



Özel Etkinlikler ve Turnuvalar/ Sports Events and Tournaments
stars.bilkent.edu.tr/srs

Öneriler / Feedback
sporyasamdir@bilkent.edu.tr

(SRS için "Service" menüsünden "Sports as a Way of Life" başlığını tıklayınız. / For SRS click on "Sports as a Way of Life" under "Service")

Bilkent Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Merkezi / Bilkent University Physical Education and Sports Center
Tel. : 290 19 93 – 290 13 25 • E-mail: spor@bilkent.edu.tr
www.spor.bilkent.edu.tr

Bilkent Üniversitesi



Bilkent University



Spor Yaşamdır  **Sports as a Way of Life**

Değerli Öğrenciler,

Düzenli ve bilinçli spor yapmanın kazanımları hayat boyudur. Bu doğrultuda Beden Eğitimi ve Spor Merkezi tarafından başlatılan Spor Yaşamdır programı, 2010–2011 akademik yılından bu yana öğrencilerin yoğun katılımıyla sürmektedir.

Merkezimiz, bu program çerçevesinde öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayacak spor etkinlikleri düzenliyor. Öğrenciler öncelikle 8 farklı dağ adından oluşan gruplar altında toplanıyor ve ilgilerini çeken spor dallarına katılıyor. Etkinliklerin bazıları yarışmaya dayalıyken, bazıları da bireysel performans öngörüyor. Tüm etkinlikler öğrencilere sporun keyfini ve takım kurmanın heyecanını yaşatıyor, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırıyor.

Spor Yaşamdır programı, organizasyonu ve içeriğiyle Türkiye’de ilktir. Sizler de bu programın bir parçası olarak bir ilke imza atmış olacaksınız.

Hepinize başarılar dileriz.

Ahsen Küçükdurmaz
Beden Eğitimi ve Spor Merkezi Direktörü

PROGRAMDA YER ALAN SPOR DALLARI

Turnuvalar ve Ligler: Badminton, Basketbol, Futbol, Futsal, Masa Tenisi, Squash, Tenis, Voleybol

Kurslar: Tüm spor kursları

Özel Etkinlikler: Zumba Master Class, Strong Nation Master Class, Yoga Master Class, Cumhuriyet / Bahar Koşusu, Fit / Swim Challenge, Yüzme–Badminton–Masa Tenisi–Tenis–Atletizm Haftaları, Doğa Yürüyüşü, Bisiklet Turu, Bilkent Spor Oyunları.

SPOR DALLARININ İÇERİĞİ ve UYGULAMALAR

Takım Sporları

Arkadaşlarınızla bir araya gelerek kendi takımlarınızı oluşturabilirsiniz. Gruplarınız içerisinde birden çok takım kurarak turnuva ve liglere katılabilirsiniz. Raket sporları turnuvalarında ise bireysel mücadele edebilirsiniz. Müsabakalar her yarıylda birer kez düzenlenmektedir.

Not: Takım oluşturamayan öğrenciler program koordinatörlerine başvurabilir.

Kurslar

Broşürde belirtilen spor dallarında müsabakaların yanı sıra öğretici kurslar da düzenlenmektedir. Kurslara katılarak hem spor becerilerinizi geliştirebilir hem de puan kazanabilirsiniz.

Spor Şenlikleri

Her yarıyıl düzenlenen spor şenliklerinde bireysel olarak veya arkadaşlarınızla birlikte birçok eğlenceli etkinliğe katılabilirsiniz.

Gruplar

AĞRI • ERCİYES • DAVRAZ • ILGAZ • NEMRUT •
PALANDÖKEN • TOROS • ULUDAĞ

Takım sporlarına katılmak isteyen öğrenciler önce takımlarını kuracaktır. Bu aşamadan sonra program koordinatörleri takımlara dağ isimlerini verecek ve müsabakalar başlayacaktır.

Puanlama ve Sonuçlar

Öğrencilerin takımla veya bireysel katıldıkları her dal için puanlama yapılacaktır. Müsabaka sonuçları, katılımcıların isimleri ve dereceye girenlerin fotoğrafları üniversitenin internet sitesi, haftalık gazetesi ve sosyal medya kanallarında paylaşılacaktır.

Tüm Programlar Ücretsizdir

Her program ve etkinlik Bilkent Üniversitesi öğrencilerine ücretsizdir. Spor salonlarımızda kayıt yaptırmanız katılım için yeterlidir.

Ödüller

Dereceye girenlere madalya ve kupa verilecektir.

Dear Students,

Started in 2010–2011 academic year, “Sports as a Way of Life” program has been a great success ever since. In this program, sports activities are organized in a way to help students develop and improve their physical skills as well as have a positive impact on their social and mental well being. With this program, we want the students to adopt a healthy life style throughout their study at the University.

In the program, students will have a chance to participate in activities of their choices organized by the Physical Education and Sports Center in 8 different categories each called by a name of a mountain located in Turkey. Some of these activities and games are team competitions and some require individual participation.

Sports as a Way of Life is one of the unique programs and first of its kind in Turkey offered to students at the university. As pioneers, you will be lucky to participate in and enjoy the such program. Always keep in mind that when done regularly and properly, physical exercise provides lifelong benefits.

We thank you all for your participation.

Ahsen Küçükdurmaz
Director of Physical Education and Sports Center

SPORTS BRANCHES INCLUDED IN THE PROGRAM

Tournaments and leagues: Badminton, Basketball, Football, Futsal, Squash, Tennis, Table Tennis, Volleyball

Courses: All sports courses

Special Events: Zumba Master Class, Strong Nation Master Class, Yoga Master Class, Republic / Spring Run, Fit / Swim Challenge, Swimming–Badminton–Table Tennis–Tennis–Track and Field Weeks, Trekking, Cycling Tour, Bilkent Sports Games.

CONTENT and PRACTICES

Team Sports

Students can set up their own groups. Then, the group of students can be arranged to break up into sets of sub-groups to take part in tournaments and leagues. Individual participation in racket sports tournaments can also be arranged. Note that competitions are organized both in the first and second semester.

Note: Students who wish to participate in team sports, but couldn't get in a group can contact the program coordinators.

Sports Courses

As listed in this brochure, there are several sports courses offered to all students during an academic year. You are always welcome to participate in one or more of these courses to receive points for you and your team.

Sports Festivals

There are several activities to choose from within the framework of the sports festivals in every semester. Activities allow both team and individual participation.

Groups in the Program

AĞRI • ERCİYES • DAVRAZ • ILGAZ • NEMRUT •
PALANDÖKEN • TOROS • ULUDAĞ

Students can compete under their group names (mountains) after the program coordinator sets up the teams.

Scoring and Results

There will be a scoring for each activity that the students participate in either as a team or individually. All Sports as a Way of Life Program activity results, the participants' and winners' names and photos will be announced at the university's website, social media channels, and in the Bilkent News.

Free Participation

Activities organized as part of the Sports as a Way of Life are free for all students. Registration can be made at the Sports Halls.

Awards

All winners are awarded with a cup and a medal.