

EMS SİSTEMLERİ EGZERSİZİ
1.KADEME EĞİTMENLİK KURSU
09 – 14 OCAK 2018 / İSTANBUL
TEKNİK TAKTİK DERSLERİ (UYGULAMA)
Kurs Yeri: Kartal Cimnastik Salonu

GÜN	SAAT	DERSİN ADI
09 OCAK 2018 SALI	09:00 - 10:00	EMS Tarihi ve Sistem Bilgisi
	10:00 - 11:00	Elektro Fizyolojik Temeller
	11:00 - 12:00	Eğitim uygulaması Prosedürü (Yeni Başlayanlara)
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 15:00	Postur Analizi İdeal Duruş
	15:00 - 16:00	Omuga Analizi
	16:00 - 17:00	Müzik Ritim
10 OCAK 2018 ÇARŞAMBA	09:00 - 10:00	Parametreler Oluşturma
	10:00 - 11:00	Bilimsel Araştırma Sonuçları
	11:00 - 12:00	EMS Antrenman Program İçeriği
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 14:00	Endikasyonlar ve Kontraendikasyonlar
	14:00 - 14:00	Temel Adminal Kas Çalışma Teknikleri
	15:00 - 16:00	Hamle Adımları Uygulama ve Teknikleri
16:00 - 17:00	Üst ve Alt Ekstremitte Kasları ve Temel Çalışmalar	
11 OCAK 2018 PERŞEMBE	09:00 - 10:00	Geleneksel Uygulamaya Kıyasla Farklılıkları
	10:00 - 11:00	EMS Eğitimi için Etik Kurallar
	11:00 - 12:00	Hastalıklar
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 14:00	Kostüm İslatma , Giydirme ve Çıkartma
	14:00 - 14:00	Cihaz kullanımı
	15:00 - 16:00	Cihaz Akıllı Kart Kullanımı ve Yönetimi
16:00 - 17:00	Teknik Sunum	
12 OCAK 2018 CUMA	09:00 - 10:00	Tekli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	10:00 - 11:00	Çiftli Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	11:00 - 12:00	Yeni Başlayanlara Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 14:00	Sırt Güçlendirme Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	14:00 - 14:00	Bacak – Kalça Örnek EMS Antrenman Uygulaması
	15:00 - 16:00	Dayanıklılık Örnek EMS Antrenman Uygulaması
16:00 - 17:00	Vücut Gevşetme Örnek EMS Antrenman Uygulaması	
13 OCAK 2018 CUMARTESİ	09:00 - 10:00	soru cevap sınav çalışması
	10:00 - 11:00	EMS tekli uygulama sınava hazırlık
	11:00 - 12:00	EMS çift uygulama sınava hazırlık
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 14:00	EMS sırt uygulama sınava hazırlık
	14:00 - 14:00	EMS bacak-kalça sınava hazırlık
	15:00 - 16:00	EMS dayanıklılık sınava hazırlık
16:00 - 17:00	stretching uygulama	
14 OCAK 2018 PAZAR	09:00 - 10:00	teorik sınav
	10:00 - 11:00	teorik sınav
	11:00 - 12:00	uygulama sınavı çalışma
	12:00 - 13:00	Öğle Arası
	13:00 - 14:00	uygulama sınavı
	14:00 - 14:00	uygulama sınavı
	15:00 - 16:00	uygulama sınavı
16:00 - 17:00	uygulama sınavı	

ÖNEMLİ

- **KURSUMUZ SADECE UYGULAMA OLARAK YAPILACAKTIR.**
- **SADECE BESYO MEZUNU VEYA EN AZ 1.KADEME ANTRENÖRLÜK BELGESİ OLAN KİŞİLER KATILABİLİRLER.**

KAYIT VE KABUL İŞLEMLERİ

1- **ÖN KAYIT:** Türkiye Cimnastik Federasyonu'nun web sitesindeki ön kayıt formunu doldurmak kaydıyla yapılır.

2- Kesin Kayıt: Ön kayıt yaptıranların arasından kesin kayıta hak kazanan SMS yoluyla kursa davet edileceklerdir. Kesin kayıt yaptırmaya hak kazanan kursiyerler, ücretlerini en geç **04.01.2018** mesai saati bitimine kadar Federasyonun ilgili hesap numarasına yatırmaları gerekmektedir..

Dikkat: **Ön kayıt yaptırmayan veya son başvuru tarihine kadar ödeme yapmayanların başvuruları kabul edilmeyecektir.**

Not: BESYO Mezunu veya en az 1. Kademe antrenör belgesine sahip (son dört yıl içerisinde alınan belgeler) kişiler teori derslerden muaftır.

• Üniversitelerin Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümlerinden mezun olanlar teorik derslere girmek zorunda değildir.

• Derslerin sınavları ders saatleri içerisinde yapılacaktır. Derslerin saatleri aynı kalması koşulu ile programdaki yerleri değişebilir.

KURSIYERLERDE ARANAN ŞARTLAR

- 1- En az lise veya dengi okul mezunu olmak (milli sporcularda tahsil şartı aranmaz)
- 2- Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı olmamak,
- 3- Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, altı aydan fazla hapis veyahut affa uğramış olsalar bile devletin güvenliğine karşı suçlar, Anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, Devlet sırlarına karşı suçlar ve casusluk, zimmet, irtikap, rüşvet, hırsızlık, yağma, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas gibi yüz kızartıcı suçlar veya şeref ve haysiyeti kırıcı suçtan veya ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık, vergi kaçakçılığı ve haksız mal edinme suçlarından hükümlü bulunmamak
- 4- En az 18 yaşını doldurmuş olmak
- 5- 07.01.1993 tarihli 21458 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan Spor Genel Müdürlüğü amatör spor dalları ceza yönetmeliğine ve federasyon disiplin talimatına göre son 3 yıl içerisinde bir defada 6 aydan fazla veya toplam 1 yıldan fazla ceza almamış olmak.

GEREKLİ BELGELER

- 2 adet vesikalık fotoğraf (fotokopi kabul edilmez)
- Sağlık Raporu (sağlıklı olduğunuza dair dilekçenizi kendiniz yazabilirsiniz)
- Nüfus cüzdanı fotokopisi
- Son altı ay içerisinde alınmış Savcılık İyi Hal yazısı (e-devlet kanalıyla alabilirsiniz)
- En az lise mezunu olduğunu gösterir öğrenim belgesi (üniversite de okuyor ise okuduğuna dair öğrenci işlerinden yazı; mezun ise mezun olduğu okuldan aslı gibidir onaylı olması istenir)
- Teorik derslerden muaf olanlar, muaf olduklarına dair belgelerini getirmek zorundadır.
- Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünden alınacak "Cezası Yoktur" yazısı (aslı)
- Kurs ücreti (Ems 2.000 - TL) ödendiğine dair isim soyisim yazılı banka dekontunun

aslı **Türkiye Cimnastik Federasyonunun Garanti Bankası-
Anafartalar Şubesi IBAN – TR18 0006 2000 7110 0006 2992 23**

**ÖNEMLİ : GEÇERLİ MAZERET BELGESİ İBRAZ ETMEYENLERİN
ÜCRETİ İADE EDİLMEYECEKTİR...**

Gerekli belgelerin kurs başlayana kadar tamamlanması gerekmektedir.

Belgeler kursun kurs yöneticisi tarafından toplanacaktır.