

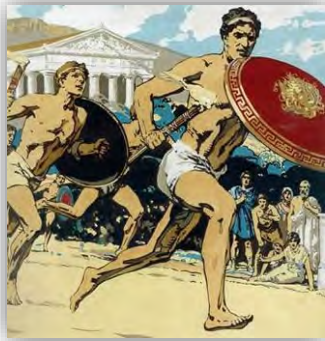
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AVRUPA BİRLİĞİ BAKANLIĞI



REPUBLIC OF TURKEY
MINISTRY FOR EU AFFAIRS



Erasmus+



Sayı (Volume): 1st

COSS

*From Ancient To Modern:
Challenging Obstacles
at a Stroke with Sport*



Erasmus+

*Antikten Moderne: Engelleri Aşıyorum
Sporla Tek Hamlede*





MEHMET HİKMET KAŞERCİ ORTAOKULU

Okulumuz İzmir ili Çiğli ilçesinde yer almaktadır. Çiğli son dönem metropolleşme dinamiklerinin en canlı şekilde izlendiği ve mekansal dokunun çok hızlı değiştiği, sanayileşmenin hızlandığı alanların başında gelmektedir.

Mehmet Hikmet Kaşerci İlköğretim Okulu inşaatına 1995 yılında başlanmıştır. Daha önce İbrahim Aladdin Gövsa İlkokulu olarak var olan bina yıkılmış ve 2000 yılında yeni okul tamamlandıktan sonra İ. A. Gövsa İlkokulunda eğitim gören öğrenciler Mehmet Hikmet Kaşerci İlköğretim okuluna taşınmıştır.

Okul 2000/2001 Eğitim – Öğretim yılında hizmete açılmıştır. Devlet tarafından yaptırılan okula, Kaşerci Ailesi tarafından Milli Eğitim Bakanlığı'na yapılan bağış sonucu Mehmet Hikmet Kaşerci İlköğretim Okulu adı verilmiştir.

MEHMET HİKMET KAŞERCİ SECONDARY SCHOOL

Our school is situated in İzmir Çiğli district. Çiğli is the primary among the areas that urban fabric is rapidly changing, industrializing and the dynamics of metropolization is being watched lively.

Our school building started in 1995 and finished in 2000 called Mehmet Hikmet Kaşerci School in the name of Kaşerci family who donated the building land. Education started in 2000-2001 Academic year. There is a basketball field and football field in the school garden.



Okul Müdürümüz (School Manager) Ozan Kutbettin GÜMÜŞ

Okul 2008 yılına kadar geniş bir bahçede yer alan tek binadan oluşmaktayken, 2008 yılında okul bahçesine kantin binası eklenmiştir. Okul bahçesinde basketbol sahaları ve bir futbol sahası yer almaktadır. İlk kurulduğunda okulda yer almayan Bilişim Teknolojileri sınıfı 2006 yılında Dünya Bankası tarafından yaptırılmıştır. 2007 yılında okulun koridorlarında var olan boş alanlar kapatılarak okula bir destek odası bir görevli odası, bir okul aile birliği odası ve bir de depo eklenmiştir. Yine 2007 yılında okulun bütün tuvaletleri yenilenmiş, 2008 yılında okulun dış cephe boyası yenilenerek daha modern bir görünüm kazanması sağlanmıştır. Ayrıca, 2008 yılında Süleyman ve Fahriye Kapsız tarafından yapılan bağışla Fen ve Teknoloji laboratuvarı okula kazandırılmıştır.

Açıldığından beri 600'ün üstünde öğrenci sayısına sahip olan okulun mevcudu 2009-2010 yılında 600'ün altına düşmüştür. Sınıflarda 20-25 arası öğrenci yer almaktadır. 2011-2012 eğitim öğretim yılının ilk döneminde binada deprem güçlendirmesine gidilmiş ve okul bir kez daha bakımdan geçmiştir. Açıldığı yıldan beri sınıflardaki öğrenci sayıları giderek azalmış ve eğitimde ideal mevcutlar yakalanmıştır. 2000 yılından beri okul bünyesinde tek sınıf olarak devam eden anasınıfı ilk kez 2010-2011 öğretim yılında iki sınıfa bölünmüştür.

In 2006 Information Technologies Class was completed by the World Bank. In 2008 Süleyman and Fahriye Kapsız made a donation and Science and Technologies Laboratory was completed and it provides great support for our school. There are approximately 600 students in the school. Classroom size is 20-25 students. In 2011-2012 school structural strengthening was made against earthquakes.



İlçede önemli bir yere sahip olan okulun merkezi sistem sınavlarındaki en iyi başarısı 2016 yılında elde edilmiş ve okul devlet okulları arasında ilçede 4. Sıraya yükselmiştir. Okulumuz 2012-2013 Eğitim Öğretim yılında 3 yıl sonra müstakil Ortaokul olarak öğretim yılına başlamıştır. 2013-2014 yılı sene başında ise Ortaokul olmuş ve eğitim öğretim hizmetlerine ortaokul olarak devam etmektedir. Açıldığından beri 13 tane okul müdürü değişen okulumuzda Ozan Kutbettin GÜMÜŞ okul müdürü olarak görev yapmaktadır. Uygulama bahçesi eklenen okulumuzda FATİH projesi kapsamında 21 sınıfın tamamı etkileşimli tahtalarla donatılmıştır. Okulumuzda 2000 yılında başladığımız yolculuğumuza büyük bir emek ve istekle gelişim yolunda her yıl olumlu ve önemli adımlar atarak devam etmekteyiz.



We have two preschool classes. In last years we had great success in central exams for higher education. We have a successful impact in the local environment. We also give great importance to cultural ,social activities and projects to improve our quality. Teachers use the latest technology in their classes to improve the quality in education. We are an Erasmus+ Project school. We attend science fairs by TÜBİTAK, and follow SOS(Save our Species)Project, E-Twinning projects.



PROJE ORTAĞIMIZ 9. RESMO İLKOKULU

9. Rethymno Okulu Girit adasının kuzey kıyısında yer almaktadır. Gelişmekte olan bir bölge olup memur, işçi ve sürekli artan göçmen nüfusuna sahiptir. Turizm ve inşaat alanında iş bulma çabasındaki göçmenlerin yerleşimi artmaktadır. Okuldaki öğrenci sayısı 1985 yılından itibaren artarak 140 tan 260'a çıkmıştır. Bununla birlikte öğretmen kadrosu da 6'dan 20'ye çıkmıştır.

Son beş yıldır okul standartlarını yükseltmek ve altyapısını geliştirmek için muazzam bir çaba vardır. Okulda görsel ve işitsel medya kullanımını artırmak ve fen bilimleri derslerine destek sağlamak için fen laboratuvarı kurulmuştur. Fen Bilimleri laboratuvarında 3 defa bilim fuarı düzenlenmiştir. Bunlar eğitim açısından yerel çevre hakkında bilim ve çevre koruma bilinci adına çok olumlu etkiler yaratmıştır. Yine Milli Eğitim tarafından 15 bilgisayarlı ve internet bağlantısı olan bir Bilişim Teknolojileri laboratuvarı kurulmuştur ve öğrenciler ve veliler tarafından tam destek almıştır. Okul olarak öğrenci ve öğretmenler arasında birliktelik, bütünlük sağlamak, fikir paylaşmak ve böylece arada sevgi saygı bağına güçlendirmek adına sosyal ve kültürel faaliyetlere önem vermekteyiz. Tiyatro oyunları ve muzikal gösteriler ve festivaller çevre halkının da katılım ve desteğiyle yapılmaktadır. Göçmen öğrencilerin okul ve çevreye oryantasyonu için de okulumuz ve yerel yönetimler gereken hassasiyeti göstermektedir.

The 9th Primary School of Rethymno is located at the Northern coast of the island of Crete, in a city suburb called Missiria. It is a developing area with a mixed population of civil servants, workers and a growing population of migrant workers settling down in the region, in search of better jobs in tourism and construction business. The population of pupils in the school is growing steadily in the past decade rising from 140 in 1985 to 260 this year. Respectively, the members of the teaching staff have increased from 6 in 1985 to 20 this year.

In the last five years or so, there has been a tremendous effort to increase the school standards and school infrastructure. A Science Laboratory has been established in order to provide support to science subjects and organise the media library of the school (e.g. CD-Roms, DVDs, Video tapes, slides, maps etc.). Three science fairs have been organised by the Science Laboratory, which had a successful impact to the educational and local community, within a framework of an open school to society, raising public awareness on scientific, environmental and ecological issues. An ICT Laboratory has also been established with 15 computers and an ADSL line for internet access provided by the National School Network, under the Ministry of Education.



A special cross curriculum programme was organised by the school in order to introduce the pupils in New Technologies by using them in practice and for particular educational purposes, integrated in school subjects and projects.

The programme has been more than welcomed by pupils and parents and is still developing with success. Moreover, we put great emphasis and effort in social and cultural activities in order to achieve coherence in the relationships of pupils and staff, cultivating a fruitful environment for collaboration and sharing of ideas and opinions with respect to each other. Theatrical plays, musical activities and festivals are integrated as a significant component of school life, with equal access to all members of the school and the local community. The inclusion of the growing number of migrant workers' children in school life and activities is treated with special care and concern by the administration, all members of staff and the local community.



PROJE İÇİN İLK ADIMLAR...

Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu olarak Avrupa Birliği Gençlik programları çerçevesinde Erasmus Plus programına yaptığımız başvuru sonucunda ANTİKTEN MODERNE ENGELLERİ AŞIYORUM SPORLA TEK HAMLEDE adlı projemiz 609 başvuru arasından 31 proje arasına girerek destek almaya hak kazanmıştır.

Proje hedefimiz erken okul terklerinin önlenmesi dezavantajlı bireyleri okula yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesi olan projenin ortağı Yunanistanın Girit adasında yer alan 9. Rethimno İlkokuludur. İki ülkenin ortak olduğu projenin koordinatörü okulumuzdur.

Okul müdürü Ozan Kutbettin Gümüş ve iki ülkenin Proje koordinatörü Burcu Hancı Yanar başkanlığında yürütülen projede öğretmenlerimiz Selin Güler, İlknur Çavuşoğlu, Ferhat Ali Aktaş, Meltem Gümüş ve Yeşim Doğaç büyük özveriyle çalışmaktadır. Proje kapsamında Türk sporları Yunan ortağa öğretilecek ve Yunan ortaktan da antik pentatlon öğrenilecektir.

FIRST STEPS FOR THE PROJECT...

Our school made an application for ERASMUS+ programme within European Union Youth Programme with the Project 'From ancient to modern challenging obstacles at a stroke with sport'.

Within 609 applications 31 projects entitled to take support and our project is one of them. The aim of the project is to avoid early school leaving, provide positive attitudes for disadvantaged pupils towards school. Our partner is 9. Rethymno Primary School in Crete. We are the coordinating school of the Project. Ozan Kutbettin Gümüş is the Headteacher, Burcu Hancı Yanar is the Project Coordinator, Selin Güler, İlknur Çavuşoğlu, Ferhat Ali Aktaş, Meltem Gümüş and Yeşim Doğaç are working the project eagerly.



2015-2016 yılında 4000 yıllık geçmişe sahip olan strateji ve zeka oyunu mangala, Osmanlıdan günümüze gelen matrak ve bir Türk tarafından ortaya çıkarılan Hemsball sporları öğretilecektir. Projemizin yayılma çalışmaları sonucunda bu oyunların toplamda en az 3020 kişiye öğretilmesi ve Türk sporunun Türk kültürünün tanıtılması öğrencilerin boş zamanlarını verimli geçirebilecekleri etkinliklerde yer almaları hedeflenmektedir. Öğrencilerimiz Yunanistan'a gidecek ve antik pentatlonu dünyada olimpiyatların ilk yapıldığı ülke olan Yunanistan'da yerinde öğrenecek dünya vatandaşı olma yolunda ilk adımlarını atacaklardır.

During the project we are going to teach our ancient sport Matrak, our original Turkish sport Hemsball and our ancient mental and strategy game Mangala. Greek partner is going to teach ancient and modern Pentathlon. As a result of the sustainability of the project we aim to teach those sports and games to at least 3020 people. Introduce Turkish sports and culture and make pupils spend their free time better. Our pupils are going to visit Crete and are going to learn Ancient Pentathlon in its native land and thus they will step to be a citizen in the world for the first time.





Oyunlarımızı ve Sporlarımızı Tanıyalım

MANGALA

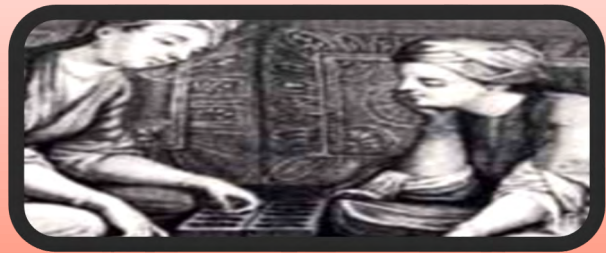
Tarihi araştırmalar Mangala Oyunu'nun Sakalar, Hunlar ve Göktürkler döneminde oynandığını göstermektedir. Dünyanın farklı ülkelerinde mangala türü oyunlar oynanmaktadır ancak Türk Mangalasını diğer mangala oyunlarından ayıran kimi özellikler vardır. Diğer mangala türlerinde taşlar genelde "tohum" adını almakta, taşları hareket ettirme ise "tohum saçma" olarak ifade edilmektedir. Bu da o kültürlerin ziraatçı bir toplum olduklarını göstermektedir. Oysa Türk Mangala'sında taşlar "asker" olarak görülmektedir. Ayrıca günümüze "hazine" olarak aktardığımız bölüme Türkler "orda" yani "karargâh" demişlerdir; bu da oyunumuzun bir çiftçilik oyunu değil, savaş oyunu olduğunu ortaya koymaktadır.

Greek partner is going to teach ancient and modern Pentathlon. As a result of the sustainability of the project we aim to teach those sports and games to at least 3020 people ,introduce Turkish sports and culture and make pupils spend their free time better. Our pupils are going to visit Crete and are going to learn Ancient Pentathlon in its native land and thus they will step to be a citizen in the world for the first time.

The game was depicted in Turkish paintings as early as in the 16th century.



*Two Ottoman Women Playing Mangala
(18th century)*



Mangala at Turkish Cafes (16th century)



Mangala Nasıl Oynanır?

Mangala Türk Zekâ ve Strateji Oyunu iki kişi ile oynanır. Oyun tahtası üzerinde karşılıklı 6'şar adet olmak üzere 12 küçük kuyu ve her oyuncunun taşlarını toplayacağı birer büyük hazine bulunmaktadır. Mangala Oyunu 48 taş ile oynanır.

Oyuncular 48 taşı her bir kuyuya 4'er adet olmak üzere dağıtırlar. Oyunda her oyuncunun önünde bulunan yan yana 6 küçük kuyu, o oyuncunun bölgesidir. Karşısında bulunan 6 küçük kuyu rakibinin bölgesidir. Oyuncular hazinelerinde en fazla taşı biriktirmeye çalışırlar. Oyun sonunda en çok taşı toplayan oyuncu oyun setini kazanmış olur. Oyuna kura ile başlanır. Oyunda 4 ana temel kural vardır.

How To Play Mancala?

The Mancala 'board' is made up of two rows of six holes, or pits, each, and 48 stones.

Four pieces -- marbles or stones -- are placed in each of the 12 holes. The color of the pieces is irrelevant.

Each player has a 'store' to the right side of the Mancala board.

Equipment

Equipment is typically a board, constructed of various materials, with a series of holes arranged in rows, usually two. The materials include clay and other shape-able materials. Some games are more often played with holes dug in the earth, or carved in stone. The holes may be referred to as "depressions", "pits", or "houses". Sometimes, large holes on the ends of the board, called stores, are used for holding the pieces.

Playing pieces are seeds, beans, stones, cowry shells, half-marbles or other small undifferentiated counters that are placed in and transferred about the holes during play.



1. TEMEL KURAL: Kura neticesinde başlama hakkı kazanan oyuncu kendi bölgesinde bulunan istediği kuyudan 4 adet taşı alır. Bir adet taşı aldığı kuyuya bırakıp saatin tersi yönünde, yani sağa doğru her bir kuyuya birer adet taş bırakarak elindeki taşlar bitene kadar dağıtır. Elindeki son taş hazinesine denk gelirse, oyuncu tekrar oynama hakkına sahip olur. Oyuncunun kuyusunda tek taş varsa, sırası geldiğinde bu taş sağındaki kuyuya taşıyabilir. Hamle sırası rakibine geçer. Her seferinde oyuncunun elinde kalan son taş oyunun kaderini belirler.

2. TEMEL KURAL: Hamle sırası gelen oyuncu kendi kuyusundan aldığı taşları dağıtırken elinde taş kaldıysa, rakibinin bölgesindeki kuyulara da taş bırakmaya devam eder. Oyuncunun elindeki son taş, rakibinin bölgesinde denk geldiği kuyudaki taşların sayısını çift sayı yaparsa (2, 4, 6, 8 gibi) oyuncu bu kuyuda yer alan tüm taşların sahibi olur ve onları kendi hazinesine koyar. Hamle sırası rakibine geçer.



With a two-rank board, players usually are considered to control their respective sides of the board, although moves often are made into the opponent's side.

Objective

The objective of two-row mancala games is to capture more stones than the opponent.

At the beginning of a player's turn, they select a hole with seeds that will be sown around the board. This selection is often limited to holes on the current player's side of the board, as well as holes with a certain minimum number of seeds.

Mancala games encourage kids to conduct thinking experiments, counting tokens and comparing tactics in their heads before they move a game piece.

1-Moving counter-clockwise, the player deposits one of the stones in each hole until the stones run out.

2-If you run into your own store, deposit one piece in it. If you run into your opponent's store, skip it.

3-If the last piece you drop is in your own store, you get a free turn.



3. TEMEL KURAL: Oyuncu taşları dağıtırken elinde kalan son taş, yine kendi bölgesinde yer alan boş bir kuyuya denk gelirse ve eğer boş kuyusunun karşısındaki kuyuda da rakibine ait taş varsa, hem rakibinin kuyusundaki taşları alır, hem de kendi boş kuyusuna bıraktığı taşı alıp hazinesine koyar. Hamle sırası rakibine geçer.

4. TEMEL KURAL: Oyunculardan herhangi birinin bölgesinde yer alan taşlar bittiğinde oyun seti biter. Oyunda kendi bölgesinde taşları ilk biten oyuncu, rakibinin bölgesinde bulunan tüm taşları da kazanır. Dolayısıyla, oyunun dinamiği son ana kadar hiç düşmez.

Mangala Oyunu 5 set olarak oynanır.

Oyunu kazanan oyuncu (1) puan, kaybeden (0) puan ve berabere bitiren oyuncular yarım (0,5) puan alır.

4-If the last piece you drop is in an empty hole on your side, you capture that piece and any pieces in the hole directly opposite.

5-Always place all captured pieces in your store.

6-The game ends when all six spaces on one side of the Mancala board are empty.

7-The player who still has pieces on his side of the board when the game ends captures all of those pieces.

8-Count all the pieces in each store. The winner is the player with the most pieces.



Oyunlarımızı ve Sporlarımızı Tanıyalım

HEMSBALL

Hemsball, her yaşta insanın oynayabileceği zevkli ve eğlenceli yeni bir spordur. Kapalı ve açık alanlarda rahatlıkla oynanabilir. Hemsball oynarken, topu tutabilmek ve servis atabilmek için mükemmel el-göz-ayak koordinasyonuna, yüksek odaklanma ve konsantrasyona, sahip olmak gerekir. Yeni Sporun ismi aşağıda belirtildiği gibi oyun esnasında ortaya konan performansın baş harflerinin birleşmesi sonucunda doğmuştur.

H = Hand (el),

E = Energy (enerji),

M = Move (hareket, hamle),

S = Stability (denge, istikrar),

BALL = (top)

Oyunun amacı, Hemsball topunu yerde bulunan Hemsball hedef tahtası üzerindeki Hemsball çemberinin içine, çembere çarptırmadan göndererek rakip oyuncu ve "oyuncuların" alanına yere düşmesini sağlamak ve rakip oyuncu "oyuncuların" aynı amaca ulaşmasını önlemektir.

GAME FEATURES/INTRODUCTION

Hemsball is a fun and entertaining new sport that can be played by people of all ages. It can be played easily in both outdoor and indoor areas. While playing Hemsball it is important to have good hand-eye coordination, a high level of focus and concentration in order to be able to catch the ball and serve it. The name of the sport, as shown below, was derived from the first letters of the combination of the performance that is portrayed during the game.

H = Hand,

E = Energy,

M = Move,

S = Stability,

BALL = Ball

The objective of the game is to throw the Hemsball into the Hemsball hoop that is on the Hemsball target board on the floor, without hitting the hoop and make it go to the player side and into the "player area" and to prevent the rivals from achieving the same goal.



Oyun ve "oyuncuların" rakip alana gönderirken topu ayak bastıkları tablalar dahil her türlü tutma hakları vardır.

Top oyuna kura atışı yapılarak başlanır kura-
rayı kaybeden oyuncu servis atışını yapar.
Servisi atan oyuncu topu çemberin içine
atarak rakip alana gönderir. Sayı sistemi,
topun çember içine düşmesi, dışarı gitmesi
veya bir oyuncunun hata yapmasına kadar
devam eder. Sayı kazanan oyuncu servis
atma hakkı kazanır.

TARİHÇESİ

Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Ba-
kanlığı Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS)
06 Ocak 2012 THİSF/31 sayılı yazısı ile
HEMSBALL' u destekleme kararı vermiştir.

Çeşitli etkinliklere katılarak yeni sporumuza
büyük bir ilgi gösterilmiş, özellikle HİS
tarafından organize edilen 10-14 Mayıs
2012 tarihinde icra edilen 2. Balkan Spor
Herkes İçin Spor Festivalinde tanıtımı
yapılan HEMSBALL Sporunu yerli ve yabancı
katılımcıların takdirini kazanmış, akademik
çevrenin büyük ilgisini görmüştür.

Pilot bölge uygulaması ile, 16-20 Nisan Gü-
len Kora İlköğretim Okulu tarafından or-
ganize edilen 1. Çiğli Okul Öncesi Spor
Şenliğinde HEMSBALL 30 Okul ve 2000
öğrenciye tanıtılmıştır. İlköğretim öğrenci-
lerinin spor alışkanlığı kazanmasında ve
çocukların psikomotor gelişimine katkı
sağlanmasında HEMSBALL' un önemi
öğretmen ve eğitimci tarafından
gözlenmiştir.

While sending the ball into the Game and
"player's" area they may catch the ball in
any way including on the plates where
they are stepping.

The ball is put into play with a draw in
which the loser serves. The player who
serves will throw the ball at the hoop to
send it to the rival side. The counting will
continue until a ball touches inside the
hoop, goes out or a player makes a mis-
take. The player who wins a point gets to
serve.

HISTORY

The Republic of Turkey Ministry of Youth
and Sports, Sports for Everyone (HİS) Fed-
eration decided to support HEMSBALL in
their letter no. THİSF/31 dated January 6,
2012. After participating in various activi-
ties a tremendous interest developed for
our new sport and with its introduction es-
pecially during the 2nd Balkan Sports for
Everyone Sports Festival that was orga-
nized by HİS on May 10-14, 2012, the sport
of HEMSBALL won the admiration of na-
tional and international participants alike
and attracted the attention of the academ-
ic community.

A pilot region application was conducted
on April 16-20 at the Çiğli Pre-School
Sports Festival organized by the Gülen
Kora Elementary School, in which HEMS-
BALL was introduced to 30 Schools and
2000 students. The importance of HEMS-
BALL in terms of its contribution to making
sports part of a daily routine for elemen-
tary school students and in the develop-
ment of the children's psychomotor skills
was observed by the teachers and educa-
tors.



HEMSBALL'UN FAYDALARI:

- 1.Çocukların psikomotor gelişimini desteklemek.
- 2.Odaklanma ve konsantrasyon gelişimini sağlamak.
- 3.Denge gelişimini sağlamak.
- 4.Zihinsel koordinasyonu sağlamak.
- 5.Refleksleri geliştirmek.
- 6.Esneklik kazandırmak.
- 7.Hareketsiz kalma, obezite ve stres sorunlarına da çözüm getirmek.
- 8.Sporcuların antrenmanlarına takviyede bulunmak.
(Tenis,Badminton,Hentbol,Basketbol v.b.)
- 9.Aile bireylerine ve topluma spor bilinci kazandırmak, stres atmak, sporu ve birlik beraberliği sevdirmek.
- 10.Yaşlıların fiziki aktivitelerini arttırarak sağlıklı yaşamlarına destek olmak.
11. Engelli insanların fiziki aktivitelerine yardımcı olarak spor yapmalarını sağlamak.
- 12.Çocukların ve gençlerin kötü alışkanlıklar ile bilgisayar bağımlılığından uzak durmasını sağlamak.
13. Oynama kolaylığı nedeniyle spor salonu veya sahasına gereksinim duymadan rahatça oynanarak, her öğrencinin spor yapmasını sağlamak.

BENEFITS OF HEMSBALL:

1. Supporting the psychomotor development of children.
2. Increasing focus and concentration development.
3. Enabling balance development.
4. Providing mental coordination.
5. Developing reflexes.
6. Gaining flexibility.
7. Proving a solution to excessive immobility, obesity and stress related problems.
8. Supplementing athlete training. (Tennis, Badminton, Handball, Basketball, etc.)
9. Helping families and communities gain awareness about sports, relieve stress and make sports and spending time together enjoyable.
10. Increasing physical activities for older people in order to support healthy living.
11. Helping handicapped people in physical activities in order to help them participate in sports.
12. Keeping children and young people away from bad habits by distancing them from computers.
13. Helping all students participate in sports since it is an easy sport to play that does not require a sports facility or field.



HEMSBALL OYUN SAHASI VE MALZEMELER

HEMSBALL OYUN SAHASI :

Oyun sahası; hakemler, teknik heyet ve oyuncular ile Hemsball oyun alanının yer aldığı sınırlandırılmış düz bölgedir.



Oyun alanı, Minikler için (3X1.23 cm)'dir. Büyükler için 4X1.55 cm ölçülerinde olan dikdörtgen, serbest düz, pürüzsüz ve sert bir zeminden oluşmaktadır. Alan, Hemsball Sahası sınırlarına her yönden en az 2 m uzakta olacak şekilde tesis edilmelidir.



OYUN SAHASININ YÜZEYİ

Sahanın yüzeyi Hemsball topunu zıplatabilen düz ve pürüzsüz sert bir zemin olmalıdır. Oyun parke ya da sentetik zemin üzerinde oynanabilir.

HEMSBALL GAME ZONE and EQUIPMENTS

GAME ZONE:

A flat restricted area in which there are referees, a technical committee and players where the Hemsball Playing Area is located.

The Game Zone and its Measurements

The Game Zone for junior players is 3 X 1.23 cm. For adults it is comprised of a 4 X 1.55 cm rectangular, flat, smooth and hard ground. The area should be set up so that there is a 2 m distance from any direction to the Hemsball Area.

THE SURFACE OF THE GAME ZONE

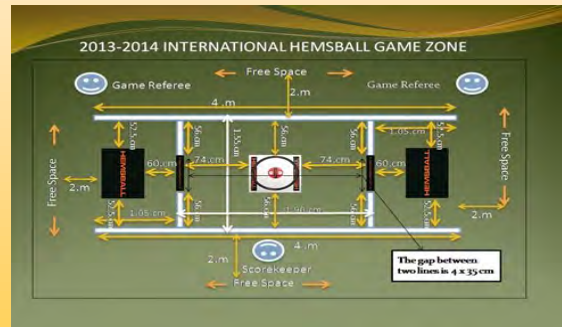
The surface of the area must be flat, smooth and hard such that it allows the Hemsball ball to bounce. The game can be played on parquet or synthetic surfaces.

THE LINES ON THE GAME ZONE

All lines determining the game zone are 4 cm in width. The color of the lines must be different from the ground color and easily distinguished by the players and referees.

BOUNDARY LINES

Two side and two end lines determine the game zone. For adults it is 4 X 1.55 cm and for junior players it is 3 X 1.23 cm





OYUN ALANININ ÜZERİNDEKİ ÇİZGİLER

Oyun alanını belirleyen tüm çizgiler 4 cm genişliğindedir. Çizgiler, zeminin renklerinden farklı ve oyuncular ile hakemlerin net olarak görebileceği zıt renkte olmalıdır.

HEMSBALL TOPLARININ ÖZELLİKLERİ

Top ölçüleri yaş gruplarına ve kategorilere göre değişiklik göstermektedir.

Standart Hemsball topu 55 mm çap dolu Kauçuk top, ağırlık 95 gr +2, Hemsball karakterist özellikli dışarıya kabartmalıdır, iki eşit tarafta kabartma H harfi bulunmaktadır. Büyükler resmi topunun Rengi Turuncu renktir. Topun çevresi ise 5.5 cm. olmalıdır.

Minikler başlangıç top ölçüleri 45-55mm çap dolu sünger, lastik, kauçuk top, ağırlık 52 gr +2, ile en fazla 95 gr +2, Hemsball karakterist özellikli dışarıya kabartmalıdır. Diğer kategorilerde renk farkı aranmaz.

HEMSBALL BALL FEATURES

The sizes of the balls vary according to the age group and categories.

A Standard Hemsball ball is a 55 mm diameter rubber filled ball weighing 95 gr +2, and the characteristic feature of Hemsball is that it is raised outwards with an embossed letter H on two equal sides. The official color for adults is Orange. The area of the ball is 5.5 cm.

The beginners ball sizes for juniors is 45-55mm diameter sponge-filled, elastic-filled, rubber filled weighing 52 gr +2 to a maximum of 95 gr +2. The characteristic feature of Hemsball is that it is raised outwards. No color difference is sought in other categories.





HEMSBALL ÇEMBERİNİN ÖZELLİKLERİ

Çap 30 cm, genişlik 18 mm ve yükseklik 20 mm'dir. Çemberde tüm renkler kullanılabilir. Hemsball Çemberi tek parçadan oluşmaktadır.

THE FEATURES OF THE HEMSBALL HOOP

Hemsball hoop is of 30 cm, width 18 mm and height 20mm. All colors may be used for the hoop. The Hemsball Hoop is a single piece.



HEMSBALL HEDEF TAHTASI

Ölçüler, 34,5 cm x 34,5 cm Hemsball hedef tahtası, iki eşit tarafında Hemsball karakteristik özellikli içeriye doğru oyuktur. Hedef noktası Kırmızı renkte 10 cm x 10 cm ölçülerinde Hemsball etiketlidir.

THE HEMSBALL TARGET BOARD FEATURES

The measurements are a square of 34.5 X 34.5 cm. The Hemsball target board is engraved on two equal sides with the characteristic Hemsball brand. The target point is red measuring 10X10 cm with a Hemsball label.





HEMSBALL AYAK BASMA TABLASI

Hemsball ayak basma alanı, 2 ölçüden oluşur, 42 X 30 cm, 50 x 40 cm ölçülerindedir.

HEMSBALL STEPPING PLATE FEATURES

The Hemsball stepping area is of 2 sizes with 3 mm laminated coating in standard 42 X 30 cm, 50 x 40 cm measurements.



HEMSBALL ALAN ŞERİTLERİ

Hemsball alan şeritleri, 4X35 cm'dir.

THE HEMSBALL AREA STRIP FEATURES

The Hemsball area strips are of 4 X 35 cm measurements.





HEMSBALL OYUN KURALLARI VE -AÇIKLAMALARI-

OYUNA NASIL BAŞLANIR ?

Oyunculara karşılıklı ısınmaları için 5 dakikalık bir süre tanınır, süre bitiminde kura atışı ile oyun başlar. Her oyuncu kendine ait alanın içine girer. Hangi oyuncunun ilk olarak başlangıç atışı (servis) kullanacağı kura atışı ile belirlenir kurayı kaybeden oyuncu servis atışı ile oyuna başlar.

SETLER

Kazanılmış 3 set üzerinden oynanır. Setler 12 sayı üzerinden oynanır. Minikler kategorisinde ise kazanılmış 2 set üzerinden oynanır. Sayı kazanan başlangıç atışı (servis) atma hakkına sahip olur. Sayılar 11-11 olursa set 13'e uzar ve 2 fark olana kadar devam eder. Her setten sonra yer değiştirilir.

-INTERNATIONAL GAME RULES- HOW TO START A GAME?

The players are allowed 5 minutes to warm up and when this period is over the game will start with a coin flip. Each player goes to their assigned area. The coin flip will determine which player serves first and the loser will start the game by serving to the other side.

SETS

The game is played based on winning 3 sets. The sets are played based on 12 points. In the junior category games are played based on winning 2 sets. Whichever player wins a point will gain the starting serve. If the points are 11-11 the set is extended to 13 and continues until there is a 2 point difference. Sides are changed after each set.



SAYI

Top mutlaka çember içerisine değip sektikten sonra oyuncuların önünde bulunan 4 cm'lik alan çizgisini ve 4x35 cm şeriti geçmek zorundadır, oyuncu alan çizgisini ve şeriti geçen topu, rakip oyuncu ikinci bir defa yere düşürmeden ve ayak bastığı alanından ayaklarını yer ile temas ettirmeden topu tutacaktır, (Oyuncu tek ayak tablada, tek ayak havada alanından çıkmadan topu tutabilir) tutamadığı takdirde bir sayı kaybeder.

Top çember içerisine değmez ise atan oyuncu bir sayı kaybeder.

Top orta zeminde bulunan çemberin herhangi bir yerine çarpar ise atan oyuncu bir sayı kaybeder.

Oyuncu topu hızlı bir şekilde çemberin içine atıp karşı oyuncunun elleri havaya kalkmış pozisyonda topu yakalayamıyorsa atış geçersizdir aynı şekilde bir sayı kaybeder.

Top çember içerisine değdikten sonra 4 cm'lik alan çizgisine ve 4x35 cm'lik şeridin önüne veya şeride (çizgiye) değer ise atan oyuncu bir sayı kaybeder.

Çemberi ayak ile düzeltmek kural ihlalidir düzelten oyuncu rakibine 1 sayı kazandırır.

Topa ayak ile vurmak kural ihlalidir vuran oyuncu rakibine 1 sayı kazandırır, ve servis hakkı rakip oyuncuya geçer.

Oyuncular topu karşılarken elleri yer ile teması halinde rakip oyuncu 1 sayı kazanır.

POINTS

The ball must touch the inside of the hoop then bounce out and pass the 4cm strip located in front of the other players, then the rival player must catch the ball which has passed the game zone and strip without dropping it a second time and without touching the ground with their feet outside of the stepping area, (the Player may catch the ball with one foot on the plate and one foot in the air) and if they cannot catch it they lose a point.

If the ball does not touch the inside of the hoop the throwing player loses a point.

If the ball touches any part of the hoop which is at the center the thrower loses a point.

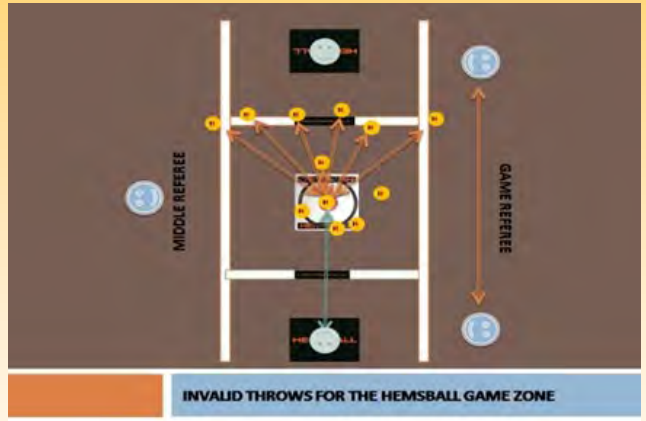
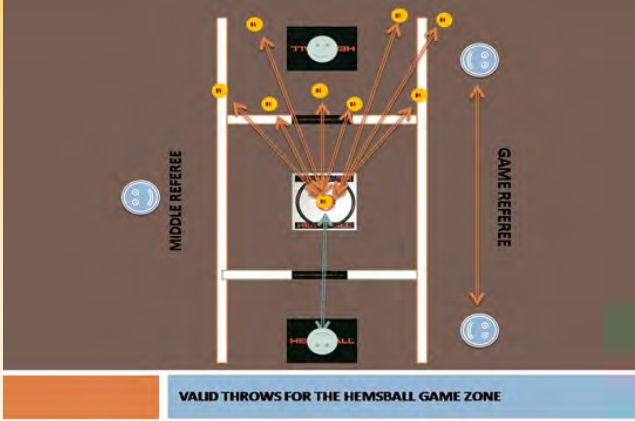
If the player throws the ball quickly into the hoop towards the other player while the other player's hands are up and they cannot catch the ball the throw will be invalid and they lose a point.

If after the ball touches the inside of the hoop then touches the 4cm zone line or the 4x35cm strip (line) the thrower loses a point.

Adjusting the hoop with your feet is against the rules and if a player does this, the other player wins a point.

Hitting the ball with feet is against the rules and if a player does this, the other player wins a point and the serve passes onto the other player.

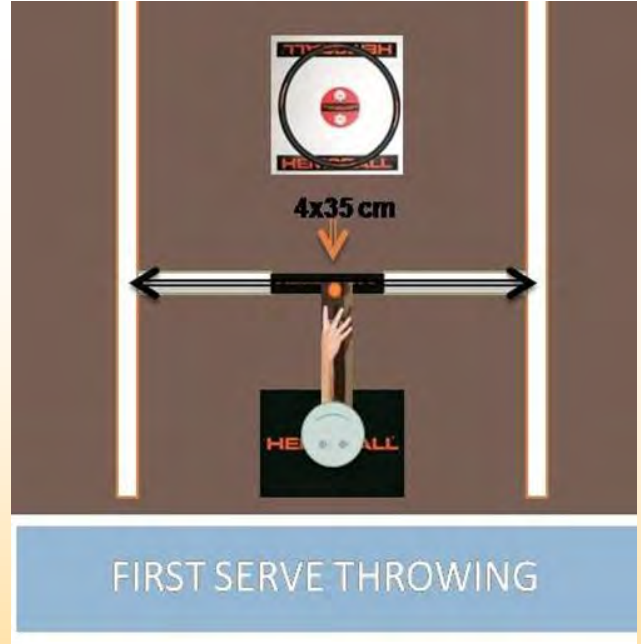
If the players touch the floor while catching the ball the other player wins a point.



İlk servis atışı esnasında oyuncunun önünde duran 4x35 cm'lik şeridi geçmeyecek şekilde servis atışını kullanır. Rakip oyuncu kendisine gelen topu yere düşürmeden, ayağını veya elini belirlenen alanın dışına değdirmeden tutar.

SERVING

During the first serve the player must serve the ball without passing the 4x35cm strip in front of them. The rival player will catch the ball without dropping it, or touching any area outside the specified zone with their hands or feet.

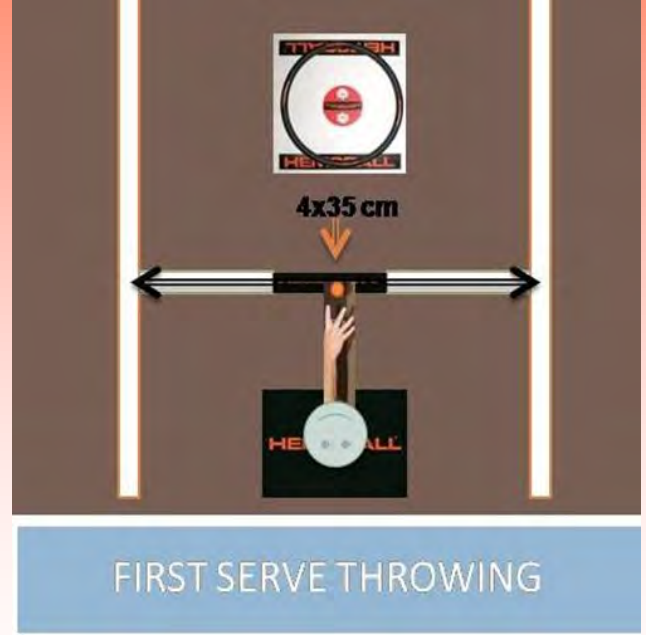




Servis atışı hariç olmak üzere oyun esnasında oyuncular 4 cm'lik alan çizgisini ve 4x35 cm şeriti elleriyle uzanarak geçebilir topu yakalayabilir ve karşı tarafa atabilirler.

Servis atan oyuncu topu elinden düşürür ise sayı ve servis atma hakkı rakip oyuncuya geçer.

Ralli (Sayı Sistemi) esnasında topu tutan oyuncu 5 saniye içerisinde topu karşı rakibine göndermek zorundadır, gönderemediği takdirde servis rakip oyuncuya geçer.



When not serving the players may pass the 4 cm zone line and the 4x35 cm strip by reaching out with their hands to catch the ball or throw it to the other side.

If the player who serves drops the ball the point and the serve will pass to the other side.

During the rally the player who catches the ball has to throw the ball to the other side within 5 seconds, if they do not the serve will go to the other player.

GEÇERSİZ ATIŞLAR VE TUTUŞLAR GÖRSELLERİ
(IMAGES OF INVALID THROWS AND CATCHES)

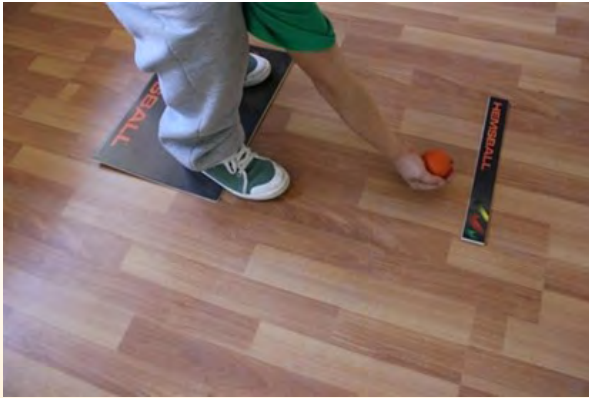


Şekil 1'de görüldüğü gibi bu tutuş geçersizdir, ayak yer ile asla temas edemez.

As seen in Figure 1 this catch is invalid, the foot must not touch the floor.

Şekil 2'de görüldüğü gibi bu tutuşta geçer-

As seen in Figure 2 this catch is also invalid.



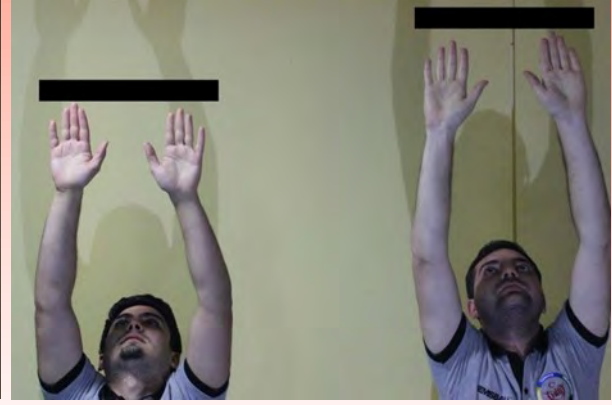
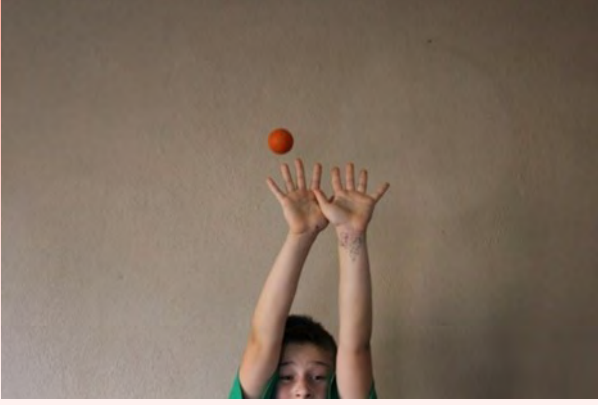
Şekil (Figure) 2

sizdir. Bu görselde bir örnek vermek gerekirse, ayak yarı alanda, yarı yere temas etmektedir. "Oyuncuların üzerine çıktığı 3 mm yüksekliğindeki alan tablasından ayak yer ile temas etmeden her yönden dışarıya çıkabilir.

To give an example of this image the foot is in the half zone and half touching the surface. "The player's feet may stick out from any direction from the plate which is at 3mm height as long as they do not touch the ground"



GEÇERSİZ ATIŞLAR VE TUTUŞLAR GÖRSELLERİ
(IMAGES OF INVALID THROWS AND CATCHES)



Şekil (Figure) 3

Şekil 3'de görüldüğü gibi bu atış geçersizdir. Oyuncu topu hızlı bir şekilde çemberin içine atıp karşı oyuncunun elleri havaya kalkmış pozisyonda topu yakalayamıyorsa atış geçersizdir.

As seen in Figure 3 this throw is invalid. If the player throws the ball quickly into the hoop towards the other player while the other player's hands are up and they cannot catch the ball the throw will be invalid.



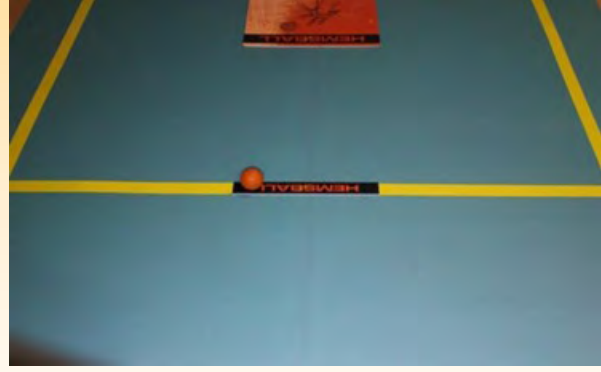
Şekil (Figure) 4

Şekil 4'de görüldüğü gibi bu atış geçersizdir. Oyuncu topu çemberin herhangi bir yerine çarptırmamalıdır.

As seen in Figure 4 this throw is invalid. The ball should not hit any part of the hoop.



GEÇERSİZ ATIŞLAR VE TUTUŞLAR GÖRSELLERİ
(IMAGES OF INVALID THROWS AND CATCHES)



Şekil (Figure) 5

Şekil 5'de görüldüğü gibi bu atış geçer-sizdir. Top çember içerisine değdikten sonra 4 cm'lik zamanda 4x35 cm'lik şerit içinde aynı kural geçerlidir.

DAVRANIŞ KOŞULLARI

Oyuncular kurallarını bilmek ve onlara uymak zorundadır.

Oyuncular, sportmenliğe yakışır bir şekilde, hakemlerin kararlarını tartışmaksızın kabul etmek zorundadır. Hemsball sporunun itibarını zedeleyecek hareketlerden kaçınacaklardır.

Oyunculara şu durumlarda sarı kart gösterilir. Oyun alanını izinsiz terk etme, çalıştırıcılar, hakemler ve rakibi negatif yönde etkileyecek lakayt davranışlarda, seyircileri kızdıracak hareketler, kasdi olarak topu oyun alanı dışına atmak, topa sert bir şekilde tekme atmak, çemberi tekmelemek. maç görevlilerine saygı göstermemek, hakem kararlarına itiraz etmek durumlarında hakem sarı kartını gösterecektir.

As seen in Figure 5 this throw is invalid. If after the ball touches the inside of the hoop it touches the 4cm zone line or the 4x35cm strip the same rule applies.

BEHAVIOR RULES

The players must know the rules and abide by them.

The players must accept the referee decisions in a sportsmanlike manner without arguing. They will avoid behavior that may damage the reputation of the Hemsball sport.

Players are shown a yellow card in the following situations. The referee will show a yellow card for leaving the game area without permission, having a careless attitude that may affect the trainers, referees and rival players negatively, displaying behavior that could upset the audience, intentionally throwing the ball outside of the playing area, giving the ball a hard kick, kicking the hoop, being disrespectful to the game officials and objecting to referee decisions. If these acts continue a second card and then a red card will be shown.



Bu durumların tekrarında ikinci sarı kart ve kırmızı kart görecektir.

Oyunculara şu durumlarda kırmızı kart gösterilir. İki sarı kart gördüğünde, itibar düşürücü veya hakaret edici sözler veya hareketler durumlarında, hakem kırmızı kart göstererek oyundan çıkartıp diskalifiye edecektir. Kırmızı kart gören oyuncu setleri 12-0 - 12-0 - 12-0

Maçıda 3-0 kaybetmiş sayılır. Kırmızı kart gören oyuncu turnuvadan men edilecektir. Kırmızı kart gören oyuncu bir sonraki turnuvaya katılma hakkını yitirecektir.

HAKEMLER

İkili oyunlarda Hemsball 5 hakem ile oynanır:

- Baş hakem
- Oyun hakemleri iki kişidir, ancak gerektiğinde oyun bir kişi tarafından idare edilebilir.
- Masa baş hakemi, baş hakemin asistanıdır
- Teknik hakem

Players are shown a red card in the following situations. When two yellow cards have been shown, when reputation damaging or insulting words are said or behavior is displayed the referee will show a red card, remove the player from the game and disqualify them. The sets of a player with a red card will be considered 12-0 - 12-0 - 12-0

And they will be considered to have lost the game 3-0. A player who is given a red card will be banned from the tournament. A player who receives a red card will lose their right to play in the next tournament.

REFEREES

In two player games HEMSBALL is played with 5 referees:

- The Head referee
- The game referees are two people but when necessary the game can be managed by one person.
- The table referee, also the assistant to the Head Referee.
- The technical referee.



Oyunlarımızı ve Sporlarımızı Tanıyalım

MATRAK

MİLLİ SPORUMUZ MATRAK

Matrak, bir kılıç-kalkan sporudur. Bu sporun arka planında 500 yıllık bir geçmiş yatıyor. Osmanlı döneminde ortaya çıkan bu kılıç talim sporu, seyirlik bir oyun olmasından dolayı hem saray hem halk tarafından kısa sürede sevilmiş ve keyifle izlenen bir spor halini almıştı. Ayrıca yeniçerilerin ustalaşmak için başvurdukları bir uygulamaydı.

Savaşa hazırlık mahiyetindeki beden talimi olarak dikkat çeken "Matrak" her yönüyle Osmanlı kültür ve geleneklerini bünyesinde toplamış bir oyundur. Mücadeleye dayanan bu sporun öncelikli amacı, savaşta kılıç kullanmada ustalaşmak olarak ifade edilebilir.

Matrak, aynı zamanda izlemesi oldukça keyifli bir spordur.



TRADITIONAL TURKISH SPORT MATRAK

Sports activities performed by Turks throughout the history were generally intended for Battle/Combat practice. Traditional Turkish Ancestral Sport Matrak was taught to the Janissary, Sipahi and Ottoman public by renowned Turkish scientist Matrakçı Nasuh (1480-1564) as a Battle and Combat Art and practiced for centuries. Matrak game is a sport adopted as a scientific branch in Turkish history.





Geleneksel Türk ata sporu Matrak Osmanlı İmparatorluğunda Padişahlar, Yeniçeriler, Sipahiler ve Osmanlı Saray halkı tarafından Enderûn-ı Hümâyûn Cenk Sanatı olarak öğrenilip uygulanmıştır. Matrak sporu Kılıç, Kalkan , Tomak ve diğer Cenk aletleri yanı sıra aletsiz mücadele ve savunma yöntemlerini içeren eğitim formatlarına sahiptir. Matrak eğitimleri 1-Matrak Oyunu a) Matrak Kalkan , b) Çift Matrak, c) Kalkan Tahta Kılıç 2-Tomak Oyunu 3-Cenk Oyunu (Güreş, Muşt Zen; Osmanlı Yumruk Sanatı, Leked Kup Depme; Osmanlı Tekme Sanatı) 4-(HIS)Herkes İçin Savunmadır.

TARİHÇESİ

Türklerin tarih boyunca yaptıkları sporlar genel itibariyle Cenk/Savaş talimi maksatlı yapımlı. Matrak ilk defa Minyatürcü, Tarihçi, Matematikçi yönleri ile bilinen Ünlü Bilim adamı Matrakçı Nasuh (1480-1564) tarafından Osmanlı askerlerine öğretilmiştir. Sultan Dördüncü Murad Matrak oyununun 70 tekniğini öğrenmiştir. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Matrak'tan sıkça bahsetmektedir. Matrak, Tomak ve Cenk oyunu (Güreş, Muşt zen, Lekede Kup Depme) Yeniçeriler, Sipahiler ve Osmanlı saray halkının günlük talimleri arasında önemli yer tutmuştur. Matrak bünyesinde bulunan oyun formatlı branşlar Osmanlı devletinin en yüksek derecedeki öğretim kurumu olan Enderûn-ı Hümâyûn'da birer bilim dalı olarak öğretilen sporlardır. Değişen ve gelişen silah teknolojisi ile Osmanlı İmparatorluğu'nda kılıç kalkan v.b. alet kullanımları ve eski Cenk talimleri yasaklanmıştır.

Several of the forgotten Turkish sports such as Tomak game, Muşt Zen and Leked Kup, in addition to Matrak game, have been reorganized with rules and principles in line with the present day's conditions and have been re-established on 5th September 2008 by Researcher Sportsman and Matrakçı Efan Çalış with traditional structures under the title of Matrak. Matrak trainings are as follows: 1-Matrak a) Matrak Shield, b) Double Matrak, c) Shield Wooden Sword, d) Sword, e) Horseback Matrak Game, f) Matrak Game with Wheelchair 2- Tomak 3- Cenk (Fierce Wrestling, Muşt Zen; Ottoman Punching Art, Leked Kup; Ottoman Kicking Art) 4- HIS- Defense For Everyone. Based on the social ethics structure in Turkish culture, Matrak aims to raise brave, virtuous, qualified and knowledgeable sportsmen.

HISTORY

Matrak game was taught to Ottoman soldiers by Matrakçı Nasuh with new technical games added. According to notes from the Travel Book by Evliya Çelebi, Sultan Murad IV learned 70 techniques of the game. With the reforms in the military system of the Ottoman army in the 19th Century, Matrak game was forgotten. Establishing process was performed by Matrakçı Efan Çalış also received contributions from Academics in Gazi University and Kırıkkale University Eastern Languages and Literature, History, Turkish Folk Science and Physical Education departments. Matrak, in its new format, was associated with Federation of Turkish Traditional Sports Branches thus becoming official on 15th June 2010.



(1826 Vaka-i Hayriye) Unutulmuş Türk ata sporu olan Matrak, Tomak ve Cenk oyunu (Güreş, Muşt Zen; Osmanlı Yumruk Sanatı, Leked Kup Depme; Osmanlı Tekme Sanatı) geleneksel yapılarına sadık kalınarak tüm spor kural ve kaideleri düzenlenerek araştırmacı spor adamı Efkan ÇALIŞ tarafından 2008 yılında tekrar hayata geçirilmiş ve kurulmuştur. 15 Haziran 2010 tarihinde Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'na bağlanarak resmiyet kazanmıştır.



MATRAK MALZEMELERİ

Matrak; Lobut şeklinde ucuna sünger dışına deri sarılmış sopa.

Kalkan; Yumuşak yuvarlak kalkan şeklinde küçük yastık.

Miğfer; Kafanın tamamını koruyan kafa koruyucu.

Kıyafetler ; EğitimciYeniçeri kıyafetinden spor yapmak için geliştirilmiş Aba giyerler. Sporcular geleneksel kısa şalvar şeklinde pantolon ve kısa cepken yelek giyerler.

Türk kültüründe var olan güzel ahlak yapısını temel alan Matrak sporu; Cesaretli, Erdemli, Nitelikli ve Kültürlü sporcular yetiştirmeyi hedeflemektedir.

The first tournament in Turkey was held in Ankara on 24-25 December 2011, receiving attendance from 115 sportsmen from 5 provinces. On 9th January 2012, it was included in the Ministry of National Education, General Directorate of Lifelong Learning curriculum and Matrak education started in Public Education Centre Schools all over Turkey.

MATRAK MATERIALS

"Matrak" Stick, "Kalkan" Soft Pad Shield, "Miğfer" Helmet for Head Protection, "Aba" Sportsman's Dress, "Tomak" tool, "Kılıç" Stick/Machete with protection in the form of Turkish sword, "Zırh" Body guard Armor, "Kolçak" Hand and Arm Protection Arm-bands, "Dizçek" Foot and Knee Protection Knee Guard and "Kagi" Groin Guard materials are utilized.

BENEFITS

Sportsmen who receive Matrak training learn Turkish culture and social ethics tenets within a natural learning process. Socializing with an entertaining training method, sportsmen also receive benefits to their mental development with creating tactics playmaking structures existing in the Matrak teaching. Also, the sportsman's nerve – muscle coordination improves, providing positive growth in psychomotor development. Matrak training increases the overall muscle strength of the sportsman's body; practitioners of Matrak attain agility and swiftness as well as a willful spirit.



YARIŞMA KURALLARI

Genel Kurallar

a)Müşabakaya katılacak sporcuların sıklletleri, kulüpleri ve hangi dalda müşabaka yapacakları yarışma öncesinde belirlenir. Sporcuların Lisans, Tescil, Vize ve Sağlık izin belgeleri yarışma öncesi kontrol edilir.

b)Tüm oyunlarda müşabaka öncesi hakemlerin son kontrolünden sonra oyuncular karşılıklı "Benimle Cenk Meydanına çıktığınız için teşekkür ederim. " derler ve karşılıklı selam verdikten sonra oyun başlar. Müsabaka sonunda ise " Kasıtlı ve kasıtsız hatalarımdan dolayı özür dilerim." derler ve karşılıklı selam verdikten sonra galip oyuncunun eli yukarı kaldırılarak oyunun sonucu açıklanır.

Matrak kalkan , Çift Matrak , Kalkan Tahta Kılıç ve Tomak Oyunu Kuralları ve Yasak Hareketler ;

a)Matrak Kalkan, Çift Matrak, Kalkan Tahta Kılıç ve Tomak oyununda sporcular sıklletlerine göre belirlenmiş süre içinde üç oyun oynar. Üç oyundan ikisini alan sporcu kazanır.

b)Matrak kalkan ve Çift matrak oyununda amaç rakibin kafasına matrakla dokunmaktır

her dokunuş bir puan değerindedir. Matrak kalkan ve Çift matrak oyununda rakibin kafası haricinde başka yerlerine vurmamak yasaktır. Kafaya sert vuruşlar yasaktır.

c)Kalkan tahta kılıç oyununda kafaya vuruş 3 puan, vücuda vuruş 2 puan, kol ve bacağına vuruş 1 puan değerindedir.

MATRAK COMPETITION RULES

General Rules

a)Club Registration, License, Visa and Health permit documents of sportsmen participating in the competition shall be checked prior to competition.

b)In all games after the final checks of pre-game checks by the referees, players bilaterally say "Benimle Cenk Meydanına çıktığın için teşekkür ederim" "Thank You for Taking to the Field With Me". At the end of competition, they'll say "Kasıtlı ve kasıtsız hatalarımdan dolayı özür dilerim" "I apologize for any intentional and unintentional faults". The competition shall begin with the command "Cenk" fight and ends with "Dur" Stop command.

Matrak Games and Tomak Game Rules. Illegal Practices;

a)In Matrak and Tomak games, sportsmen pay two games within periods determined in line with their class. Winning both games means victory. In case of deuce, a third game is played.

b)In Matrak Shield game, the aim is to touch the opponent's head with Matrak. Each contact of Matrak on the opponent's head brings one point. It is forbidden to hit hard.

c)In Shield Wooden Sword and Sword games, a hit/slash on the head is 3 points, a body hit/slash is 2 points, a hit/slash on the limbs 1 points.



d)Tomak oyununda sırtta her vuruş 1 puan değerindedir. Sırt harici vuruşlar puan getirmez.

e)Rakibe kalkanla vurmak, oyun aleti veya koruyucu malzemesi yere düşen rakibe vurmak yasaktır.

f)Müsabakalarda oyun aletlerini bilinçli bir şekilde elden çıkarmak, yere atmak yasaktır.

g)Kafa vurmak, tokat ve yumruk vurmak, tekme atmak, diz vurmak, cenk oyunu aşırma tekniği uygulamak yasaktır.

Cenk Oyunu Kuralları ve Yasak Hareketler:

a)Rakibin sakatlayıcı yerlerine vurmak yasaktır (sırt, kasık, boğaz, diz kapağı)

b)Tek yada çift elle boğazı sıkmak yasaktır.

c)Yerdeki rakibe vurmak, yerdeki rakibin ayaktaki rakibe vurması, tırnaklamak, ısırma, rakibi kafası üzerine gelecek şekilde aşırma yasaktır.

Cezalar

a)Hakemin dur ihtarına rağmen dinlememek ve hakemle münakaşa etmek, orta hakeme ve sayı hakemlerine sporcu veya antrenörlerin müdahale etmeleri yasaktır.

b)Devamlı meydan dışına çıkma yasaktır.

c)Yarışma sonunda kazanan rakibin aşırı sevinç, böbürlenme veya üzüntü, isyan göstermesi yasaktır.

d)Yasaklı hareketleri bilinçli bir şekilde yaptığı Baş hakem tarafından tespit edilenler diskalifiye olur.

d)In Tomak game, each hit on the back is 1 point. Hits to body sections other than the back score no points.

e)It is forbidden to hit the opponent with the shield or to hit an opponent who dropped their game tools or protective materials.

f)It is forbidden to intentionally drop or discard game tools and protective materials during competition.

g)It is forbidden to do head butt, slap or punch, kick, knee or to utilize combat game knock back technique.

Penalties

a)It is forbidden to ignore the referee's stop command and to argue with the referee as well as any intervention by sportsmen or trainers to referee or score referees.

b)It is forbidden to constantly leave the field or to run away.

c)It is forbidden for the winning player to do extreme displays of joy or the losing player to display extreme disgruntlement or uproar.

d)Players who perform the illegal moves shall be warned cautioned twice. Receiving three warning or caution in total leads to disqualification. Players who are observed to intentionally perform illegal moves shall be disqualified.

e)Any unsportsmanlike action or behavior is strictly forbidden. If such actions are performed, the trainer and sportsman shall be penalized within the context of the regulations.



d)Yasaklı hareketleri bilinçli bir şekilde yaptığı Baş hakem tarafından tespit edilenler diskalifiye olur.

e)Yasaklı hareketleri yapan sporcu ikaz alır. Üç ikaz alan diskalifiye olur.

f)Sportmenliğe yakışmayan her türlü hareket ve davranış kesinlikle yasaktır. Bu gibi durumlarda Antrenör ve sporcuya yönetmelikler çerçevesinde ceza verilir.

CENK MEYDANI

Tüm Matrak yarışmaları yaz aylarında açık alan çim sahalarda yapılır. Kış aylarında ise kapalı spor salonlarında güreş minderi veya özel hazırlanmış yer döşemeleri üzerinde yapılır. Bu alan iç halka çapı 7 metre dış halka 9 metre olacak şekildedir. Dış halkanın etrafında 1,5 metrelik korunma alanı olur. Çim sahalarda yukarıda belirtilen sınırlar beyaz kalın çizgi ile belirtilir. Saha etrafı geleneksel çadır vb. yapılarla sporcuların beklemeleri için alanlar oluşturulur.

CENK MÜZİĞİ

Tüm müsabakalarda yarışmaların seyrini etkilemeyecek şekilde Mehter müzikleri çalınır.

HAKEMLER

Tüm müsabakalarda bir orta hakem ve iki sayı hakemi yarışmayı yönetir. Masa hakemleri; fikstür, süre ve baş hakem olmak üzere 3 kişidir. Bir yarışma için toplamda 6 hakem görev alır.

CENK MEYDANI / COMBAT FIELD

All Matrak competitions are performed in summer months in open, turf fields. The inner circle diameter shall be 7 meters and outer circle diameter shall be 9 meters in this field. There shall be a 1,5 meter protection zone outside the outer circle. Boundaries of turf field shall be determined using thick white paint. Traditional canvas, dressing rooms, preparation and waiting areas for sportsmen shall be established. Matrak competitions shall be performed in sports halls on Matrak mats in winter months. Matrak mat shall be 8x8 or 10x10 of size with 1 meter square of colored section on the outside.

CENK MARCH

Mehter (Janissary) march or traditional Turkish march played with drum rhythm shall be played in all competitions without affecting the course of games.

REFEREES

In Matrak and Tomak game competitions, one referee and two score keepers shall be posted in the "Cenk Meydanı" Combat Field. In Cenk, one referee and three score keepers shall be posted in the Combat Field. Scorekeepers comprise of One Fixture Referee, One Timekeeper, One Announcement referee. A separate team of referees and keepers shall be established for each mat.



OSMANLI SANATI MATRAK SPORUNUN KURULMASI

5 Eylül 2008 Tarihinde
Osmanlı Savaş Sanatları Uzmanı
Efkan ÇALIŞ
Osmanlı Tarihi ve Sporları Üzerine
Yaptığı Araştırmalar, Teknik
Çalışmalar ve Üniversitelerden
Aldığı Destekle Unutulan ve
Yapılmayan Osmanlı Oyunları
Matrak, Tomak ve Cenk Oyunlarını
Günümüz Koşullarında Kural ve
Kaidelerini, Teknik Yapılarını
Geliştirerek **MATRAK Sporunu**
Kurdu.

Türkiye'ye Ait Kılıç, Mücadele ve
Savunma Sporunu Oluşturarak
İnsanlığın Hizmetine Sundu.



Osmanlı Savaş Sanatları
Uzmanı
Matrak Sportu Kurucusu
Efkan ÇALIŞ





Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu
Erasmus+ Proje Dergisi
2015-2017

SAHİBİ

Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu
Proje Ekibi

Proje Yöneticisi

Ozan Kutbettin GÜMÜŞ

Proje Koordinatörü

Burcu Hancı YANAR

Proje Ekibi

İlknur ÇAVUŞOĞLU
Selin GÜLER
Meltem GÜMÜŞ
Ferhat Ali AKTAŞ
Yeşim DOĞAÇ

Mizanpaj ve Dergi Editörü

Seydi Emrah ÇAYIR

Adres

Yeni Havaalanı Yolu Caddesi
No: 18 Çiğli / İZMİR / TÜRKİYE
Tel: 0 232 386 47 50

Bize Ulaşmak İçin:

<http://mehmethikmetkaserci.meb.k12.tr>
E-posta: 976493@meb.k12.tr

Mehmet Hikmet Kaşerci Secondary School
Erasmus+ Project Magazine
2015-2017

OWNER

Mehmet Hikmet Kaşerci Secondary School
Project Team

Project Manager

Ozan Kutbettin GÜMÜŞ

Project Coordinator

Burcu Hancı YANAR

Project Team

İlknur ÇAVUŞOĞLU
Selin GÜLER
Meltem GÜMÜŞ
Ferhat Ali AKTAŞ
Yeşim DOĞAÇ

Layout - Editor

Seydi Emrah ÇAYIR

Address

Yeni Havaalanı Yolu Street
No: 18 Çiğli / İZMİR / TURKEY
Phone: +90 232 386 47 50

To Reach Us:

<http://mehmethikmetkaserci.meb.k12.tr>
E- mail: 976493@meb.k12.tr