2.00	1.95	2.05	1.92	1.98	2.12	2.24	1.96	2.05	2.00	2.14	1.90	1.93	2.05	2.05	2.12	1.94	2.02	2.04	2.033
				Mekik koşusu	17.86	18.14	19.12	17.96	18.05	18.25	19.07	18.88	17.98	17.87	19.10	20.02	18.56	18.34	18.00	18.12	19.34	17.50	18.90	19.30	18.518
				İp atlama	105	107	121	104	113	97	121	118	134	124	118	110	132	122	130	109	117	123	120	136	118.05
				800m	05:05.0	04:51.0	04:48.0	05:12.0	04:45.0	05:02.0	04:56.0	04:44.0	05:04.0	04:56.0	04:47.0	05:09.0	04:57.0	04:49.0	05:15.0	04:49.0	04:35.0	04:39.0	04:29.0	04:55.0	04:53.4
21	STR5	Kadın	19.09.2008	20m max koşu	3.82	3.90	3.69	3.95	3.86	3.79	3.89	3.74	3.77	3.83	3.89	3.84	3.82	3.96	3.71	3.69	3.92	3.88	3.79	3.91	3.8325
				Uzun atlama	1.80	1.75	1.96	1.87	1.95	2.00	2.02	1.86	2.01	1.99	2.15	2.08	1.99	2.11	1.97	2.02	2.03	2.10	1.92	1.88	1.973
				Mekik koşusu	18.55	18.00	17.24	19.12	18.96	18.55	18.95	19.27	18.88	18.19	19.87	20.10	18.51	18.23	17.96	18.12	17.96	19.03	18.89	18.00	18.6189
				İp atlama	105	95	111	105	103	97	109	112	96	100	108	101	112	122	115	110	117	119	126	106	108.5
				800m	04:24.0	04:46.0	04:34.0	04:23.0	04:54.0	04:45.0	04:23.0	04:42.0	04:41.0	04:27.0	04:43.0	05:01.0	04:57.0	04:21.0	04:22.0	04:17.0	04:34.0	04:56.0	04:29.0	04:38.0	04:36.9
22	STR6	Erkek	2.03.2008	20m max koşu	3.40	3.33	3.45	3.51	3.31	3.29	3.39	3.49	3.52	3.35	3.38	3.42	3.31	3.46	3.35	3.36	3.37	3.40	3.40	3.45	3.397
				Uzun atlama	1.83	2.00	1.92	1.97	1.94	2.01	1.98	1.90	2.05	1.94	2.02	2.13	1.99	2.11	2.06	2.22	2.05	2.05	1.90	2.03	2.005
				Mekik koşusu	16.78	17.49	17.22	16.59	16.64	16.37	17.06	16.72	16.71	16.35	16.93	16.99	16.53	16.77	16.51	15.97	16.68	16.38	16.37	16.74	16.690
				İp atlama	130	115	122	101	113	110	121	120	117	116	130	115	124	119	118	124	127	113	117	109	118.1
				800m	03:46.0	03:43.0	03:59.0	03:34.0	03:51.0	03:47.0	03:31.0	03:36.0	03:39.0	03:27.0	03:36.0	03:24.0	03:29.0	03:23.0	03:29.0	03:22.0	03:16.0	03:26.0	03:29.0	03:27.0	03:33.7
23	STR7	Erkek	12.12.2006	20m max koşu	3.98	3.77	3.86	3.95	3.90	3.69	3.74	3.72	3.86	3.90	3.72	3.86	3.74	3.92	119.00	3.88	3.88	3.76	3.78	3.85	9.588
				Uzun atlama	2.05	2.11	2.13	1.97	2.17	2.22	2.27	2.18	2.18	2.19	2.12	2.20	2.22	2.23	2.14	2.06	2.17	2.05	2.25	2.22	2.157
				Mekik koşusu	16.32	16.39	15.94	15.51	15.74	16.10	16.02	15.89	16.02	14.99	15.16	16.24	15.99	15.94	15.67	16.03	15.96	17.12	16.67	15.31	15.951
				İp atlama	119	115	116	120	121	114	115	112	108	106	107	120	111	99	104	121	114	109	115	119	113.3
				800m	03:55.0	03:51.0	03:54.0	03:44.0	03:39.0	03:47.0	04:03.0	03:53.0	03:58.0	03:59.0	03:58.0	03:49.0	03:56.0	03:37.0	03:44.0	03:51.0	03:35.0	03:41.0	03:39.0	03:45.0	03:48.9
24	STR8	Erkek	8.06.2004	20m max koşu	3.35	3.35	3.34	3.42	3.42	3.46	3.40	3.35	3.34	3.43	3.41	3.40	3.55	3.49	3.35	3.46	3.50	3.40	3.42	3.50	3.417
				Uzun atlama	2.45	2.38	2.42	2.24	2.26	2.35	2.30	2.31	2.45	2.28	2.38	2.35	2.36	2.40	2.30	2.32	2.35	2.40	2.44	2.39	2.357
				Mekik koşusu	15.20	15.15	15.45	15.90	15.95	15.42	16.10	15.10	14.96	15.50	15.63	15.43	16.30	16.42	16.15	16.60	16.35	16.00	15.96	16.32	15.795
				İp atlama	94	106	115	102	118	110	122	109	125	99	121	108	112	131	100	127	118	129	111	119	113.8
				800m	03:23.0	03:38.0	03:21.0	03:34.0	03:34.0	03:29.0	03:27.0	03:23.0	03:33.0	03:38.0	03:40.0	03:41.0	03:39.0	03:26.0	03:27.0	03:33.0	03:31.0	03:26.0	03:22.0	03:18.0	03:30.1

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri PORTEKİZ

	No	Adı	Cinsiyet	D.tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
Dansçılar	1	DPT1	Kadın	14.04.2007	20m max koşu	4,57	4,60	4,57	4,28	4,02	4,45	3,97	4,03	4,12	4,25	4,04	4,18	4,52	4,10	4,15	3,98	4,07	4,22	4,43	4,16	4,236
					Uzun atlama	1,74	1,68	1,70	1,62	1,38	1,67	1,59	1,61	1,76	1,88	1,84	1,74	1,82	1,68	1,67	1,71	1,59	1,26	1,35	1,48	1,639
					Mekik koşusu	17,78	17,80	18,72	18,65	17,54	18,20	17,56	18,47	18,47	18,02	18,05	17,97	17,91	18,01	17,88	17,41	17,78	18,89	17,45	18,69	18,063
					İp atlama	90	93	85	92	77	99	88	98	100	104	94	101	98	89	101	103	99	89	78	100	93,9
					800m	04:22,0	04:16,0	04:45,0	04:33,0	04:54,0	04:12,0	04:54,0	04:50,0	04:40,0	04:26,0	04:35,0	04:39,0	04:36,0	04:25,0	04:43,0	04:49,0	04:22,0	04:45,0	04:37,0	04:18,0	04:35,0
	2	DPT2	Kadın	18.03.2005	20m max koşu	4,81	4,35	4,62	5,00	4,43	4,13	4,06	3,95	3,99	4,85	4,42	4,15	3,82	4,52	3,75	4,58	3,99	4,12	4,41	4,36	4,316
					Uzun atlama	1,41	1,26	1,56	1,38	1,42	1,59	1,58	1,29	1,78	1,67	1,68	1,72	1,84	1,95	1,69	1,58	1,28	1,36	1,42	1,49	1,548
					Mekik koşusu	17,20	18,08	17,05	18,16	18,10	18,02	17,94	17,98	18,77	17,98	17,58	17,34	18,10	18,98	18,45	17,87	18,50	17,41	17,81	18,68	18,000
					İp atlama	85	91	75	89	101	72	89	84	92	85	105	103	96	90	94	100	99	102	95	98	92,3
					800m	04:31,0	04:32,0	04:21,0	04:26,0	04:52,0	04:54,0	04:24,0	04:10,0	04:06,0	04:09,0	04:31,0	04:01,0	04:12,0	04:02,0	04:15,0	04:41,0	04:09,0	04:42,0	03:59,0	03:53,0	04:20,5
	3	DPT3	Kadın	1.05.2005	20m max koşu	3,88	3,78	3,76	3,73	3,90	4,00	3,70	3,32	3,90	3,62	3,51	3,82	3,74	3,76	3,72	3,48	4,15	3,90	3,89	3,92	3,774
					Uzun atlama	1,82	1,71	1,75	1,85	1,83	1,84	1,86	1,91	1,87	1,82	1,72	1,89	1,65	1,87	1,69	1,92	1,95	1,86	1,83	1,78	1,821
					Mekik koşusu	17,67	17,95	18,20	18,85	17,95	18,81	17,84	17,83	18,62	17,85	18,69	17,64	17,26	18,45	17,41	18,58	17,98	17,41	18,25	18,94	18,109
					İp atlama	70	76	70	72	86	70	81	70	85	70	80	75	91	94	95	85	96	80	75	85	80,3
					800m	04:21,0	04:52,0	04:17,0	04:23,0	03:54,0	04:33,0	04:27,0	04:32,0	04:25,0	04:11,0	04:43,0	04:32,0	04:26,0	04:12,0	04:15,0	04:45,0	04:25,0	04:03,0	04:13,0	03:55,0	04:22,2
	4	DPT4	Kadın	3.03.2008	20m max koşu	3,67	3,57	3,64	3,65	3,71	3,76	3,81	3,62	3,51	3,67	3,71	3,80	3,79	3,82	3,72	3,74	3,70	3,68	3,72	3,81	3,705
					Uzun atlama	1,69	1,68	1,65	1,70	1,66	1,68	1,65	1,68	1,71	1,70	1,68	1,65	1,63	1,65	1,68	1,70	1,71	1,64	1,69	1,68	1,675
					Mekik koşusu	18,10	19,34	19,16	18,22	18,45	19,22	18,35	19,55	18,10	18,87	19,85	18,55	19,15	18,35	19,46	18,72	19,47	18,62	19,25	18,54	18,866
					İp atlama	92	98	101	95	91	83	78	88	91	94	111	85	93	87	99	87	102	84	101	109	93,5
					800m	04:50,0	04:32,0	04:41,0	03:56,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	04:44,0	03:58,0	04:42,0	04:35,0	04:40,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	03:55,0	04:39,0	04:10,0	03:59,0	04:48,0	04:19,9
	5	DPT5	Kadın	26.08.2008	20m max koşu	3,98	3,85	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,07	4,67	3,98	4,80	3,75	4,03	4,30	3,95	3,87	3,98	4,12	4,092
					Uzun atlama	1,56	1,45	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,70	1,68	1,82	1,87	1,75	1,66	1,72	1,76	1,87	1,64	1,82	1,65	1,59	1,741
					Mekik koşusu	18,46	19,66	19,25	18,30	19,56	18,54	18,85	18,82	19,52	19,10	18,80	19,76	18,50	19,20	18,84	19,82	19,25	19,52	19,53	19,52	19,140
					İp atlama	71	77	76	78	80	81	75	74	80	81	78	79	69	72	75	80	81	79	77	79	77,1
					800m	04:52,0	04:48,0	04:52,0	04:50,0	04:40,0	04:30,0	04:50,0	04:25,0	04:30,0	04:40,0	04:35,0	04:50,0	04:20,0	04:30,0	04:45,0	04:17,0	04:25,0	04:16,0	04:58,0	04:30,0	04:37,2
	6	DPT6	Kadın	19.08.2008	20m max koşu	4,02	3,99	4,12	4,14	4,18	4,16	4,15	4,17	4,10	4,14	3,98	4,10	4,12	4,06	4,10	4,13	4,10	4,16	4,12	4,09	4,107
					Uzun atlama	1,63	1,59	1,52	1,58	1,52	1,57	1,69	1,65	1,52	1,81	1,85	1,86	1,61	1,53	1,79	1,78	1,89	1,78	1,67	1,75	1,680
					Mekik koşusu	18,26	18,84	19,35	18,30	18,28	18,30	19,68	19,54	19,27	19,65	18,43	19,29	18,46	19,34	18,71	19,57	18,35	19,37	18,41	19,56	18,948
					İp atlama	80	88	71	82	87	89	70	81	83	82	85	72	87	84	73	75	79	82	85	83	80,9
					800m	04:23,0	04:32,0	04:42,0	04:21,0	04:38,0	04:30,0	04:31,0	04:52,0	04:41,0	04:47,0	04:26,0	04:48,0	04:33,0	04:29,0	04:44,0	04:03,0	04:57,0	04:42,0	04:59,0	05:01,0	04:38,0
	7	DPT7	Kadın	17.12.2008	20m max koşu	4,20	4,10	4,12	4,36	3,68	3,97	4,58	4,54	3,74	3,81	4,14	3,72	3,85	4,42	4,85	3,91	4,02	4,12	3,98	3,84	4,098
					Uzun atlama	1,44	1,62	1,42	1,51	1,53	1,45	1,52	1,58	1,68	1,71	1,67	1,52	1,64	1,63	1,75	1,68	1,61	1,58	1,84	1,82	1,610
					Mekik koşusu	18,87	19,75	18,25	18,42	19,20	19,51	19,20	18,86	19,25	19,20	18,35	18,42	19,05	18,95	19,30	18,25	19,15	18,95	19,15	18,10	18,909
					İp atlama	77	80	85	87	72	88	91	83	86	89	94	103	99	95	98	97	101	96	102	101	91,2
					800m	04:30,0	04:48,0	04:55,0	04:47,0	04:50,0	04:54,0	04:58,0	04:25,0	04:58,0	04:56,0	04:48,0	04:56,0	04:58,0	04:53,0	04:29,0	04:47,0	04:45,0	04:50,0	04:50,0	04:30,0	04:47,3
	8	DPT8	Erkek	21.07.2009	20m max koşu	3,52	3,45	3,64	3,55	3,87	3,91	4,30	4,05	3,70	3,97	4,67	4,17	4,63	4,30	3,84	4,10	3,64	3,80	3,91	3,70	3,936
					Uzun atlama	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,71	1,63	1,65	1,71	1,64	1,85	1,72	1,67	1,63	1,92	1,89	1,85	1,98	1,75	1,81	1,785
					Mekik koşusu	19,37	18,84	19,05	18,61	19,65	18,25	19,43	18,98	19,55	18,55	19,22	18,95	19,05	18,35	19,24	19,36	18,57	19,36	19,14	18,98	19,025
					İp atlama	71	77	80	82	91	75	76	73	85	89	94	93	91	78	79	81	87	85	91	90	83,4
					800m	04:50,0	04:33,0	04:42,0	04:57,0	04:13,0	04:04,0	04:32,0	04:46,0	04:59,0	04:35,0	04:40,0	04:05,0	04:56,0	04:02,0	04:29,0	04:16,0	04:57,0	04:42,0	04:01,0	04:55,0	04:33,7

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri PORTEKİZ

Sporcular	No	Adı	Cinsiyet	D.tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç	
	9	APT1	Kadın	19.02.2009	20m max koşu	3,63	3,55	3,90	4,00	3,95	3,90	3,60	3,65	3,70	3,45	3,50	3,30	3,55	3,70	3,60	3,90	4,00	3,85	3,70	3,80	3,712	
					Uzun atlama	1,55	1,62	1,59	1,65	1,55	1,65	1,70	1,63	1,45	1,65	1,52	1,55	1,60	1,56	1,55	1,58	1,65	1,53	1,65	1,71	1,597	
					Mekik koşusu	19,75	18,96	18,95	19,02	18,94	18,50	18,96	19,00	18,75	19,10	19,45	19,21	18,95	19,15	18,95	18,85	19,64	18,97	19,35	18,92	19,069	
					İp atlama	72	76	75	74	73	75	80	85	83	82	81	73	76	105	78	74	81	100	82	85	80,5	
					800m	04:40,0	04:30,0	04:20,0	04:10,0	04:05,0	04:59,0	04:30,0	04:05,0	04:10,0	04:50,0	04:40,0	04:58,0	04:20,0	05:05,0	04:35,0	05:10,0	04:20,0	04:20,0	04:30,0	04:40,0	04:32,9	
	10	APT2	Kadın	26.01.2005	20m max koşu	3,90	4,00	3,95	4,00	4,05	4,47	3,95	3,95	3,90	3,60	3,70	3,40	3,50	3,50	3,80	3,70	3,90	3,70	3,80	3,90	3,834	
					Uzun atlama	1,77	1,78	1,80	1,75	1,90	1,85	1,90	1,92	1,85	1,80	1,76	1,82	1,75	1,80	1,80	1,90	1,85	1,90	1,75	1,82	1,824	
					Mekik koşusu	17,54	17,52	17,60	17,45	17,40	18,10	18,22	17,91	17,95	18,03	18,20	18,18	18,25	17,60	18,10	18,19	18,31	17,26	17,10	17,30	17,811	
					İp atlama	137	145	138	139	142	145	141	140	142	138	140	142	139	143	142	145	145	142	141	140	141,3	
					800m	04:45,0	04:50,0	04:40,0	04:40,0	04:55,0	04:50,0	04:45,0	04:11,0	04:42,0	04:35,0	04:10,0	04:50,0	04:40,0	04:50,0	04:50,0	04:10,0	04:00,0	04:50,0	03:59,0	04:10,0	04:33,0	
	11	APT3	Kadın	17.04.2006	20m max koşu	3,50	3,60	3,80	3,70	3,50	3,80	3,50	3,30	3,70	3,80	3,60	3,70	4,00	3,90	3,95	3,90	3,95	4,10	4,00	4,10	4,00	3,775
					Uzun atlama	2,05	2,00	2,10	2,00	2,10	2,06	2,20	2,10	1,90	2,00	2,15	1,95	2,00	2,10	2,20	2,10	2,20	1,90	1,95	2,10	2,058	
					Mekik koşusu	17,90	18,25	17,30	17,60	17,80	18,20	18,55	18,60	17,95	17,10	17,40	18,10	18,20	17,95	17,80	18,10	17,90	17,95	18,20	17,95	17,940	
					İp atlama	95	85	90	95	95	90	86	90	85	92	95	90	80	85	90	95	90	87	91	90	89,8	
					800m	03:55,0	04:05,0	03:50,0	04:20,0	03:45,0	04:20,0	04:45,0	03:55,0	04:50,0	04:20,0	04:10,0	04:20,0	04:30,0	04:15,0	04:15,0	04:35,0	03:55,0	03:45,0	03:40,0	04:05,0	04:10,7	
	12	APT4	Kadın	23.03.2004	20m max koşu	3,70	3,90	3,70	3,70	3,80	3,60	3,90	3,60	3,80	3,40	3,75	3,60	3,70	3,80	3,85	3,70	3,80	3,90	3,95	4,00	3,758	
					Uzun atlama	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,70	2,00	1,80	1,85	1,90	1,85	1,90	1,80	1,75	1,90	1,75	1,85	1,80	1,85	1,90	1,823	
					Mekik koşusu	17,20	17,30	17,30	17,50	17,20	17,20	17,40	17,20	17,10	17,30	17,90	17,10	17,20	17,90	17,10	17,80	17,10	17,20	17,30	17,20	17,325	
					İp atlama	92	99	97	95	92	95	94	90	95	94	95	96	95	95	93	92	94	97	97	99	94,8	
				800m	04:30,0	04:10,0	04:12,0	04:25,0	04:17,0	04:26,0	03:56,0	04:12,0	03:58,0	04:21,0	04:32,0	04:10,0	04:20,0	04:42,0	04:20,0	04:10,0	04:25,0	03:55,0	03:59,0	04:16,0	04:15,8		
13	APT5	Erkek	25.12.2004	20m max koşu	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,60	3,60	3,70	4,00	3,80	3,40	3,30	3,70	3,65	3,75	3,60	3,680		
				Uzun atlama	2,00	2,10	2,40	2,20	1,95	1,90	2,10	2,20	2,00	1,90	2,20	2,10	2,20	2,30	2,20	2,20	2,10	2,00	2,20	2,10	2,118		
				Mekik koşusu	18,20	18,30	18,10	17,50	18,50	17,10	17,25	17,10	18,05	17,15	18,00	17,30	19,10	17,30	18,30	19,50	18,10	16,59	17,07	17,20	17,816		
				İp atlama	95	90	95	97	95	94	90	95	100	110	90	95	92	90	105	95	90	93	91	105	95,4		
				800m	03:45,0	03:40,0	03:50,0	03:30,0	04:12,0	04:07,0	03:40,0	03:49,0	04:20,0	03:56,0	03:40,0	04:08,0	03:30,0	03:36,0	04:05,0	04:15,0	03:50,0	03:55,0	03:42,0	03:40,0	03:51,5		
14	APT6	Erkek	3.05.2005	20m max koşu	3,60	3,60	3,90	3,85	3,80	3,50	3,40	3,55	3,40	3,70	3,80	3,90	3,70	4,00	3,70	3,70	3,80	3,60	3,70	3,90	3,705		
				Uzun atlama	2,20	2,22	1,95	1,90	2,00	2,03	2,20	2,17	2,18	2,15	2,10	2,07	2,10	1,90	2,15	2,10	2,05	2,20	2,10	1,95	1,97	2,080	
				Mekik koşusu	17,30	17,55	17,00	17,20	17,90	18,00	18,60	16,95	17,20	16,52	17,05	17,32	17,20	16,48	18,50	18,20	17,30	18,30	18,05	16,80	17,471		
				İp atlama	95	85	95	100	95	105	100	85	95	93	110	85	95	95	110	112	105	100	95	100	97,8		
				800m	03:40,0	03:40,0	03:50,0	03:40,0	04:15,0	04:10,0	03:20,0	03:38,0	04:10,0	04:26,0	03:40,0	03:39,0	03:52,0	03:46,0	03:52,0	03:38,0	03:45,0	03:40,0	03:50,0	03:55,0	03:47,9		
15	APT7	Kadın	26.01.2004	20m max koşu	3,60	3,50	3,80	3,70	3,70	3,60	3,60	3,55	3,65	3,80	3,75	3,80	3,80	3,75	3,80	3,85	3,65	3,80	3,80	3,75	3,713		
				Uzun atlama	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,80	1,90	1,90	1,85	1,90	1,85	1,90	1,80	1,75	1,85	1,80	1,85	1,80	1,95	1,85	1,830		
				Mekik koşusu	17,20	17,30	18,40	17,50	18,20	17,20	17,30	18,30	17,35	17,90	18,20	17,20	17,80	17,20	18,90	17,20	18,30	17,20	18,10	17,20	17,698		
				İp atlama	92	95	97	95	92	95	94	91	96	94	95	96	96	95	93	91	92	96	95	98	94,4		
				800m	04:00,0	03:58,0	03:40,0	04:21,0	04:00,0	03:59,0	03:55,0	03:20,0	04:15,0	03:59,0	04:15,0	04:10,0	03:30,0	03:40,0	04:10,0	04:00,0	03:55,0	04:05,0	04:10,0	03:50,0	03:57,6		
16	APT8	Erkek	8.03.2006	20m max koşu	3,30	3,80	3,30	3,80	4,50	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	3,45	3,67	3,80	3,706		
				Uzun atlama	1,75	2,00	1,80	2,00	1,86	2,20	1,90	2,20	2,00	2,05	2,10	2,00	1,90	2,10	2,15	1,90	1,97	1,95	1,85	1,95	1,982		
				Mekik koşusu	17,10	18,30	17,10	18,30	17,16	18,30	17,20	18,40	17,58	18,20	17,20	18,25	18,20	17,00	17,52	17,60	17,43	18,10	17,55	18,52	17,751		
				İp atlama	95	92	93	93	95	96	97	98	99	100	95	90	105	93	92	90	94	99	108	100	96,2		
				800m	03:45,0	03:55,0	04:10,0	04:00,0	04:05,0	03:38,0	03:25,0	03:45,0	03:40,0	04:05,0	03:40,0	04:05,0	03:25,0	03:30,0	03:42,0	03:56,0	03:59,0	04:03,0	04:05,0	03:55,0	03:48,9		

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri PORTEKİZ

Öğrenciler

	No	Adı	Cinsiyet	D.tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
	17	SPT1	Kadın	14.11.2007	20m max koşu	4,50	4,40	4,50	4,10	4,60	4,40	3,30	4,50	4,30	4,40	4,10	4,40	3,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,40	4,30	4,50	4,110
					Uzun atlama	1,40	1,30	1,50	1,40	1,70	1,60	1,80	1,90	1,50	1,60	1,80	1,50	1,60	1,70	1,60	1,70	1,70	1,80	1,70	1,80	1,630
					Mekik koşusu	19,20	20,05	20,43	19,65	20,10	19,54	19,62	20,52	19,25	19,68	20,45	20,68	19,50	19,87	19,80	20,40	20,56	19,87	20,65	20,75	20,029
					İp atlama	65	64	77	76	61	60	75	70	85	82	88	60	80	75	70	85	80	85	85	87	75,5
					800m	05:50,0	05:40,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:10,0	05:30,0	05:45,0	05:10,0	05:20,0	05:50,0	05:25,0	05:36,0	05:40,0	05:10,0	05:40,0	05:20,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:26,8
	18	SPT2	Kadın	4.04.2009	20m max koşu	4,20	4,50	4,60	4,70	4,50	4,40	4,10	4,20	4,60	4,70	4,50	4,70	4,10	4,80	4,40	4,50	4,20	4,30	4,95	4,10	4,453
					Uzun atlama	1,60	1,75	1,56	1,60	1,70	1,67	1,71	1,72	1,65	1,69	1,65	1,62	1,74	1,73	1,62	1,70	1,64	1,72	1,68	1,64	1,670
					Mekik koşusu	20,05	19,00	19,25	20,50	19,10	19,50	19,20	19,00	20,10	20,50	19,10	19,30	20,20	19,60	19,60	20,60	19,30	20,34	20,17	19,85	19,713
					İp atlama	81	80	72	79	74	78	81	77	78	75	74	73	75	77	78	76	71	74	73	79	76,3
					800m	05:07,0	05:10,0	05:12,0	05:10,0	05:15,0	05:13,0	05:11,0	05:20,0	05:19,0	05:17,0	04:15,0	05:12,0	05:35,0	05:15,0	05:56,0	05:49,0	04:57,0	04:46,0	04:58,0	05:10,0	05:12,4
	19	SPT3	Erkek	28.01.2009	20m max koşu	3,77	4,12	3,75	4,10	3,68	3,70	4,20	4,20	4,10	4,12	3,71	4,21	4,29	4,21	3,69	3,87	3,90	4,20	4,30	4,12	4,012
					Uzun atlama	1,20	1,20	1,10	1,10	1,50	1,40	1,60	1,45	1,32	1,35	1,55	1,45	1,60	1,26	1,40	1,45	1,55	1,42	1,58	1,39	1,394
					Mekik koşusu	19,30	20,40	19,00	19,70	20,50	19,10	20,50	19,50	19,00	20,40	19,10	19,05	19,56	18,00	19,40	20,30	20,50	19,20	19,80	20,50	19,641
					İp atlama	70	75	85	80	70	82	71	84	78	75	70	75	85	85	74	76	79	80	75	70	77,0
					800m	05:03,0	05:27,0	05:25,0	05:12,0	05:21,0	04:52,0	05:18,0	05:15,0	05:30,0	05:25,0	04:35,0	05:18,0	05:27,0	04:25,0	05:21,0	05:15,0	05:20,0	05:36,0	05:27,0	05:21,0	05:14,6
	20	SPT4	Erkek	17.05.2008	20m max koşu	3,60	3,70	4,10	4,40	3,60	4,50	3,80	4,10	4,20	3,90	4,40	3,60	3,90	3,70	3,80	3,90	3,60	4,00	3,75	3,60	3,908
					Uzun atlama	1,75	1,60	1,65	1,63	1,62	1,60	1,74	1,75	1,60	1,62	1,63	1,65	1,71	1,64	1,68	1,69	1,70	1,72	1,71	1,72	1,671
					Mekik koşusu	18,20	19,10	18,20	19,50	18,22	19,40	18,60	18,60	19,00	19,10	18,54	18,53	18,22	18,63	18,74	19,24	19,25	18,65	19,32	19,41	18,823
					İp atlama	82	85	82	65	95	87	75	75	85	82	83	79	95	82	81	78	85	86	78	85	82,3
					800m	04:21,0	04:15,0	04:25,0	04:08,0	04:15,0	04:35,0	04:52,0	04:48,0	04:39,0	04:26,0	05:05,0	04:55,0	04:20,0	04:15,0	04:28,0	04:45,0	05:10,0	04:23,0	04:58,0	04:29,0	04:34,6
	21	SPT5	Erkek	24.06.2007	20m max koşu	3,30	3,80	4,50	4,40	3,50	3,70	3,80	3,60	4,20	3,70	3,50	3,70	3,80	3,50	3,60	3,80	4,10	4,20	3,80	3,90	3,820
					Uzun atlama	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	1,67	1,71	1,69	1,72	1,83	1,80	1,65	1,75	1,78	1,77	1,75	1,65	1,63	1,75	1,73	1,732
					Mekik koşusu	18,50	18,00	18,55	18,30	18,24	18,30	18,93	17,25	18,00	19,00	19,50	19,33	20,10	20,05	18,20	17,52	18,50	19,03	17,80	19,28	18,619
					İp atlama	80	85	76	70	78	90	78	75	70	75	80	92	77	81	95	90	75	85	85	75	80,6
					800m	05:00,0	05:20,0	05:25,0	05:33,0	05:10,0	05:56,0	05:49,0	05:51,0	05:20,0	05:00,0	05:10,0	05:40,0	05:38,0	05:29,0	05:35,0	05:00,0	05:10,0	05:05,0	05:08,0	05:20,0	05:23,0
	22	SPT6	Erkek	15.07.2009	20m max koşu	3,20	3,70	3,90	4,20	3,70	4,30	4,00	4,20	4,10	3,80	3,60	3,70	3,90	3,60	3,70	3,70	4,10	4,10	3,90	3,80	3,860
					Uzun atlama	1,60	1,62	1,58	1,65	1,67	1,59	1,58	1,63	1,70	1,71	1,61	1,59	1,58	1,65	1,62	1,68	1,69	1,57	1,60	1,62	1,627
					Mekik koşusu	19,00	18,50	20,10	18,64	18,50	18,62	18,80	18,54	18,30	19,20	19,20	19,50	18,25	19,35	18,30	18,62	18,60	19,00	18,20	18,62	18,792
					İp atlama	70	75	83	81	91	74	80	74	76	75	81	82	78	77	73	79	80	85	81	79	78,7
					800m	04:32,0	04:38,0	04:55,0	04:36,0	04:38,0	04:43,0	04:46,0	04:52,0	05:05,0	05:07,0	04:52,0	04:36,0	04:45,0	04:58,0	04:46,0	04:43,0	04:42,0	04:38,0	04:25,0	04:34,0	04:44,5
	23	SPT7	Erkek	8.03.2008	20m max koşu	3,30	3,50	3,80	4,10	3,80	4,20	4,10	4,30	4,20	3,90	3,80	3,95	3,85	3,75	3,80	3,80	4,00	4,20	4,10	3,95	3,920
					Uzun atlama	1,90	2,10	1,90	1,85	1,85	2,10	2,10	1,93	2,11	1,81	1,72	1,83	1,91	2,07	1,94	2,08	2,00	1,95	2,03	1,96	1,957
					Mekik koşusu	18,61	18,70	19,33	19,20	18,10	19,20	18,72	18,30	18,54	18,90	20,05	19,62	18,34	18,26	18,32	18,46	18,47	18,52	18,64	19,00	18,764
					İp atlama	76	82	87	80	83	79	81	86	84	83	87	88	79	86	85	84	85	84	83	79	83,1
					800m	04:59,0	04:47,0	04:52,0	04:49,0	04:52,0	04:47,0	04:46,0	04:51,0	04:38,0	04:26,0	04:58,0	04:46,0	04:56,0	04:49,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:50,9
	24	SPT8	Erkek	4.07.2006	20m max koşu	4,11	4,21	4,72	3,90	3,84	3,76	4,00	4,09	4,22	4,00	3,95	4,22	4,11	3,94	3,84	3,98	4,11	4,00	4,23	3,96	4,060
					Uzun atlama	1,91	1,91	1,87	1,90	1,82	1,94	1,84	1,86	1,83	1,81	1,94	1,84	1,97	1,95	1,94	1,92	1,84	1,86	1,92	1,94	1,891
					Mekik koşusu	18,91	22,00	19,14	19,21	18,39	18,42	18,71	19,10	18,77	18,52	18,11	18,37	18,54	18,63	18,80	18,21	18,46	19,01	18,33	17,99	18,781
					İp atlama	92	93	92	78	95	91	87	89	94	93	92	90	87	97	95	91	93	91	94	92	91,3
					800m	03:55,0	03:56,0	04:07,0	04:20,0	04:56,0	04:10,0	04:20,0	04:25,0	04:34,0	04:56,0	04:52,0	04:42,0	04:36,0	04:16,0	04:25,0	04:36,0	04:28,0	04:26,0	04:36,0	04:43,0	04:28,0

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri ROMANYA

Dansçılar

	No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
	1	DRO1	Kadın	11.07.2003	20m max koşu	4,28	4,78	4,25	4,56	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80	3,96	4,27	4,13	4,45	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80	4,315
					Uzun atlama	1,92	1,93	1,87	1,90	1,94	1,72	1,83	1,67	1,85	1,78	1,70	1,85	1,82	1,76	1,89	1,73	1,62	1,90	1,71	1,68	1,804
					Mekik koşusu	17,30	17,28	17,18	18,10	17,68	17,89	17,55	17,60	17,29	17,13	17,10	17,30	17,29	17,70	17,65	17,45	17,59	17,50	18,11	17,55	17,512
					İp atlama	145	135	100	104	120	145	143	112	129	118	133	122	137	129	100	120	122	99	118	100	121,6
					800m	03:53,0	03:48,0	03:30,0	03:55,0	03:59,0	03:36,0	03:35,0	03:38,0	04:00,0	03:59,0	03:32,0	03:38,0	03:42,0	03:45,0	03:48,0	03:50,0	03:45,0	03:50,0	03:52,0	03:25,0	03:45,0
	2	DRO2	Erkek	09.06.2004	20m max koşu	4,12	3,77	4,20	4,15	4,06	4,00	3,59	4,12	4,13	4,20	3,58	3,57	4,02	4,05	3,55	3,56	3,58	3,40	3,48	3,47	3,830
					Uzun atlama	1,90	1,92	1,87	1,90	1,91	1,97	1,82	1,63	1,97	1,66	1,74	1,61	1,86	1,68	1,79	1,62	1,95	1,71	1,82	1,77	1,805
					Mekik koşusu	17,23	17,36	17,48	17,53	17,25	17,26	17,26	17,29	17,30	17,50	17,44	17,38	17,42	17,44	17,48	17,30	17,38	17,20	17,22	17,18	17,345
					İp atlama	90	93	87	92	78	100	89	101	115	120	125	102	104	94	98	106	105	112	115	129	102,8
					800m	03:20,0	03:16,0	03:45,0	03:33,0	03:54,0	03:12,0	03:57,0	03:50,0	03:40,0	03:25,0	03:37,0	03:39,0	03:35,0	03:25,0	03:49,0	03:43,0	03:22,0	03:48,0	03:36,0	03:15,0	03:35,1
	3	DRO3	Kadın	24.02.2003	20m max koşu	4,30	4,35	4,28	4,27	4,22	4,24	4,28	4,22	4,18	4,20	4,16	4,18	4,16	4,18	4,15	4,16	4,14	4,18	4,16	4,14	4,208
					Uzun atlama	1,70	1,70	1,73	1,75	1,75	1,75	1,70	1,74	1,72	1,75	1,74	1,76	1,77	1,75	1,76	1,72	1,77	1,76	1,78	1,75	1,743
					Mekik koşusu	17,50	17,50	17,45	17,10	17,30	17,39	17,44	17,46	17,35	17,40	17,38	17,40	17,30	17,30	1,35	17,28	17,35	17,20	17,23	17,29	16,549
					İp atlama	136	128	132	134	137	118	138	129	132	123	136	134	133	125	124	130	135	134	133	132	131,2
					800m	03:48,0	03:50,0	03:43,0	03:47,0	03:46,0	03:50,0	03:47,0	03:58,0	04:00,0	03:58,0	03:52,0	03:47,0	03:51,0	03:56,0	03:50,0	03:45,0	03:57,0	03:51,0	03:53,0	03:54,0	03:51,2
	4	DRO4	Kadın	24.04.2001	20m max koşu	4,33	4,38	4,27	4,30	4,30	4,26	4,30	4,24	4,22	4,19	4,18	4,19	4,12	4,10	4,10	4,20	4,17	4,20	4,12	4,10	4,214
					Uzun atlama	1,87	1,87	1,80	1,76	1,72	1,66	1,75	1,95	1,82	1,98	1,70	1,68	1,68	1,96	1,64	1,69	1,61	1,84	1,70	1,82	1,775
					Mekik koşusu	17,48	17,50	17,52	17,40	17,60	17,62	17,20	17,34	17,40	17,33	17,32	17,20	17,12	17,20	17,18	17,21	17,16	17,20	17,22	17,20	17,320
					İp atlama	132	138	134	128	122	124	140	120	124	124	138	136	135	128	140	126	130	132	133	132	130,8
					800m	03:54,0	03:48,0	03:58,0	03:56,0	03:46,0	03:59,0	03:58,0	03:58,0	03:56,0	03:48,0	03:58,0	03:56,0	03:54,0	03:54,0	03:54,0	03:50,0	03:56,0	03:57,0	03:55,0	03:58,0	03:54,6
	5	DRO5	Erkek	29.11.2002	20m max koşu	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,06	4,93	4,67	3,97	4,81	3,70	4,65	4,03	4,68	4,30	4,56	3,91	3,87	4,231
					Uzun atlama	2,00	1,98	1,85	1,89	1,92	1,67	1,61	1,66	1,71	1,84	1,64	1,71	1,65	1,63	1,71	1,72	1,81	1,90	2,00	1,85	1,782
					Mekik koşusu	17,30	17,50	19,10	18,40	18,10	17,21	17,79	18,90	16,55	18,43	16,68	18,87	18,33	18,12	18,90	18,43	18,50	18,10	20,35	17,23	18,140
					İp atlama	95	91	83	78	88	91	94	111	85	105	87	99	93	99	112	102	98	84	101	109	95,3
					800m	04:30,0	04:32,0	04:41,0	04:16,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	03:58,0	03:58,0	04:32,0	03:54,0	03:53,0	04:01,0	04:14,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	04:15,0	03:39,0	04:10,0	04:12,1
	6	DRO6	Kadın	26.06.2004	20m max koşu	4,35	4,61	5,00	4,42	4,12	4,02	3,91	4,85	4,42	3,72	4,14	3,81	4,54	3,74	4,58	3,97	3,68	4,12	4,43	4,36	4,240
					Uzun atlama	1,90	1,94	1,78	1,83	1,81	1,62	1,99	1,81	1,76	1,65	1,71	1,78	1,61	1,70	1,80	1,80	1,73	1,90	1,93	1,90	1,798
					Mekik koşusu	17,20	17,10	18,30	18,00	19,30	17,87	18,38	19,55	19,01	19,56	19,12	19,44	19,21	19,44	19,56	19,25	18,20	17,53	17,33	18,12	18,574
					İp atlama	85	91	75	110	72	88	87	93	82	109	90	103	95	89	94	100	99	106	95	98	93,1
					800m	03:30,0	04:12,0	03:42,0	03:41,0	03:38,0	03:48,0	03:56,0	03:52,0	03:40,0	03:47,0	03:29,0	03:26,0	03:48,0	04:13,0	03:29,0	03:44,0	04:01,0	03:56,0	04:15,0	04:02,0	03:48,4
	7	DRO7	Kadın	21.12.2003	20m max koşu	4,36	4,42	4,22	4,38	4,44	4,38	4,38	4,40	4,20	4,00	4,20	4,60	4,22	4,16	4,10	4,06	4,10	3,88	4,00	4,20	4,235
					Uzun atlama	1,60	1,50	1,54	1,48	1,52	1,48	1,46	1,50	1,50	1,48	1,48	1,46	1,50	1,52	1,51	1,50	1,52	1,54	1,68	1,58	1,518
					Mekik koşusu	18,40	18,70	18,20	18,10	18,44	18,40	18,00	17,80	18,60	18,02	18,10	17,90	17,98	18,02	17,98	17,89	18,00	17,88	17,70	17,68	18,090
					İp atlama	98	96	101	103	102	105	107	106	110	114	120	122	122	126	110	118	120	122	125	114	112,1
					800m	03:58,0	04:00,0	04:02,0	04:26,0	04:28,0	04:20,0	04:28,0	04:22,0	04:06,0	04:14,0	04:16,0	04:28,0	04:18,0	04:00,0	04:18,0	04:16,0	03:58,0	03:52,0	03:48,0	03:52,0	04:10,5
	8	DRO8	Kadın	3.06.2003	20m max koşu	4,40	4,20	4,22	4,18	4,22	4,00	4,32	4,24	4,32	4,28	4,00	4,10	3,92	4,20	4,20	4,18	4,00	3,92	4,00	3,96	4,143
					Uzun atlama	1,84	1,92	1,86	1,92	1,88	1,82	1,80	1,78	1,80	1,78	1,80	1,77	1,76	1,72	1,70	1,72	1,70	1,74	1,74	1,72	1,789
					Mekik koşusu	17,60	17,88	17,80	17,26	17,80	18,00	17,90	18,00	17,89	18,20	18,21	18,30	18,00	17,88	18,20	18,22	18,20	18,00	18,12	18,12	17,979
					İp atlama	92	86	82	84	83	88	88	92	96	92	94	98	100	98	101	100	102	100	98	101	93,8
					800m	03:50,0	03:50,0	03:52,0	03:50,0	03:41,0	03:50,0	03:56,0	03:50,0	03:40,0	03:48,0	03:44,0	03:50,0	03:52,0	03:40,0	03:38,0	03:36,0	03:34,0	03:40,0	03:50,0	03:38,0	03:45,5

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri ROMANYA

	No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif																					Ort. Sonuç
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Sporcular	9	ARO1	Erkek	21.03.2008	20m max koşu	3,29	3,80	3,29	3,80	4,48	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	4,45	3,69	4,80	3,805
					Uzun atlama	1,75	2,00	1,75	2,00	1,25	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	2,10	1,90	1,71	1,68	1,922
					Mekik koşusu	16,10	19,31	16,10	19,31	17,10	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00	21,20	22,00	14,00	18,10	17,00	17,40	17,50	18,11	17,55	17,919
					İp atlama	40	72	40	72	86	70	85	70	100	95	75	70	105	85	85	90	94	99	118	100	82,6
					800m	05:33,0	05:00,0	05:33,0	05:00,0	05:13,0	05:23,0	05:16,0	04:58,0	05:00,0	04:57,0	05:00,0	05:14,0	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:56,0	04:53,0	05:43,0	05:36,0	05:41,0	05:12,5
	10	ARO2	Erkek	16.01.2008	20m max koşu	4,48	4,86	4,48	4,86	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	4,48	4,00	4,00	3,90	4,00	3,90	3,902
					Uzun atlama	1,25	1,50	1,25	1,50	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10	2,00	2,00	1,90	2,00	1,25	2,00	1,40	2,00	2,10	2,00	1,828
					Mekik koşusu	17,10	25,00	17,10	25,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00	15,30	22,00	14,00	18,10	17,10	17,00	19,00	20,00	18,20	19,00	18,575
					İp atlama	86	73	86	73	70	85	70	100	95	75	70	105	85	85	86	53	65	85	90	100	81,9
					800m	05:13,0	05:00,0	05:14,0	05:00,0	05:23,0	05:16,0	05:23,0	05:00,0	05:15,0	05:00,0	05:23,0	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:53,0	05:08,0	05:16,0	04:53,0	05:08,0	04:51,0	05:07,5
	11	ARO3	Erkek	27.07.2008	20m max koşu	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30	3,70	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,60	3,70	35,00	5,300
					Uzun atlama	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10	2,20	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,10	2,00	2,30	2,035
					Mekik koşusu	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00	15,30	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	18,20	17,10	17,50	19,130
					İp atlama	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70	100	95	105	95	94	90	100	95	94	84,9
					800m	04:00,0	03:33,0	04:00,0	03:34,0	05:25,0	05:00,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	04:53,0	05:00,0	04:55,0	04:51,0	04:51,0	04:53,0	04:55,0	05:00,0	04:15,0	04:44,5	
	12	ARO4	Erkek	27.07.2008	20m max koşu	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30	3,70	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,50	3,70	3,80	3,735
					Uzun atlama	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10	2,20	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,10	2,30	2,035	
					Mekik koşusu	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00	15,30	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	16,30	15,50	17,00	18,930
					İp atlama	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70	100	95	105	95	94	90	96	98	100	85,2
					800m	04:56,0	03:53,0	04:32,0	03:53,0	04:43,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	04:53,0	05:00,0	04:55,0	04:57,0	04:51,0	04:55,0	04:56,0	04:55,0	05:00,0	04:51,0	04:48,0	
	13	ARO5	Kadın	20.01.2009	20m max koşu	3,76	3,73	4,50	3,70	3,73	4,50	4,00	3,70	3,90	4,00	3,70	3,30	3,80	3,90	3,60	3,80	3,70	3,70	3,90	3,70	3,842
					Uzun atlama	1,75	2,00	1,90	2,00	2,00	1,90	1,80	2,20	1,90	1,80	2,20	2,10	2,00	1,90	2,40	2,00	2,10	2,00	2,10	2,10	2,008
					Mekik koşusu	17,80	20,00	20,00	17,00	20,00	20,00	21,00	15,30	14,00	21,00	16,30	22,00	21,00	14,00	20,30	17,00	17,40	16,30	15,40	15,20	18,050
					İp atlama	86	86	70	120	86	70	110	70	85	110	80	75	100	85	95	90	94	95	100	95	90,2
				800m	04:20,0	04:30,0	04:20,0	04:23,0	04:30,0	04:20,0	03:55,0	04:43,0	05:06,0	04:52,0	05:06,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	04:53,0	04:53,0	04:47,0	04:58,0	04:59,0	04:53,0	04:44,2	
14	ARO6	Erkek	14.08.2006	20m max koşu	3,90	3,40	3,60	3,70	4,00	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	4,00	4,00	3,80	3,70	3,50	3,730	
				Uzun atlama	2,00	2,30	2,40	2,00	1,80	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	1,40	1,90	2,00	1,90	2,000	
				Mekik koşusu	18,10	21,00	20,30	17,20	21,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00	15,30	22,00	14,00	18,10	17,00	19,00	17,00	19,00	18,10	18,800	
				İp atlama	85	105	95	80	110	70	85	70	100	95	75	70	105	85	85	53	65	95	85	87	85,0	
				800m	04:58,0	05:11,0	05:23,0	05:16,0	05:25,0	05:53,0	05:13,0	05:13,0	05:00,0	04:58,0	05:00,0	05:23,0	05:08,0	05:16,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	04:53,0	04:55,0	05:11,4	
15	ARO7	Erkek	2.07.2007	20m max koşu	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30	3,40	3,50	3,70	3,70	3,73	3,70	3,68	3,70	3,678	
				Uzun atlama	2,00	2,00	2,00	2,40	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10	2,30	2,00	2,00	2,00	2,10	2,10	2,20	2,20	2,075	
				Mekik koşusu	17,20	17,20	18,10	20,30	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00	21,00	20,00	17,20	17,00	20,00	20,00	19,30	18,610		
				İp atlama	80	80	85	95	70	85	70	100	95	110	80	75	105	95	80	120	86	95	110	110	91,3	
				800m	05:16,0	05:16,0	04:50,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	05:13,0	05:00,0	05:25,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	05:25,0	05:11,0	04:56,0	05:38,0	04:30,0	05:14,0	05:33,0	05:16,0	05:13,7	
16	ARO8	Erkek	30.06.2006	20m max koşu	3,60	3,60	3,90	3,90	4,00	3,80	3,50	3,30	3,50	3,70	3,40	3,70	3,80	3,90	3,60	3,70	4,00	3,70	3,80	3,70	3,705	
				Uzun atlama	2,40	2,40	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	2,10	2,00	2,20	2,30	2,20	2,00	1,90	2,40	2,00	1,80	2,00	2,15	2,30	2,093	
				Mekik koşusu	20,30	20,30	14,00	18,10	21,00	21,00	20,00	22,00	20,00	15,30	21,00	14,00	20,30	17,20	21,00	14,00	13,60	14,30	13,60	18,185		
				İp atlama	95	95	85	85	110	100	95	75	95	70	105	70	100	85	95	80	110	110	100	105	93,3	
				800m	05:23,0	05:27,0	05:16,0	04:50,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:22,0	05:31,0	05:23,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:16,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	05:16,0	05:16,9	

DAYS Projesi Kontrol Normatifleri ROMANYA

Öğrenciler

No	Adı	Cinsiyet	Doğum tarihi	Kontrol Normatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ort. Sonuç
17	SR01	Kadın	21.06.2006	20m max koşu	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,70	3,70	4,00	3,80	3,70	4,160
				Uzun atlama	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	2,00	2,00	2,10	2,00	1,90	1,698
				Mekik koşusu	16,20	17,00	16,00	16,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	16,20	15,00	16,20	17,00	15,70	17,00	20,00	17,00	16,40	15,00	17,365
				İp atlama	78	75	78	75	70	95	125	76	70	78	78	75	78	75	70	120	86	90	95	110	84,9
				800m	05:16,0	05:13,0	05:21,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:14,0	05:16,0	04:53,0	05:16,0	04:53,0	04:51,0	05:00,0	05:25,0	05:38,0	05:50,0	04:56,0	04:55,0	05:16,0	05:10,9
18	SR02	Erkek	26.04.2007	20m max koşu	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,40	3,40	3,70	3,70	3,60	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,70	4,00	3,90	3,60	3,60	3,670
				Uzun atlama	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	2,10	2,00	2,20	2,00	2,00	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	2,00	1,80	2,00	2,20	2,10	2,060
				Mekik koşusu	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	19,00	18,00	16,30	15,30	22,00	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	17,20	21,00	15,40	17,20	16,50	17,755
				İp atlama	95	137	70	70	100	90	145	80	70	105	95	137	70	70	100	80	110	80	100	95	95,0
				800m	04:55,0	04:56,0	05:03,0	04:57,0	05:00,0	04:51,0	04:55,0	05:13,0	04:56,0	05:08,0	04:53,0	04:56,0	05:00,0	04:53,0	05:00,0	04:56,0	05:25,0	04:57,0	04:56,0	05:16,0	05:00,3
19	SR03	Erkek	21.01.2007	20m max koşu	3,70	3,70	3,50	3,70	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	3,40	3,40	3,70	3,70	3,60	3,80	5,00	4,30	3,70	3,80	3,935
				Uzun atlama	2,20	2,20	2,00	2m	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	2,10	2,00	2,20	2,00	2,00	1,90	1,70	1,90	1,70	1,95	1,905
				Mekik koşusu	15,30	15,30	20,00	17,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	19,00	18,00	16,30	15,30	22,00	18,00	22,50	19,00	20,50	18,30	18,645
				İp atlama	70	70	95	137	70	95	125	76	70	78	90	145	80	70	105	125	76	85	90	90	92,1
				800m	05:13,0	05:33,0	05:13,0	04:58,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:12,0	05:15,0	05:12,0	05:23,0	05:16,0	05:08,0	05:00,0	05:15,0	05:15,0	04:57,0	04:56,0	05:11,1
20	SR04	Kadın	21.01.2007	20m max koşu	4,50	4,40	4,50	4,10	4,50	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50	4,50	4,40	4,50	4,10	4,50	4,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,175
				Uzun atlama	1,40	1,40	1,50	1,50	1,40	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80	1,50	1,90	1,80	1,50	1,40	1,70	1,60	1,60	1,70	1,70	1,615
				Mekik koşusu	23,00	20,00	16,20	17,20	24,00	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00	23,00	23,00	18,20	17,00	24,00	16,20	20,50	18,50	18,50	17,00	19,625
				İp atlama	60	64	78	75	60	76	70	95	125	98	60	64	90	75	70	70	95	84	85	90	79,2
				800m	04:50,0	04:52,0	04:56,0	04:55,0	05:10,0	04:53,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:08,0	05:12,0	05:00,0	05:23,0	05:21,0	05:16,0	05:16,0	05:26,0	05:33,0	05:16,0	05:16,0	05:10,2
21	SR05	Kadın	26.08.2006	20m max koşu	4,10	4,50	3,60	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,60	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	3,60	4,10	4,50	4,10	4,060
				Uzun atlama	1,75	1,80	2,30	2,10	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	2,30	2,10	2,00	1,50	1,50	1,80	2,30	1,95	1,80	2,00	1,840
				Mekik koşusu	22,00	19,00	16,20	16,00	17,00	16,20	18,00	16,20	18,00	15,70	16,20	16,00	17,00	16,20	18,00	19,00	16,20	18,00	17,30	18,20	17,320
				İp atlama	102	105	102	105	137	78	75	78	75	70	102	105	137	78	75	105	102	102	105	102	97,0
				800m	05:25,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	04:58,0	05:15,0	05:23,0	05:10,0	05:00,0	05:25,0	05:23,0	05:26,0	05:16,0	05:16,0	04:54,0	05:14,0	04:53,0	04:56,0	05:00,0	05:16,0	05:12,1
22	SR06	Erkek	30.09.2006	20m max koşu	3,60	3,60	4,10	4,50	4,50	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	4,10	4,50	4,50	3,50	3,70	3,60	4,10	3,80	3,80	3,70	3,900
				Uzun atlama	2,00	2,00	1,75	1,80	1,40	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	1,75	1,80	1,40	2,00	2,00	2,00	1,75	2,00	2,00	2,10	1,908
				Mekik koşusu	16,20	16,00	22,00	19,00	23,00	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	22,00	19,00	23,00	20,00	17,00	16,00	22,00	19,00	20,00	19,00	19,090
				İp atlama	102	105	102	105	60	95	137	70	70	100	102	105	60	95	137	105	102	115	115	102	99,2
				800m	05:15,0	05:16,0	05:00,0	05:21,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:13,0	05:23,0	05:00,0	05:15,0	05:01,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:16,0	05:25,0	05:11,0	05:10,0	05:16,0	05:11,2
23	SR07	Kadın	29.12.2006	20m max koşu	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	4,40	3,30	3,80	4,10	4,50	4,50	4,50	4,10	4,50	4,50	4,230
				Uzun atlama	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	1,70	1,60	1,90	1,50	1,50	1,80	1,50	1,70	1,65	1,70	1,643
				Mekik koşusu	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00	16,20	17,00	16,20	17,00	15,70	16,20	20,50	18,00	18,00	16,20	19,00	16,20	17,50	16,20	15,20	17,565
				İp atlama	76	70	95	125	98	78	75	78	75	70	70	95	125	75	78	98	78	98	78	78	85,7
				800m	04:57,0	05:16,0	05:26,0	05:25,0	05:08,0	05:16,0	04:58,0	04:59,0	05:00,0	05:15,0	05:16,0	05:26,0	05:35,0	05:00,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	05:18,0	05:08,0	05:12,1
24	SR08	Erkek	21.08.2006	20m max koşu	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,80	5,00	4,40	3,70	3,50	3,80	3,70	3,50	3,50	3,70	3,925
				Uzun atlama	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	1,90	1,70	1,65	2,20	2,00	2,00	2,20	2,20	1,95	2,10	1,953
				Mekik koşusu	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	18,00	22,50	16,20	15,30	20,00	21,00	22,50	22,50	18,00	20,30	19,280
				İp atlama	95	125	76	70	78	95	137	70	70	100	125	76	70	70	95	70	70	85	95	95	88,4
				800m	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:28,0	05:25,0	05:16,0	05:13,0	05:16,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:23,0	05:25,0	05:16,0	05:15,0	05:25,0	05:00,0	04:57,0	05:13,2



**Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir**

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Projede ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği ve Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de hibe veren yetkili Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı bunlardan sorumlu tutulamaz.

