

Üniversitelerle geleceğe yatırım...

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi arasında hayata geçirdiği iş birliği, modern pentatlonda yapılacak olan bilimsel temelli araştırmaların çıktılarını spor dünyasının hizmetine sunar-ken; bu alandaki antrenman metotlarını bilimsel ve akademik bir düzleme taşıyacak.



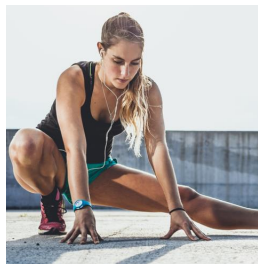
Sayfa 8'de



Profil

Pentatlonu
doyasıya yaşayan
pentatlet...
Ipek Akşin

Sayfa 12'de



Akademik

Statik
germenin
ısınmadaki
yeri

Sayfa 16'da

Yarışma

2

Haber

4

Köşe

14

O Fotoğraf

20

İLK SÖZ



Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

Altyapının geleceğine yatırım

Geçtiğimiz aylarda yerli lazer silaha yönelik attığımız adımların meyvelerini topladığımızı ve sizleri bu silahla buluşturacağımızın müjdesini vermiştik. Yerli lazer silahını hem Türkiye Şampiyonası'nda hem de Mamak'ta düzenlediğimiz tanıtım etkinliğinde tanıtmaya fırsatımız oldu. Bu konuda çok olumlu dönüşler aldığımızı ifade etmek isterim. Federasyonumuzun yürüttüğü çok değerli olan bir başka proje de, üniversitelerle yaptığımız protokoller. Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi ile spor bilimleri alanında gerçekleştirdiğimiz iş birliğini, modern pentatlon sporunun bilimsel düzleme getirilmesi noktasında anlamlı ve önemli buluyoruz.

Üniversitelerle yaptığımız iş birliği, elit sporcular ve teknik insanlar nezdinde katkı sağlayacağı gibi, bunu okullarda yapılacak yetenek taraması çalışmalarıyla da altyapı bağlamında geleceğe yapılmış bir yatırım olarak görüyoruz. Türkiye'deki toplumsal koşullara uygun antrenman metodolojisinin belirlenmesi, bu çalışmanın önemli çıktılarından biri olacak. Yine gerekli görülen yerlerde uluslararası işbirlikleri ve destekleri de sürece dahil edilecek. Bu vesileyle ülkemiz spor ekosistemine verdikleri desteklerden ötürü Alaattin Keykubat Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Ekrem Kalan'a ve Gazi Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Musa Yıldız'a şükranlarımı sunuyorum.

Modern pentatlon sporumuz adına yaşanan bu önemli gelişmeler olgunluk kazandıkça, modern pentatlon başta olmak üzere ülke sporumuzun bundan fayda göreceğinin altını çizmek isterim. Hepinize esenlikler diliyorum...



KADINLAR TRIATHLE (3'LÜ) YARIŞI DERECELERİ			
Kategori	Birinci	İkinci	Üçüncü
U9	Asya ADAŞ	Cemre CESUR	-
U11	İsra Nil KURT	Mina Eliz KARANFİL	Irmak ÖZKARANLIK
U13	Duru SONMEZ	Ceren CANBEK	Sena ÇAKMAK
U15	Asya Fatma KURT	Rana ÖZTÜRK	Ayşe Yağmur CESUR
U17	Cemre CİVELEK	Cansu ÇOLAK	-

ERKEKLER TRIATHLE (3'LÜ) YARIŞI DERECELERİ			
Kategori	Birinci	İkinci	Üçüncü
U9	Mustafa DEMİRTAŞ	Talha SAMANCI	Halil ÇELİK
U11	Emir SAYAR	Mert ÖZLEM	Çınar Kayra UZUN
U13	Arda MERİÇ	Emir ÇELİK	M. Eren TÜRKMEN
U15	Ege Arif KARALAR	Ömerhan KORKMAZ	Mehmet Fatih HAN

KADINLAR TETRATLON (4'LÜ) YARIŞI DERECELERİ			
Kategori	Birinci	İkinci	Üçüncü
U15	Duru KARATAŞ	-	-
U17	Ayşegül OMÜR	-	-
U19	Yağmur ÖZKARANLIK	Ceren DİNÇ	Dilara SEPİL
Genç Kadınlar	Çisel BAHAR	-	-
Büyükler	Melike ÖZTÜRK	Beyza VATANSEVER	Erel ÖZGÜR

ERKEKLER TETRATLON (4'LÜ) YARIŞI DERECELERİ			
Kategori	Birinci	İkinci	Üçüncü
U15	M.Emir KURTULAN	Yaman ANLAŞAN	Reşat ALKAÇ
U17	Erkan ALTUNAY	Türker BAHAR	Kerem ERYILMAZ
U19	Sercan BALIKÇIOĞLU	Kenan Egemen BİLGİN	Tolga TÜRKSEVER
Genç Erkekler	Ufuk Ulaş TOKAT	-	-
Büyükler	Can Burak TALAY	Emre TERZİOĞLU	-

Bursa'da 'Tetratlon' yarışları düzenlendi

TMPF Bursa İl Temsilciliği'nin Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile birlikte düzenlediği Bursa Tetratlon İl Birinciliği Yarışları'na triathle kategorisinde 64, tetratlon kategorisinde 18 sporcu katıldı.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF) Bursa İl Temsilciliği, Bursa Osmangazi Atıcılar Çok Amaçlı Spor Kompleksi ve Çekirge Kapalı Spor Salonu'nda yüzme, eskrim, koşu ve atış branşlarını içeren Bursa Tetratlon İl Birinciliği Yarışını 12-14 Şubat 2021 tarihlerinde gerçek-

leştirdi. Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile birlikte düzenlenen Bursa Tetratlon İl Birinciliği Yarışları'na Triathle (3'lü) kategorisinde U9, U11, U13, U15 ve U17 yaş grubunda 64 sporcu; Tetratlon (4'lü) kategorisinde U15, U17, U19, Gençler ve Büyükler yaş grubunda 18 sporcu

katılım gösterdi. Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır, modern pentatlonun lokomotif illerinden Bursa'da düzenlenen 'Bursa Tetratlon İl Birinciliği Yarışları'na katılan sporcuların modern pentatlon sporunun geleceğine yönelik umut verici

bir seviyeye gelmiş olmalarından duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Doç. Dr. Çakır, Bursa'da etkinliğin gerçekleştirilmesine ön ayak olan TMPF Bursa İl Temsilcisi Hakan Sarıgül başta olmak üzere organizasyonda emeği geçen tüm ekibi kutladı ve teşekkürlerini sundu.

Mamak'ta 120 antrenör ve 500 çocuk 'Laser Run' ile tanıştı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu ve Mamak Belediyesi işbirliğiyle 2-4 Şubat 2021 tarihleri arasında 'Koş ve Atış Yap!' sloganı ile düzenlenen 'Laser Run Tanıtım Etkinlikleri'ne farklı branşlardan 120 antrenör ve 500'e yakın çocuk ve genç katıldı.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF), Mamak Belediyesi ile birlikte Laser Run Tanıtım Etkinlikleri düzenledi. 'Koş ve Atış Yap!' sloganı ile pandemi koşullarına uygun olarak düzenlenen etkinlikler, Mamak Belediyesi'ne ait olan üç spor salonunda gerçekleştirildi. TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır, modern pentatlon sporunun alt yarış branşlarından Laser Run'ın tanıtımına yönelik olarak düzenlenen etkinliğin, hem antrenörler düzeyinde hem de bölgede yaşayan çocuk ve gençler düzeyindeki tanıtımı ve farkındalık oluşturma açısından önem arzettiğini söyledi.

Mamak Belediyesi ile birlikte gerçekleştirilen laser run tanıtım etkinliklerini önümüzdeki dönemde yarışma formatında gerçekleştirmeyi arzu ettiklerini ifade eden Doç. Dr. Çakır, gösterdiği ev sahipliğinden ötürü Mamak Belediye Başkanı Murat Köse ve Mamak Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürü Cengiz Keskin başta olmak üzere emeği geçen tüm ekibe



gerçekleştirilen işbirliği için teşekkür etti.

Başak Gençlik Merkezi ve Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen etkinliğin ilk gününde TMPF atıcılık antrenörlerinden Elif Beyza Aşık, Laser Run'ın temel prensiplerine yönelik bilgilendirme eğitimleri yaptı ardından Mamak Belediyesi antrenörlerine Laser Run branşına yönelik uygulamalı eğitimler gerçekleştirdi.

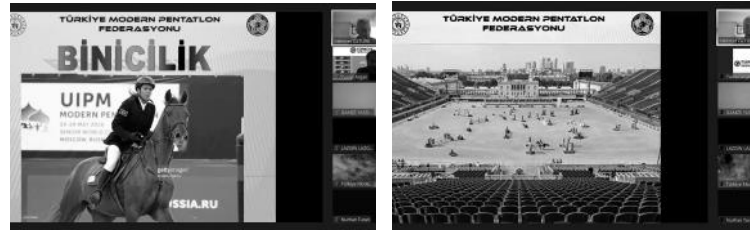
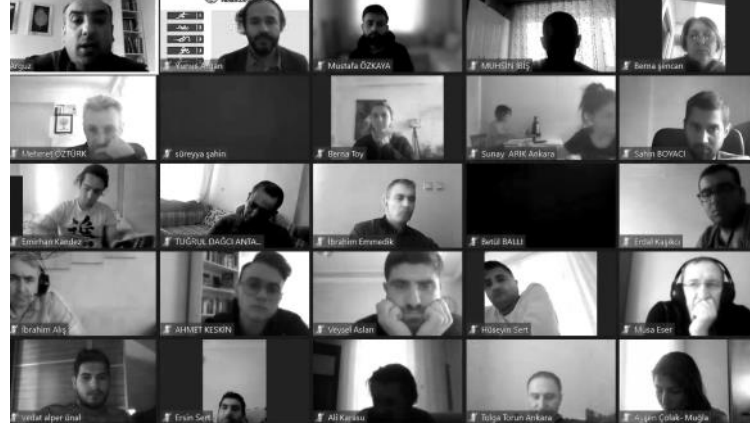
Mamak Belediyesi'nin Etkinliğin ikinci gününde Akdere Yüzme Havuzu ve Spor Salonu ve üçüncü gününde Hidayet Türkoğlu Spor Salonu'nda organize edilen Laser Run Tanıtım Etkinlikleri'ne farklı branşlarda uzmanlığı olan 120 antrenör katılırken; etkinliklerin öğleden sonraki buluşmaları ise sömestr tatilindeki çocuk ve gençlere yönelikti. Çocuk ve gençler, üç gün süresince laser run ile tanıştı ve düzenlenen mini yarışmalarla eğlenceli anlar yaşadılar. Etkinliğe üç gün boyunca 500'e yakın 10-18 yaş aralığındaki çocuk ve genç katılım gösterdi.

Modern pentatlona 302 yeni 'aday hakem'

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun 20-21 Şubat 2021 tarihlerinde online olarak düzenlediği 'Aday Hakem Kursu'nun ardından yapılan sınavda modern pentatlon ailesine 302 yeni aday hakem daha katıldı.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) online olarak düzenlediği 'Aday Hakem Kursu' 302 aday hakemin katılımıyla tamamlandı. Zoom programı üzerinden düzenlenen aday hakem kursu, TMPF Merkez Hakem Kurulu Başkanı İrfan Arguz ile TMPF Merkez Hakem Kurulu Üyesi Mehmet Öztürk tarafından 20-21 Şubat 2021 tarihinde gerçekleştirildi.

Modern pentatlon hakemliğinin kapsamlı eğitimi
TMPF Merkez Hakem Kurulu Başkanı İrfan Arguz ve TMPF Merkez Hakem Kurulu üyesi Mehmet Öztürk tarafından verilen Aday Hakem Kursu'nda; aday hakemlere 'Hakem Kurs Prensipleri', 'Modern Pentatlonun Tanımı', 'Federasyon Başkanı Seçimi ve Görevleri', 'TMPF İl Temsilcisi Seçimi ve Görevleri', 'Hakem Statüleri ve Kategorileri', 'Hakemlerin Görev ve Sorumlulukları', 'Yüzme Kuralları ve Puanlama Sistemleri', 'Laser Run Kuralları ve Puanlama Sistemleri', 'Eskrim Kuralları ve Puanlama Sistemleri', 'Binicilik Kuralları ve Puanlama Sistemleri', 'Biathle Yarışma Kuralları', 'Triathle Yarışma Kuralları',



'Masterlar Etkinlik Kuralları', 'Okul Biatlonu Yarışma Kuralları' başlıkları üzerinden eğitimler verildi.

Modern pentatlon çıkışını sürdürüyor

Online hakem kursunun açılışında konuşan TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır, modern pentatlon sporunun son yıllarda olumlu bir ivme yakaladığını ve bir çıkış içerisinde olduğuna vurgu yaptı. "Ülke gündeminde yer bulan modern

pentatlon sporu için hem tabana yayılma hem de üst düzey sportif başarılar elde etme anlamında ciddi hedeflerimiz var" diyen Çakır, bu hedefleri yerli lazer silah üretimiyle ve eskrimde planlanan yerli üretimlerle destekleyen çalışmalarla yukarıya taşıyacaklarına dikkat çekti. Hakem ve antrenör sayısının artışına bağlı olarak modern pentatlon sporcu sayısının da artış göstereceğine işaret eden TMPF Başkanı Çakır, "Sporun

tüm alanlarında modern pentatlon branşı olarak üstümüze düşen görevi yapıyoruz. Bunun devamında modern pentatlonun tabana yayılması, Türkiye'nin her yerinde bilinir ve yapılır bir spor dalı olmasında hakemlerimizin katılımına ve desteğine ihtiyacımız olacak" dedi ve online aday hakem kursuna gösterilen üst düzey ilgiden dolayı memnuniyetlerini dile getirerek tüm katılımcılara teşekkür etti.

Yeni aday hakemler

il bazlı gelişimi yükseltecek
Kurs bitiminde genel bir değerlendiren TMPF Merkez Hakem Kurulu Başkanı İrfan Arguz, 45 farklı ilden yoğun bir katılımı gerçekleşen aday hakem kursunun, modern pentatlon sporunun önümüzdeki yıllardaki iller bazındaki gelişimi ve tanıtımı için umutları artırdığını belirtirken; TMPF Merkez Hakem Kurulu Üyesi Mehmet Öztürk ise, 2021 yılında yapılacak yarışmalarda pentatlon ailesine katılan aday hakemlere önemli bir görev ve sorumluluk düşeceğini söyledi. Eğitimlerin ardından online olarak yapılan sınava giren adaylar, modern pentatlon ailesine katıldı.

76 başarılı milli sporcuya yüzde 100 burs

Gençlik ve Spor Bakanı Dr. Mehmet Muharrem Kasapoğlu'nun girişimleriyle uluslararası başarıları olan milli sporcuların 52 vakıf üniversitesinde yüzde 100 burslu okuma imkanı elde ettiği 'Milli Sporcu Bursu Tanıtım Toplantısı', burstan yararlanan 76 milli sporcunun katılımıyla Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde yapıldı.

'Milli Sporcu Bursu Tanıtım Toplantısı'nda konuşan Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile vakıf üniversiteleri arasında yapılan 'Milli Sporcu Bursu' projesinin Türk sporuna çağ atlatacağını belirterek, projenin Türk sporuna, sporculara ve ülkemize hayırlı olması dileklerinde bulundu.

Bu programın, spor ile eğitim öğretimin birbirinin alternatifi değil, tamamlayıcısı olduğunu bir kez daha gösterdiğini dile getirdi. Gelişen altyapı sayesinde faal sporcu sayısının son 18 yılda 206 binden 3 milyon 623 bine ulaştığını hatırlatan Cumhurbaşkanı Erdoğan, okullarda yürütülen sportif yetenek taramasıyla da tespit edilen kabiliyetli çocukların özel eğitime alındığını, böylece kabiliyetli gençlerin çok erken yaşta keşfedilerek, Türk sporuna yeni yıldızlar kazandırıldığını ifade etti.

"Gençlere yapılan yatırım, geleceğimize yapılan yatırımdır" diyen Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Türkiye'yi aydınlık yarınlara sporda, sanatta, bilimde, kültürde başarıları ile temayüz etmiş gençlerimiz taşıyacaktır. Hepimizin görevi gençlerimize hayallerini gerçekleştirebilecekleri bir ortam sunmaktır" diye konuştu. Cumhurbaşkanı Erdoğan, halihazırda 76 sporcunun yararlandığı projenin gelecek dönemde hem kapsamının genişletilmesinin hem de paydaşlarının artırılmasının önem taşıdığına işaret etti ve şunları kaydetti:



"Bu çalışmayı inşallah ortaokul ve lise seviyesine de teşmil ediyoruz. İlk olarak Özel Öğretim Derneğine bağlı özel okul ve kolejlerle gereken mutabakat metinleri imzalandı. Başlangıçta 538 kontenjanla ortaöğretimde bu uygulamayı hayata geçiriyoruz. Buradan tüm özel eğitim kurumlarımızı sporcularımıza destek olmak ve Türk sporunu geliştirmek amacıyla bu mutabakata katılmaya davet ediyorum."

'Spordan ya da eğitimden feragat etme dönemi bitti'

"Bugün bir hayali daha gerçekleştirmenin sevincini yaşıyoruz" diyen Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu, "Açılan bu kapıdan belki bu yıl 76 sporcu geçiyor ama bugün bir devrimi hep birlikte gerçekleştiriyoruz" dedi. Bakan Kasapoğlu, sporcu bursuyla eğitimi spor mu ikileminin sona erdiğini vurgulayarak, "Hamdolsun ki bugün itibarıyla bu ikilem artık geride kalacak. Spordan ya da eğitimden feragat etme dönemini hep birlikte geride bırakıyoruz" diye konuştu.

Bayrağımızı dalgalandıran sporculara teşekkür

'Milli Sporcu Bursu Tanıtım Toplantısı'nda konuşan Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Dünyayı etkisi altına alan corona virüs salgınına rağmen, sporcularımız katıldıkları uluslararası organizasyonlarda üstün başarılar gösterdiler. Yüzmede, serbest dalışta, modern pentatlon, cimnastikte Avrupa ve Dünya Şampiyonlukları kazandık. Bayrağımızı gururla dalgalandıran her bir sporcu gencimize, şahsım, milletim ve ülkem adına şükranlarımı sunuyorum" dedi. Biz de bu vesileyle projenin hayata geçirilmesini sağlayan Gençlik ve Spor Bakanımız Dr. Mehmet Muharrem Kasapoğlu'na şükranlarımızı sunuyor ve Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu olarak Milli Sporcu Bursu'ndan yararlanan milli sporcularımız Beyza Cesur, Hakan Can Güngör ve Ufuk Ulaş Tokat'a eğitim ve spor hayatlarında başarılar diliyoruz.



Beştepe'de düzenlenen Milli Sporcu Bursu Tanıtım Toplantısı'na Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır, milli sporcularımızla birlikte katıldı.

Antalya'da yapılan 'TMPF Uluslararası Antrenman Kampı'nın videosu hazırlandı

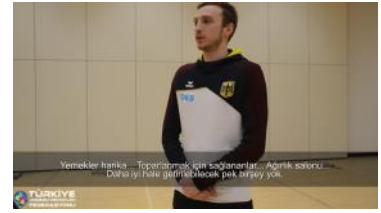
Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun 11-24 Ocak 2021 tarihleri arasında Antalya'da düzenlediği Uluslararası Antrenman Kampı'na yönelik bir video hazırlandı. Almanya, Belarus ve Türkiye Milli Takım antrenörleri ve sporcularının izlenimlerine yer verilen videoda; Alman Milli Takım Antrenörü Kim Raisner, Alman milli sporcu Fabien Liebig, Belarus Milli Takım Antrenörü Waldemar Marek de Makay ve Belaruslu Milli Sporcu Anastasia Prokopenko kampa ilişkin fikirlerini TMPF Dış İlişkiler Kurulu Başkanı Emir Kivanç Başar'a anlattı.

Video çalışmasında ayrıca Milli



Takım antrenörümüz Ertan Yılmaz, milli pentatletlerimiz İlke Özyüksel ve Buğra Ünal'ın da kampa ilişkin değerlendirmelerine yer veriliyor.

Videoyu federasyonun sosyal medya hesapları ve <https://youtu.be/Spy-49z91j4> linkinden izleyebilirsiniz.



Milli Takım Seçme Yarışı'nda önemli değişiklik



Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) mart ayında Bursa'da düzenlemeyi planladığı İkinci Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme Yarışı takvimi, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün pandemi koşullarını dikkate alarak aldığı kararlara istinaden yeniden düzenlendi. Buna göre U19, Gençler ve Açık Yaş kategorileri İkinci Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme müsabakaları, uluslararası mü-

sabaka takvimi esas alınarak 6-7 Mart 2021 tarihleri arasında Bursa'da gerçekleştirilecek.

U17 Milli Takım Seçmeleri ile U15 Performans Takip Yarışı'na yönelik yer ve tarih bilgisi ise önümüzdeki günlerde açıklanacak. U19, Gençler ve Açık Yaş kategorileri İkinci Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme Yarışı'na yönelik oluşturulan yeni talimata federasyonun web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Keçiörenli Yıldızlar, modern pentatlonu anlattı



Modern pentatlonda başarı kazanmış Keçiörenli sporcular, Keçiören Belediyesi'nin düzenlediği 'Keçiörenli Yıldız Sporcuların Başarı Hikayeleri' adlı canlı yayın progra-

mında bir araya geldi. Keçiören Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürü Necati Kılıç'ın sunuculuğunu yaptığı programa, TMPF Teknik Kurul Üyesi Feyyaz Velidedeoğlu'nun yanı sıra,

Keçiören ilçesinde ikamet eden modern pentatlon sporcuları Furkan Murat, Mustafa Sertkaya ve Ceyda Sertkaya katıldı. TMPF Teknik Kurul Üyesi Feyyaz Velidedeoğlu'nun

modern pentatlon sporuna ilişkin bilgi verdiği programda, sporcuların modern pentatlon ile tanışma hikayeleri, elde ettikleri başarılar ve sportif hedefleri konuşuldu.



Milli pentatletlerimiz Budapeşte'de yapılacak Salon Şampiyonası'nda mücadele edecek

Macaristan Modern Pentatlon Salon Şampiyonası, 27 Şubat - 2 Mart 2021 tarihleri arasında Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de gerçekleştiriliyor. 20 ülkeden 133 sporcunun yarışacağı uluslararası şampiyonada Türkiye'yi temsil

edecek 4 kadın 3 erkek milli pentatletimiz de mücadele edecek. 25 Şubat'ta Budapeşte'ye giden kadın milli sporcularımız, 27 Şubat'ta yarı final mücadelesi verecek; ardından finallere kalan sporcularımız 1 Mart'ta gerçekleştirilecek

finallerde ülkemize madalya kazandırmak için ter dökcek. Budapeşte'ye 27 Şubat'ta giden erkek milli sporcularımızın yarı final müsabakaları ise, 28 Şubat'ta yapılacak. Burada başarı elde eden sporcularımız, 2 Mart'ta yapılacak

finallere katılma hakkı kazanacak. Macaristan'da düzenlenen şampiyonada ülkemizi kadınlarda İlke Özyüksel, İpek Akşin, Sesim Alpuğan ve Yaren Nur Polat; erkeklerde ise Buğra Ünal, Arda Selçuk ve Canberk Hulusi Ekin temsil edecek.



Üniversitelerle geleceğe yatırım...

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi arasında hayata geçirdiği iş birliği protokolü, modern pentatlonda yapılacak olan bilimsel temelli araştırmaların çıktılarını spor dünyasının hizmetine sunarken; modern pentatlon sporunu ve antrenman metotlarını bilimsel ve akademik bir düzleme taşıyacak.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF), son 6 ay içinde iki üniversiteyle işbirliği yaparak modern pentatlon sporunun gelişimine yönelik önemli mutabakatlara imza attı. İlki geçtiğimiz yıl eylül ayında Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi (ALKÜ) ile, ikincisi de bu

yılın başında Gazi Üniversitesi ile gerçekleştirildi. Peki bu protokollerin modern pentatlon için anlamı ne? Yapılan işbirliklerinin içeriğinde neler var? Pentatlon sporu için neler getirecek? Kimler bu işbirliğinden faydalanacak? Bu anlaşmaların sporcularımız için ne gibi yararları

olacak?

Her şeyden önce üniversite federasyon işbirliklerinin önde gelen amacının, ilgili spor branşında yapılmış veya yapılacak olan bilimsel temelli araştırmaların güncel çıktılarını spor dünyasının hizmetine sunmak olacağını ifade etmekte yarar

var. O zaman önce gelin modern pentatlon sporunu ve antrenman metotlarını bilimsel ve akademik bir düzleme taşıyacak olan protokollere biraz daha yakından bakalım.

**'Sporcu Performans
Ölçme ve Değerlendirme'**



ALKÜ ile imzalanan protokol ile federasyon bünyesindeki olimpiik havuz, olimpiik havuza aday milli sporcuların performans ölçüm ve testlerinin yapılması, sonuçların değerlendirilerek raporlanması, sporcuların gelişimlerinin takibi için veri tabanı oluşturularak tüm süreçlerde antrenman rehberliğinin sağlanması amaçlanıyor.

Sporcu Performans Ölçme ve Değerlendirme çalışmaları ile neler yapılacak?

- * Olimpiik havuz ve olimpiik havuza aday milli sporcularının tüm performans ölçüm ve testleri bedelsiz olarak yapılacak.
- * Performans ölçüm ve testleri süresince teknik ve yardımcı eleman desteği sunulacak.
- * Performans ölçüm ve testleri süresince, sporcular üniversitenin tesislerinden faydalana-bilecek.
- * Performans ölçüm ve test sonuçları belirlenecek.
- * Performans ölçüm ve test sonuçları kaydedilecek.
- * Performans ölçüm ve test sonuçları raporlanacak.
- * Performans ölçüm ve test sonuçlarına göre antrenman rehberliği sağlanacak.
- * Test sonuçlarına göre sağ-lanan antrenman rehberliğine uygun antrenman program-ları geliştirilecek.
- * Sporunun performans ölçüm ve test sonuçları sporcu ve antrenörleriyle paylaşılacak.
- * Performans ölçüm ve test sonuçlarının akademik çıktısı, bilimsel projelerde ve bilimsel yayınlarda kullanılacak.
- * Ayrıca uygulama süreçleri federasyona ait web sitesinde ve sosyal medya hesapların-da paylaşılacak.

Eylül 2020 tarihinde TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır ve Alaattin Keykubat Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ekrem Kalan arasında imzalanan 'Sporcu Performans Ölçme ve Değerlendirme' sürecine ilişkin işbirliği protokolüyle başlayalım. ALKÜ Spor Bilimleri Fakültesi ile birlikte yürütülecek çalışma, TMPF tarafından belirlenen olimpiik havuz ve olimpiik havuza aday kadın ve erkek milli sporcularının performans ölçme ve değerlendirmelerini içeriyor. Milli sporcuların her türlü takibinin ALKÜ Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yapılacağı protokoldeki temel amaç, federasyon bünyesinde bulunan olimpiik havuz ve olimpiik havuza aday milli sporcuların performans ölçüm ve testlerinin yapılması, sonuçların değerlendirilerek raporlanması, sporcuların gelişimlerinin

takibi için veri tabanı oluşturulması ve tüm süreçlerde antrenman rehberliği sağlanması olarak ortaya konuyor.

ALKÜ ile imzalanan protokol ile federasyon bünyesindeki olimpiik havuz, olimpiik havuza aday Milli sporcuların performans ölçüm ve testlerinin yapılması, sonuçların değerlendirilerek raporlanması, sporcuların gelişimlerinin takibi için veri tabanı oluşturularak tüm süreçlerde antrenman rehberliğinin sağlanması amaçlanıyor.

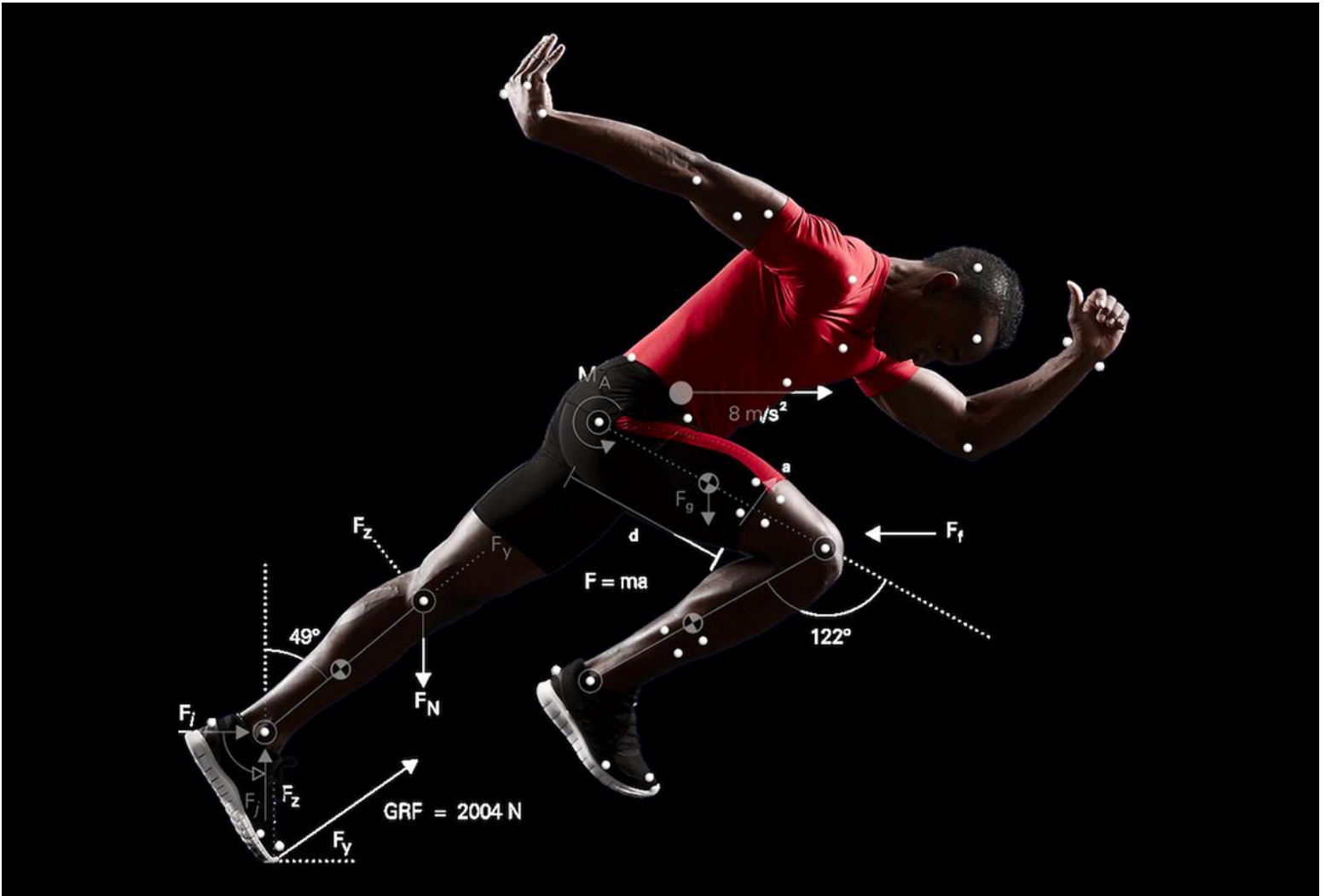
Alanya, spor turizminde öne çıkıyor

Tabii tüm bu amaçların dışında; Alaattin Keykubat Üniversitesi'nin olimpiik havuz ve olimpiik havuza aday milli sporcularına yönelik gerçekleştirilen performans test ve

ölçümleri çalışması, ulusal ve uluslararası spor dünyası nezdinde Alanya'nın bilinirliğini artırması için de önemli bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Öte yandan bölgenin sporcu performansı test ve ölçümleri bağlamında ulusal ve uluslararası alanda öne çıkacak bir merkez haline gelerek ülkemizin spor turizmine yönelik katkı sunması, uzun vadede gerçekleştirilmesi beklenen hedefler arasında sayılabilir.

Gazi Üniversitesi ile yeteneğe odaklanıyoruz

TMPF'nin 2021 yılının başında gerçekleştirdiği bir diğer protokol, Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans Uygulama ve Araştırma Merkezi ile yapılan işbirliği oldu. TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır ve Gazi Üniversitesi Rektörü



Sporumuz bilimsel düzleme oturuyor

Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi ile spor bilimleri alanında gerçekleştirdiğimiz iş birliğini, modern pentatlon sporunun bilimsel düzleme getirilmesi noktasında anlamlı ve önemli buluyoruz. Üniversitelerimizle birlikte yürüttüğümüz ortak çalışmalar, modern pentatlon sporunun gelişimine yönelik yol gösterici nitelikte veriler ortaya koyacaktır. Federasyonumuzun belirlediği standartlar ölçeğinde seçilecek her bir sporcunun performans testlerinin yapılması; teknik insanlara yeni fikirler vererek sporcuya özel stratejiler geliştirilmesine imkan sunacaktır.



Doç.Dr. Veli Ozan ÇAKIR
TMPF Başkanı

Bu çalışmalarla birlikte modern pentatlon camiasındaki tecrübeli antrenörlerimizin branşımıza özgü teknik taktik desteği almaları açısından da katkı sağlanacak. Türkiye'deki toplumsal koşullara uygun antrenman metodolojisinin olması bu çalışmanın önemli bir yönü. Yine modern pentatloncuların gerekli görülen yerlerde arası işbirlikleri ve destekleri de dikkate alınarak değerlendirilecek. Bu bağlamda uluslararası işbirlikleri, elit sporcularımızın antrenörlerini nezdinde katkı sağlayacakları gibi, bunu okullarda yaptırarak gelecekte taraması çalışmalarıyla gelecekteki sporcu yapısı bağlamında geleceğe yapılan yatırım olarak da görüyoruz.

Prof. Dr. Musa Yıldız arasında imzalanan protokol; TMPF'ye bağlı sporcuların sporda yetenek tara-

masının yanı sıra sporcuların atletik performans testlerinin yapılmasını içeriyor. Ayrıca spor sakatlıkların-

dan korunma ve çeşitli bilimsel araştırmalarda işbirliği yapılması, antrenörlerin eğitilmesi ve proje temelli olarak ortak çalışmaların yürütülmesine yönelik başlıklar da anlaşmanın kapsamı içinde yer alıyor.

Peki bu işbirliğinden beklenen ne? Ne gibi faydaları olacak? Burada öncelikli olarak federasyon, ölçüm-leri yapılacak sporcuları belirleyerek, belirlediği sporcuların bilgilerini üniversitenin ilgili birimine iletecek. Her iki taraf ölçümlerin gerçekleştirilebilmesi için önceden belirlenen tarihler arasında ölçüm ve uygulama alanlarını hazırlayacak. Ölçümler ve eğitimler; hem Merkez'in hem de federasyonun sahip olduğu sosyal ve spor alanlarında yapılabilecek.

Bilimsel test ve yetenek taraması

Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans Uygulama ve Araştırma Merkezi, bilimsel testlerin uygulanması için gerekli olan donanım, teknik ve bilimsel hazırlıkları yapacak. Bunun için de alanında uzman personel görevlendirecek. Ölçümler için etik kurul/komisyon raporuna ihtiyaç duyulması halinde gerekli prosedürleri izleyecek. Antrenörler ve sporcular için verilecek eğitimin içeriğini federasyonla birlikte istişare eden merkez, öte yandan modern pentatlon sporunun yayılımına yönelik olarak okullarda yetenek taraması ve tanıtım faaliyetleri gerçekleştirecek. Merkez, ölçüm sonrasında elde edilen verileri istatistiksel olarak değerlendirerek, verileri içeren

Ülkemiz sporuna yeni kazanımlar getirecek

Üniversiteler, eğitim-öğretim, bilimsel araştırma ve topluma hizmet sağlama misyonu ile içinde bulunduğu bölgenin ve ülkenin kalkınmasında ve gelişmesinde önemli görevler üstlenmektedir. Bilgi üretme, araştırma-geliştirme ve eğitim-öğretim faaliyetleri ile yükseköğretim alanına farklılıklar sunma hedefi içinde olan Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi'nin Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu ile gerçekleştirdi-

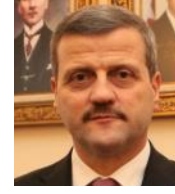


Prof. Dr. Ekrem Kalan
Alanya Alaaddin
Keykubat Üniversitesi
Rektörü

ği işbirliğinin, hem bölgemizin gelişimine yönelik amaçlarımızı destekleyeceği gibi, hem de ülkemiz sporu adına yeni kazanımları da beraberinde getirecektir. Alaattin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin mevcut imkânları ile federasyon bünyesindeki milli sporcuların her türlü performans verilerinin, hocalarımızın da antrenman rehberliğinde, bilimsel olarak takibinin yapılmasıyla birlikte ülkemize önemli başarılar getirilmesine katkı sunacağına yürekten inanıyorum.

Bilimsel bilgiyi paylaşmaya devam edeceğiz

Gazi Üniversitesi, gerçekleştirdiği öncü araştırmalarla bilgiyi üretmek, paylaşarak ve hayata dönüştürerek toplumun yaşam boyu eğitim ve gelişim sürecine katkıda bulunmaktadır. Bugüne kadar birçok spor federasyonu ile ikili işbirliği gerçekleştiren üniversitemiz, spora değer veren öncü bir üniversite konumundadır. Çok sayıda milli sporunun eğitim gördüğü Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yürütülen bilimsel nitelikli çalışmalarla spor bilimleri alanında önemli bir pozisyon-



Prof. Dr. Musa Yıldız
Gazi Üniversitesi
Rektörü

da bulunmaktayız. Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans Uygulama ve Araştırma Merkezi'miz toplumsal ihtiyaçları da göz önünde bulundurarak geniş bir bakış açısıyla spora bilimsel destek sağlamaktadır. Üniversitemizde üretilen bilgiyi iç ve dış paydaşlar aracılığı ile topluma aktarmak bizim önemli sorumluluklarımız arasındadır. Gazi Üniversitesi olarak federasyonlarla yaptığımız bu tür protokollerle, spor bilimleri alanında elde ettiğimiz bilimsel bilgiyi paylaşmaya ve spora destek sunmaya devam edeceğiz.



Gazi Üniversitesi ile yetenek odaklı çalışmalar başladı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans Uygulama ve Araştırma Merkezi arasında yapılan işbirliği protokolünün ardından, yetenek taramasına ilişkin yapılacak çalışmalarla ilgili yol haritasını belirlemek üzere gerçekleştirilen toplantılar başladı. İlki 12 Şubat'ta Gazi Üniversitesi'nde yapılan toplantı, TMPF Teknik Kurulu Başkanı Kutluğhan Özkan, TMPF Teknik Kurulu Üyesi Tolga Tıllıoğlu, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. H. Ahmet Pekel ve Gazi Üniversitesi'nde projeyi sahada yürütecek olan doktora, yüksek lisans ve lisans öğrencilerinden oluşan bir ekiple gerçekleştirildi.

İkinci toplantı ise 23 Şubat'ta online olarak yapıldı. Moderatörlüğünü Gazi Üniversitesi'nden Mustafa Ünver'in yaptığı ve TMPF Milli Takım Antrenörü Awad Samy Awadalla Georges'in modern pentatlon sporuna yönelik bilgilendirmede bulunduğu toplantıya, projeyi Ankara'da belirlenen okul-

larda Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ni temsilen yürütecek yüzme, atış, koşu ve eskrim sporunda uzman 13 kişi katılım gösterdi. Toplantıda, modern pentatlonunun ne olduğu ve hangi özelliklere göre yetenek taramasının yapılacağına yönelik konular ele alındı.

Önümüzdeki günlerde online olarak yapılacak ikişer saatlik üç bilgilendirme toplantısının ardından pandemi sürecinin de seyrine bağlı olarak Mayıs ayı itibarıyla sahaya inilecek. Mayıs ayına kadar tüm ön çalışmalar yapılacak. İlk etapta Ankara'da bulunan 12 ilkokulda 7 ve 10 yaş arasındaki çocukların yetenek taraması yapılacak.

Uzmanlar, önce çocukların yüzme ve koşu sporuna yönelik yetenek taramalarını gerçekleştirecek ve bu konuda yetenekli olan sporcuları modern pentatlon sporuna yönlendirecek. Ve yaz tatili ile birlikte yetenek ölçümleri yapılmış ve modern pentatlona uygunluğu onaylanmış çocuklar ile çalışmalara başlanacak.

rapor hazırlayacak.

Federasyon, merkezin önerdiği antrenman rehberliğine uygun antrenman programları geliştirecek, antrenman süreçleri ile ilgili sporcu ve antrenörlere bilgilendirmede bulunacak. Uygulama süreçleri, federasyona ait web sitesinde ve sosyal medya hesaplarında paylaşılacak.

Ölçümler sonucunda elde edilen veriler ise, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) dikkate alınarak bilimsel araştırma ve proje temelli çalışmalar için kullanılabilir. Ve

ortaya çıkan çalışma sonuçları, hem merkezin hem de federasyonun web sitesinde ve sosyal medya hesaplarında paylaşılabilir. Uluslararası Modern Pentatlon Federasyonu'nun (UIPM) da son zamanlarda pentatlon için yeni bir oyun formatı için çalışmalar yürüttüğünü göz önüne aldığımızda; gerek Alaattin Keykubat Üniversitesi ile gerekse Gazi Üniversitesi ile yapılan işbirlikleri, yeni formatı destekleyecek yeni antrenman metodolojileri açısından da önemli çıktılar ortaya koyacak.

Pentatlonu doyasıya yaşayan pentatlet...

İPEK

AKŞİN

4 yaşında başladığı sporu elit düzeyde devam ettirerek ülkemizi uluslararası alanda temsil eden milli sporcumuz İpek Akşin, modern pentatlonun sporcuların yaşamına düzen, disiplin ve planlama getirerek hayatı kolaylaştırdığına vurgu yapıyor. Milli pentatletimiz İpek Akşin ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik...

Spor kariyerin nasıl başladı?

Spora küçük yaşlarda başladım. 4 yaşındayken aynı zamanda dalış eğitmeni olan babamla yüzmeye giderdim. Su, benim için eğlence kaynağıydı. Beni sudan çıkaramadıkları için, yüzmeye sporuna yönlendirmenin isabetli olacağını düşündüler. Daha sonra yüzmeye kulüplerinin de etkisiyle biatlona başladım ve böylece modern pentatlon sporu ile tanıştım.

Yüzme ile erken yaşlarda tanışmış olman bu branşta seni avantajlı kılıyor mu?

Sadece yüzme branşında üst düzey performans gösteren sporcularımız var. Çok iyi yüzmenlerle aramızda çok büyük bir handikap yok. Modern pentatlonda yüzme branşı dikkate alındığında Dünya Kupası sıralamalarında ilk 10 içerisinde olduğumu söyleyebilirim.

Seni pentatlona çeken unsurlar nelerdi?

Küçükken gittiğim biatlon yarışlarında çok eğlenirdim. Yarış gibi görmezdim. Sonrasında çoklu branşın tadına vardım. İçinde çok spor dalı olması beni çekti. Gün içerisinde farklı branşlara temas etmek, mo-

notonluğun dışına çıkmak, sürekli bir hareket halinde olmak, bir aksiyon içinde olmak beni mutlu ediyor.

Seni zorlayan yanları var mı peki?

Keyif aldığım kadar, temposu da yorucu. Günün sonunda çok yorulduğumu da fark ediyorum. Ama ben modern pentatlonu kendime kariyer olarak seçtim ve bunu en iyi şekilde yapmaya gayret ediyorum. Bundan da keyif alıyorum.

Modern pentatlonun yaşamına getirdiği artılar neler?

Uzun zamandır bu sporun içindeyim. Dışarıdan bakıldığında insanlar bunu nasıl yapabildiğine şaşıyor. Fakat bize normal geliyor. Yurtdışında ülkemizi temsil ediyor olmak, farklı insanlarla tanışıyor olmak, bunlar güzel duygular.

Ulusal ve uluslararası modern pentatlon-daki pozisyonunu değerlendir misin?

Eskrim alanında iyi bir düzeyde olduğumu düşünüyorum. Eskrim Milli Takımı'nda da ülkemizi temsil eden bir sporcuyum. Yüzme ve eskrimim iyi... En kötü



günümde bile aşağı inmeyeceğimi biliyorum. İyi olduğum yerleri koruyup, atışımı ve koşumu geliştirip bu pozisyonumu korumak daha önemli. Bu nedenle antrenman planlamasında öncelik kombinasyonda. Bütün planlamalarımı kombinasyonumun daha da gelişmesi için yapıyorum.

Pandemi süreci seni nasıl etkiledi? Bu süreç içinde neler yaptın?

Pandeminin yoğun olduğu dönemde evde kalmaya çalıştım. Vücudumu aktif tutacak çalışmalar yaptım, kondisyon çalıştım, evde eskrim antrenmanlarımı yaptım. Daha sonra milli sporcular için alınan kararlar sayesinde de antrenman-

lara döndük zaten. Çok fazla antrenmansız kalmadık. Bu süreç içinde uluslararası bir yarışa katılma imkanım olmadı. Ama ocak ayında yapılan Milli Takım Seçmeleri'ne katıldım. Mart ayında da Macaristan'da yapılacak müsabakada yarışacağım.

Uzun bir aradan sonra uluslararası müsabakada yarışacaksın... Bir öngörün var mı sergileyeceğin performansa dair?

Milli Takım Seçme Yarışları'na katılmak iyi geldi bana. İyi durumda olduğumu düşünüyorum. Yurtdışında da bir sıkıntı olacağını düşünmüyorum. Rakiplerimin de aynı koşullarda olduğunu biliyorum.

Yakın bir zamanda Antalya'da bir kampa katıldın... Nasıl geçti kamp?

Herkesin birbiriyle kaynaştığı çok güzel bir kamp oldu. İki hafta rüya gibi geçti. Çok verim aldığımı düşünüyorum. Uluslararası bir kamp olmasından dolayı çok memnun kaldım. Başarılı sporcularla bir arada olmak çok motive edici oldu.

Günlük antrenman programına ilişkin neler söylersin..?

Mümkün olduğunca günde 3-4 antrenman yapacak şekilde planlıyorum. Haftada 4 gün yüzüyorum, 3-4 gün eskrim yapıyorum, 2 gün ata gidiyorum, 6 gün koşuyorum. Koşu ile beraber atış yapıyorum. Haftada 2 gün kuvvet antrenmanı yapıyorum. Günüm çok yoğun ve bitik geçmiyor, bir sonraki güne de enerjim kalıyor. Araya teknik branş antrenmanı koyuyorum. Böylece hem kafam dağılıyor hem de rahatlamış oluyorum.

Antrenmanlarda ve yarışlarda dikkat ettiğin hususlar neler?

Antrenmandayken sadece antrenmana odaklanıyorum. Bilimsel düzlemde ortaya konan her bilgiyi dikkate alıyorum. Antrenman prensibim, antrenörlerimin bana söylediklerine dikkat etmek üzerine kurulu. Yarışmalar sırasında ise bazen asabi olabiliyorum. Bunu dışarıya yansıttığım oluyor. Kombinasyona dair endişelerim, diğer branşlara da olumsuz yansıyor. Eryaman TOHM'daki spor psikoloğumdan aldığım destekle bunu aşmış oldum.

Artık genel olarak sakin kalmaya ve ana odaklanmaya çalışıyorum.

'Yaşamındaki kırılma anları neler?' diye sorsak...

Pandemi, bir kırılma noktasıydı benim için. Evde kaldığım süre içinde kendim için değerli olan şeylerin neler olabileceğine ilişkin düşünme fırsatım oldu. Sportif anlamda ise 5-6 yıl önce geçirdiğim sakatlık önemli bir kırılma noktasıydı. O dönemde spora devam edip etmeme kararı üzerine epey bir düşündüm. Aldığım karardan da çok mutluyum.

Kişisel yeteneğini bir kenara bırakırsan, bu süreçte yanında yürüyenler kimlerdi?

Tabiki, bu süreç içinde daima yanımda oldukları ve bana destek verdikleri için ailemi ayrı tutuyorum. Onun dışında antrenörlerimin benim sportif yaşamıma katkıları çok büyük. Ben ne kadar çaba gösterdiysem, antrenörlerim de o kadar emek verdi. Sportif yaşamım süresince benimle temas etmiş tüm hocalarıma teşekkür ediyorum. Tabii ki baba yarısı olarak gördüğüm Kutlu Hoca'nın bende ayrı bir yeri var.

Spor yaşamın boyunca birçok anı biriktirmişsindir... Bizimle unutmadığın bir anını paylaşmak ister misin?

Beni olumlu olumsuz etkileyen çok anım oldu. 5 branş yapıyoruz. 12 saat yarışıyoruz. Ve çoğu zaman fark etmediğimiz çok şey oluyor. Modern pentatlonda bile fotofinişle yarış sonucu açıklanacağını düşünmezdim. Ama erkeklerin yarışını izlediğim sırada, bir saniyelik farkların bile birinci ile ikinciyi belirlediğini gördüğümde, hiçbir zaman yarışı bırakmamak gerektiğini anladım.

Bir de 2019'da İngiltere'de olimpiyatlara kota veren yarış sırasında yaşadığım bir anım var. Kota endişesi içinde olduğum yarış çok kötü geçti ve zor bela finale kaldım. Finalde ise en iyi derecemi yurdum. Eskrimde sekiz maç aldım bir maç verdim. Ata geldiğimde kotanın içindeydim. Atım çok iyi geldi. Çok yüksek bir parkur olmasına rağmen, diğer sporcuların sorun yaşadığı tüm engelleri sorunsuz



Benim için başarı, kendini geliştirmek için çabalamaktır. Her spor yapan, olimpiyat başarısı getirecek diye bir şey yok. Kendini geliştirebiliyorsan ve emeğinin karşılığını alabiliyorsan bu bir başarı bence.

bitirdim. Ne var ki son engeli atladıktan sonra attan düştüm. Bir anda kota gitti. O anda tüm duyguları yaşadım. Hiçbir şeyi garanti olarak görmemek gerektiğini orada öğrendim...

Sen de uzun bir süre hem eğitimi hem de sporu bir arada götüren bir sporcu oldun... Formülün neydi?

Üniversitede çift dal okudum. Hiç kolay değildi. Bazen hayatımı neden bu kadar zora soktuğumu düşündüğüm zamanlar oldu. Tabii burada kişinin ne istediği de önemli. Ki bunu yapmayı istediğimi farkettim ve bu noktada biraz fedakarlık yapmak gerekiyor. Onun dışında spor, hayatınıza disiplin ve planlama katıyor. Bu da işinizi kolaylaştırıyor. Planlama olmasa ikisini birden sürdürmek zor olurdu.

Sence başarının arkasında neler var?

Benim için başarı, kendini geliştirmek için çabalamaktır. Her spor yapan, olimpiyat başarısı getirecek diye bir şey yok. Kendini geliştirebiliyorsan ve emeğinin karşılığını alabiliyorsan bu bir başarı bence.

Başarılarından mı başarısızlıklarından mı ders alan birisin...?

"Bir musibet bin nasihatten evladr" diye bir sözümüz var... Başarınızı genelde sorgulamazsınız oturup başarıyı kutlarsınız.

niz. Ama başarısız olduğunuzda geriye dönüp bunun sorgulamasını yaparsınız... Aksi halde başarısızlığınızın devam eder. Dolayısıyla başarısızlıktan ders çıkaran biriyimdir. Ve herkesin de başarısızlığından faydalanabileceğine inanıyorum.

Tokyo Olimpiyatları yaklaşıyor... Bu süreçle ilişkin neler söylersin? Kota şansın nedir?

Açıkça söylemek gerekirse olimpiyatlar ertelenince çok sevindim. Yeni bir antrenman programı yaptık ve bundan faydalanma konusunda planlar yaptık. 1,5 ay içerisinde dünya kupaları başlayacak. Buradan mümkün olduğunca puan toplayıp klasmandaki yerimi üste çıkarmayı hedefliyorum. Bununla ilgili stratejiler oluşturmuş durumdayız. Her yarışta mümkün olduğunca en iyi derecelerimi yapmaya gayret edeceğim. Bizim branşımızda her an her şey olabilir. Umarım ülke olarak en yüksek kotayı alabiliriz.

Son olarak kariyer planın ve gelecek hedeflerine yönelik neler söylersin?

Modern pentatlon sporuna uzun bir süre devam etme planlarım var. Kariyer noktasında ise eğitim gördüğüm bölümden de kaynaklı olarak özellikle pentatlonun gelişimine yönelik ulusal ve uluslararası alanda yönetsel anlamda katkı koymayı çok istiyorum...

Modern pentatlon eskriminde Alman-Fransız-İtalyan ekolleri

Türkiye'de modern pentatlon sporcularının epe stratejileri; temel olarak Fransız ekolü ile Alman ekolü üzerine kurulu. Ancak her ikisinde de eksikler olduğunu söylemek mümkün.



Ahmet DİZİOĞLU
Antrenör ve Master
Sporcu



Modern pentatlon eskrimi - epeşi diyoruz... Çünkü eskrim branşının epesinden tuş sayısı ve süre açısından farklı. Epe branşında maçlar 5 veya 15 tuş üzerinden yapılırken süre de 3 ya da 9 dakika arasında ve beraber tuş geçerli. Modern pentatlon eskriminde ise 1 tuş ve 1 dakikalık bir süre bulunuyor ve beraber tuş geçersiz. Bu fark, iki branşta da strateji, antrenman ve oyun açısından büyük farkların oluşmasına sebep oluyor. Öncelikle ortak noktalara bakalım. Epe'de temel olarak üç ekol var: Alman, Fransız ve İtalyan ekolleri. Alman/Ukrayna/Rus/İsviçre ekolü daha çok güce, silahı almaya ve silke dediğimiz tekniğe dayanıyor.

Fransız ekolünde ise uzanışlar daha baskın olarak öne çıkarken, İtalyan ekolünde garda dayalı bir teknik göze çarpıyor.

Bunlar arasında modern pentatlon eskrimi için en uygun ekolün Fransız ekolü olduğunu söyleyebiliriz. Bunun da iki nedeni var.

Birincisi; modern pentatloncuların bir kısmı acemi epeci ve bu da tehlikeli bir durum oluşturuyor. Çünkü beklediğiniz tepkiyi alamayabilirsiniz. Fransız ekolü bu tür durumlar için çok emniyetli bir çözüm sunuyor. Az bilenlere karşı kaza tuşu yemeniz, öbür ekollere göre daha az ihtimal. İkincisi; eskrimde tuşa karar veren cihaz 1/10 saniye önce kim tuş ya-

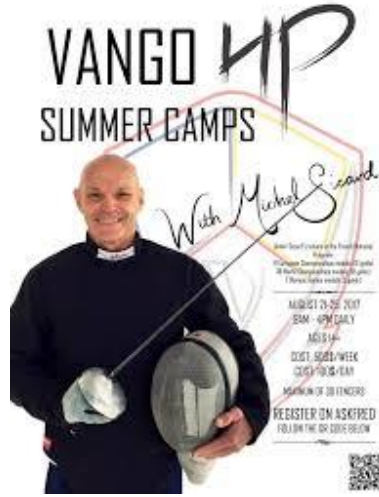
parsa onun tuşunu geçerli sayıyor. Fransız ekolünde gergin kol sayesinde bu ihtimal artıyor.

Fransız antrenör Michel Sicard'ın aşağıda yer alan video linkinde, modern pentatlon sporcularının eskrim çalışmaları bulunuyor. Bu videolar-daki sporcuların bir kısmı modern pentatlon sporcusu ve aynı zamanda bizim çocukların da rakipleri. Sicard'ın verdiği eğitimleri içeren bu videoların, bizim sporcularımız ile bu sporcuların tekniklerini ve tarzlarını kıyaslamak açısından faydalı olacağı kanaatindeyim.

(<https://www.youtube.com/user/sicardable/videos>)

Öte yandan aşağıda yer alan bir başka videoda ise, Alman ekolüne yönelik çalışmaları görebilirsiniz. İsviçreli Max Heinzer'in çalışmalarını içeren video, tipik bir Alman ekolü örneği olarak dikkate alınabilir. (https://www.youtube.com/results?search_query=Max+Heinzer)

Yine aşağıda linkini verdiğim üçüncü bir video olarak da İtalyan ekolüne yönelik fikir edinmenizi sağlayacak görüntüler bulacaksınız. Videoda bulunan ve İtalyan eskrimci Paolo Pizzo'nun yaptığı eskrim çalışmaları, İtalyan ekolüne iyi bir örnek olarak karşımıza çıkıyor.



Eskrimde Alman ekolü

Alman/Ukrayna/Rus/İsviçre ekolü daha çok güce, silahlı almaya ve silkme dediğimiz tekniğe dayanıyor.



Eskrimde Fransız ekolü

Fransız ekolünde, uzanışlar daha baskın olarak öne çıkarken, Türkiye'de modern pentatlon sporcularının epe stratejileri; temel olarak Fransız ekolü ile Alman ekolünün karışımından oluşuyor.

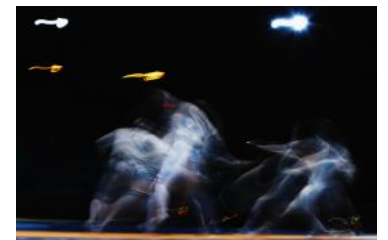
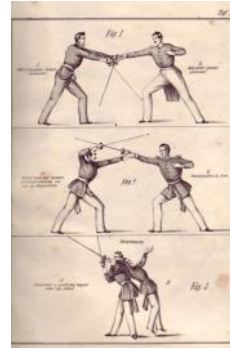
https://www.youtube.com/results?search_query=+Paolo+Pizzo

Bazı sporcular, bu ülkelerin eskrim tarzlarını kombine ediyor, maç sırasında ekoller arasında geziniyor ya da birkaç ekolü karıştırarak gri stratejiler uyguluyorlar. Çünkü eskrim epesi 15 tuş ve aynı ekolü 15 tuş sürdüremeyebilirsiniz. Ama modern pentatlon epesi 1 tuş. Türkiye'de modern pentatlon sporcularının epe stratejileri; temel olarak Fransız ekolü ile Alman ekolünün karışımından oluşuyor. Ancak ikisinde de eksikler olduğunu net olarak görebiliyoruz.

Eğer Türk modern pentatlon sporu adına eskrim sorununu çözeceksek; belli bir süre sadece doğru bir teknik derse (hoca ile karşılıklı ders), sonra da bu teknikleri oturtmak için bol bol komba (antrenman maçı) çalışmalarına, bununla beraber eksikliklerini ve yanlışlıklarını giderecekleri teknik derse ihtiyaçları var.

Eskrimde İtalyan ekolü

Modern eskrim sporunun teknik anlamda çağ atladığı dönem 18. yy İtalya'sı olarak kabul edilir. Eskrim sporunun İtalyan ekolünde göze çarpan en önemli unsur, garda dayalı bir teknik olduğudur.



Statik germenin ısınmadaki yeri

Statik germe, belirli kas veya kas gruplarının, yavaşça gerdirilerek, ulaşılabilen noktada belirli bir süre boyunca tutulmasını içerir.



Doç. Dr. Alpan ÇİNEMRE
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi



Esneklik, eklemlerdeki hareket genişliği olarak tanımlanır ve her eklem için ayrı ayrı düşünülmesi gerekir. Örneğin bel bölgesi esnekliği oldukça iyi olan bir kişi, ayak bileği bölgesi esnekliğinde sorunlar yaşayabilir. Eklemlerdeki hareket genişliğini arttırmak için ise farklı germe (stretching) yöntemleri ve egzersizleri uygulanır. Statik germe, belirli kas veya kas gruplarının, yavaşça gerdirilerek belirli bir süre boyunca ulaşılabilen noktada tutulmasını içerir. O eşik noktasına yavaş yavaş gelmek önemlidir. Çünkü, ani gerdirmeler, vücudun bazı refleks mekanizmalarını (myotatik gerilim

refleksi) harekete geçirerek, aşırı gerilimi önlemek amacı ile gerilmenin tam ters yönünde ve kasın boyunun uzamasını engelleyecek şekilde davranış göstermesine neden olur ⁽¹⁾.

Statik Germe ve Performansa Etkisi

Statik germe, birçok atletik aktivite ve rehabilitasyon koşullarında, ısınmanın bir parçası olarak; eklem esnekliğini arttırmanın, performansı geliştirmenin ve yaralanma riskini azaltmanın bir aracı olarak uygulanmıştır ⁽²⁾. Ancak, statik germenin, germenin hemen sonrasında gerçekleştirilen kuvvet ve güç

aktiviteleri üzerine etkileri, spor bilimleri alan yazınında, son 20 yıldır en çok tartışılan konulardan biridir ve statik germe, takip eden kuvvet ve güç performansının sergilendiği aktiviteler için zararlı olarak değerlendirilmiştir ⁽³⁾.

Statik Germenin Kuvvet ve Güç Üzerine Akut Etkileri – İlk bulgular

Fowles, statik germenin, ayak plantar fleksör kas grubunun maksimum kuvvet değerleri üzerine akut etkisini araştırdığı çalışmasında (her biri 135 s'lik 13 set, toplam 30 dak.), rekreasyonel olarak aktif bireylerin (ortalama yaş K:20,3;

E:22,3 yıl), maksimal izometrik isometrik kas kasılması değerlerinde, germe egzersizlerinin hemen sonrasında (%28), 5 dk. (%21), 15 dk. (%13), 30 dk. (%12), 45 dk. (%10) ve 60 dakika sonrasında ise (%9) düzeyinde anlamlı kuvvet kayıpları gözlemlenmiştir ⁽³⁾.

Benzer şekilde, Behm ve Kibele, fiziksel olarak aktif üniversite öğrencileri (ort. yaş, K:24; E:27,6 yıl) üzerinde yaptıkları çalışmada, 4 set 30 s germe ve 30 s dinlenme ve her biri farklı şiddetlerdeki gerdirmelerde (ağrı eşliğinin % 50, 75 ve 100'ünde), sıçrama yüksekliğinin, germe egzersizinin hemen sonra-

Statik germenin akut negatif etkisi, gerdirme süresi ve süreye verilen tepki üzerinden değerlendirilmelidir. Başka bir deyişle, kas grubu başına 60 s ve daha kısa statik gerdirme egzersizleri (<60s) önerilirken, 60 s üzeri statik gerdirme egzersizleri (>60s) önerilmemektedir.



sında, germe şiddetinden bağımsız olarak % 3,5 düzeyinde azaldığını belirtmişlerdir ⁽³⁾.

Simic ve diğ., atletik (yarışmacı), rekreasyonel olarak aktif (yarışmacı olmayan aktif katılımcılar) ve aktif olmayan katılımcılardan oluşan ve her bir kas grubu için ortalama gerdirme süresinin 86-314 s olduğu 104 çalışmayı inceledikleri bir meta analizde; egzersiz öncesi yapılan statik germenin, katılımcılarının yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerinden bağımsız olarak, maksimal kuvveti değerlerini % 5,4 ve güç değerlerini ise % 1,9 düzeyinde negatif olarak etkilediğini rapor etmişlerdir. Bu sonuçlara göre yazarlar, ısınma sırasında statik gerdirmelerden **kaçınılması** gerektiğini önermişlerdir. Hatta bu öneriler doğrultusunda, Amerikan Spor Hekimliği Birliği, statik germenin, ısınma rutinine dahil edilmemesi gerektiğini tavsiye etmiştir ⁽³⁾.

Son bulgular

Statik gerdirmenin, takip eden maksimal kuvvet ve güç üzerine akut etkilerin araştırıldığı ve 21 yaşındaki kadın katılımcıların (rekreasyonel

olarak aktif) dahil edildiği çalışmada (Palmer ve diğ., 2019), farklı süreler boyunca uygulanan statik germe egzersizleri sonrasında (30, 60 ve 120 s), hamstring kas grubunun maksimal tork kuvvet değerlerine bakılmış ve 30 ile 60 s sonraki kuvvet değerlerinde herhangi bir **azalma gözlenmezken**, 120 s sürdürülen statik germe egzersizi sonrasında **anlamli düşüşler** elde edilmiştir ⁽³⁾. Kay ve Blazeovich (2012), 106 çalışmayı analiz ettikleri sistematik literatür taramasında, kas grubu başına, 60 s ve daha uzun gerdirmelerin (>60 s), kas kuvvetinde ortalama olarak % 7,5 düzeyinde performans kayıplarına neden olduğunu göstermişlerdir. Ancak aynı araştırmacılar, 45 s den daha kısa süren statik gerdirmelerin, bir ısınma programına dahil edilebileceğini ve yaralanma açısından herhangi bir risk ve kuvvet ve güç üzerine zararlı bir etkisinin de bulunmadığını göstermişlerdir ⁽³⁾.

Dolayısıyla, statik germenin akut negatif etkisi, gerdirme süresi ve süreye verilen tepki üzerinden değerlendirilmelidir. Başka bir deyişle,

kas grubu başına 60 s ve daha kısa statik gerdirme egzersizleri (<60s) önerilirken, 60s üzeri statik gerdirmeye egzersizleri (>60s) önerilmemektedir.

Bütün bir ısınma programının bir parçası olarak Statik Germe

Antrenman programında statik germe, dinamik ısınma programının önemli bir parçasıdır. Farklı sürelerdeki statik germe egzersizlerinin (30, 60 120 s), diz fleksör (hamstring) ve ekstansör (quadriceps) kas grupları üzerindeki etkilerinin, bütün bir ısınma programı (aerobik aktivite, dinamik germe ve spora özgü aktiviteler) içerisine dağıtıldığı durumlarda etkisini inceleyen bir araştırmada (Reid ve ark., 2018), aktif erkek katılımcıların (ort. yaş. 27,6), kas kuvvet ve güç değerlerinin (dikey sıçrama), statik germe aktivitesinden, tam bir ısınma programı içerisine yerleştirildiğinde nasıl etkilendiğini araştırmıştır. Araştırmacı bütün gerdirmeye süreleri sonucunda eklem hareket açısının geliştiğini, fakat, 120 s süren statik gerdirmeye uygulaması sonucunda kas kuvvet ve güç de-

ğerlerinde anlamlı düşüşler yaşan- dığını belirtmişlerdir. Ancak farklı olarak, 60 s den kısa süreli yapılan statik gerdirmeler, kuvvet ve güç değerleri üzerinde ya değişikliğe sebep olmamış ya da yaralı etkileri bulunmuştur. Yazarlar, egzersiz öncesi bir ısınma programında statik germe egzersizlerinin kesinlikle bulunması gerektiğine ve bunun kas-tendon yaralanma riskini azaltabileceğine vurgu yapmışlardır ⁽³⁾.

Ek olarak, bazı çalışmalarda, katılımcıların, pozitif psikolojik yararlar hissettiklerini ve germe egzersizlerinin ısınmanın bir parçası olarak uygulandığı durumlarda, gerdirmenin tipinden bağımsız olarak iyi performans gösterdiklerini bildirmişlerdir ⁽³⁾.

Kaynakça

1. Nelson, A.G ve Kokkonen, J. (2007). Stretching Anatomy. Human Kinetics.
2. Sato, S., Kiyono, R., Takahashi, N., Takeuchi, K., Nakamura, M. The acute and prolonged effects of 20-s static stretching on muscle strength and shear elastic modulus. Plos One. 2020; 15(2):1-10.
3. Chaabene, H., Behm, D., Negra, Y., Graac- her, U. Acute effect of static stretching on muscle strength and power: An attempt to clarify previous caveats. Front. Phys. 2019; (10.1468):1-8.



'Sporun başkenti' İstanbul'da modern pentatlon çalışmaları

Altyapı çalışmalarımızı kurumsal seviyede kurgulayarak İstanbul'u önce Türkiye seviyesinin üstüne çıkarmak, sonrasında da uluslararası oyunlar için sporcu yetiştirmek en büyük hayalimiz ve hedefimizdir.

Kerem ARDA

TMPF İstanbul İl Temsilcisi

İstanbul'da modern pentatlondan önce genel spor olgusuna baktığımızda sportif ve idari açıdan Türkiye'nin en güçlü ve en avantajlı kenti hatta 'sporun başkenti' demek yanlış bir yorum olmayacaktır. Tüm branşlarda yüksek başarı sağlayan kulüplere, antrenörlere, sporculara, bu sektöre emek harcayan herkese ev sahipliği yapıyor İstanbul. Bu kadar yoğun bir döngünün içerisinde de tabiki modern pentatlon da yavaş yavaş yüksek basamaklarda sahne almaya başlıyor. İstanbul ve modern pentatlon birbirine çok yakışıyor.

İstanbul'un pentatlon potansiyeli

İstanbul, modern pentatlon branşlarının icra edilebilmesi için çok uygun bir yapıya sahip. Çünkü İstanbul hem lojistik anlamında birçok imkânı barındırırken bir o kadar hevesli bir kitleye ev sahipliği yapıyor. Şubat 2019 tarihinden, Mart 2020 pandemi başlangıcına kadar yaptığımız çalışmalara ve gözlemlere istinaden sporcu ve kulüpleşme sayısında anlamlı artışlar elde ettik. Bu da gösteriyor ki potansiyeli çok yüksek bir şehirdir.

Şubat 2019 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı verilerine bakıldığında İstanbul'da 58 erkek, 22 kadın olmak üzere toplamda 80 modern pentat-

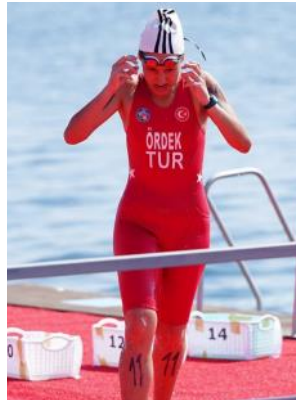
lon sporcusu ve 6 kulüp bulunmaktaydı. Mart 2020 tarihine kadar yaptığımız eğitim seminerleri, tanıtım faaliyetleri, yarışmalar ile beraber sporcu sayısı ve kulüp sayısında çok güzel artışlar sağladık. Mart 2020 Gençlik ve Spor Bakanlığı verilerine bakıldığında İstanbul'da 180 erkek, 70 kadın toplam 250 sporcu ile 12 kulüp rakamına ulaştık. Modern pentatlon antrenörümüz yok denilecek kadar az maalesef. İstanbul'a çok değerli katkıları olan önceki dönem il temsilcilerimiz bu yolda güzel adımlar atmışlar ve özellikle yüzme-atletizm kökenli antrenörleri teşvik ederek modern pentatlon antrenörü olunması yönünde girişimlerde bu-

lunmuşlar ancak özellikle kursların İstanbul'da olmaması sebebiyle bu durumlar gerçekleşmemiş. Şu an çoğunlukla çalışmalar branş antrenörleri ile gerçekleştiriliyor, eminim ki özellikle İstanbul'da açılacak bir kurs ile antrenör konusunda ciddi rakamlara ulaşacağız.

İstanbul atılımı

Pandemi ile sekteye uğradı

Şubat 2019'dan Mart 2020 tarihine kadar çok verimli çalışmalar gerçekleştirdik, özellikle okul sporlarını da katarsak tanıtım faaliyetleri ve organizasyonlar açısından bu çalışmalar sporcu ve kulüp artışına doğrudan etki etti. Ağustos 2019'da Maltepe



Sahil'de İBB desteği ile gerçekleştirdiğimiz Biathle-Triathle Yarışları, Ekim 2019'da Burhan Felek Milli Taki-
milar Kamp Merkezi'nde İl Müdür-
lüğümüz destekleriyle gerçekleştirdi-
ğimiz eğitim seminerleri ve yine Ka-
sım 2019'da İBB desteği ile gerçek-
leştirdiğimiz İstanbul Laser-Run Şe-
hir Turu organizasyonları sonraki
faaliyet planlarımız açısından bizleri
çok heyecanlandırmıştı, ta ki 14 Mart
2020 tarihinde İstanbul İl Biathle
Yarışları'nın pandemi dolayısıyla iptal
edilmesine kadar. Pandemi dolayı-
sıyla özellikle İstanbul'da iptal edilen
tüm spor müsabakaları ile beraber
farklı bir organizasyon gerçekleştir-
me fırsatı bulamadık. 2020 yılı mo-
dern pentatlonda İstanbul'un yılı
olacaktı ama kismet olmadı.

Tanıtım ve eğitim faaliyetleri

Bu süreç içinde herhangi bir spor

müsabakası yapamadık ama bu süre
zarfında tanıtım ve eğitim faaliyetle-
rimize devam ettik. İstanbul'un milli
gururları ile instagram hesabımızda
canlı yayınlar yaparak onların hayat
hikayelerini dinledik, dinlettik. Dolayı-
sıyla onları rol model alacak altyapı
sporcularına da örnek teşkil edecek
yönlendirmelerde bulunduk. Yine
çok değerli antrenörlerimizin canlı
yayın katılımları ile velilere, kulüplere,
antrenör ve idarecilere yönelik eği-
timler de gerçekleştirmiş olduk.

Altyapı ve müsabaka planlamaları

Bursa, Ankara, Malatya illerimizin
modern pentatlon altyapısına yönelik
gelişimleri ve başarıları bizleri olduk-
ça gururlandırıyor. İstanbul'un da bu
seviyeye ulaşacağına ekip olarak
yüreğten inanıyoruz. İstanbul, ağırlıklı
olarak biathle sporcularını barındır-
maktaydı. Federasyonumuz ve İstan-

bul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve
Düzenleme Kurulu'nun himayesinde
olan silahlarının İstanbul Temsilciliği'ne
tahsis edilmesi sonrasında da
atıcılık branşında ciddi ivme yakala-
dık ve böylece triathle ve laser run
için sporcularımız yetiştirilmeye baş-
landı. Şimdi de yine İstanbullu milli
sporcularımız federasyon desteği ile
eskim derslerine başladılar. Böylece
yarışlarda 4'lü olarak mücadele et-
meye başlayabilecekler. Altyapının
önemini çok iyi biliyor, uygulamaya
çalışıyoruz; ama buradaki üst yapıya
yani federasyon başkanımıza da
ayrıca teşekkürlerimizi sunuyoruz.
Kendilerinin verdiği destek bu bran-
şın gelişiminde büyük rol oynamak-
ta. Başkanlığın verdiği bu motivas-
yon ve destek, kulüplerimize, velileri-
mize, sporcularımıza olumlu yansı-
maktadır. Altyapı çalışmalarımızı
kurumsal seviyede kurgulayarak

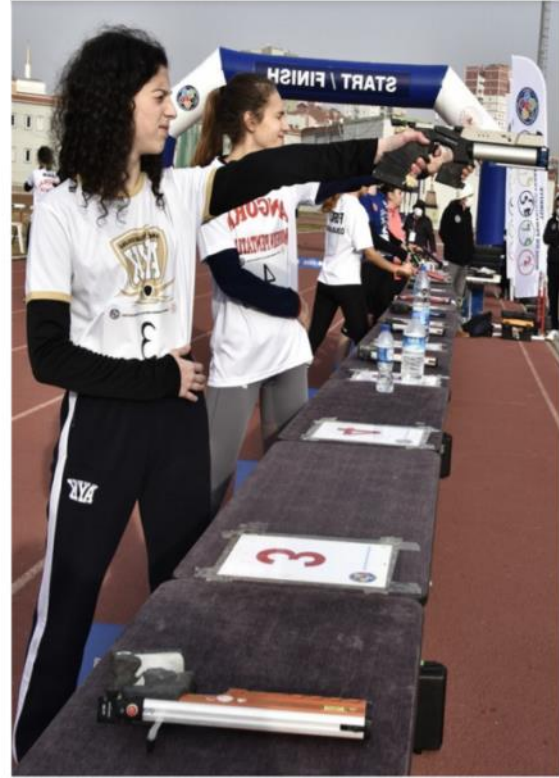
İstanbul'u önce Türkiye seviyesinin
üstüne çıkarmak, sonrasında da
uluslararası oyunlar için sporcu yetiştir-
mek en büyük hayalimiz ve hedefi-
mizdir.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler

Aslında kısa vadeli hedeflerimizi
sürekli yeniliyor, gerçekleştirdikçe
güncelliyoruz ancak pandemi şartla-
rının normalleşmesi ile beraber şu
an 250 olan sporcu sayımızı, 500
rakamına çıkarmak bu hedefler içeri-
sindedir. Kulüp kuruluşlarının teşviki
ile antrenör sayımızın artırılması da
öncelikli kısa vadeli hedeflerimiz
arasındadır. Orta vadede, Türkiye
şampiyonalarında her yaş grubu ve
disiplininde ilk üç içerisinde en az bir
İstanbul sporcusunun bulunmasını
sağlamak; uzun vadede ise modern
pentatlonun olmazsa olmaz şehri
konumuna ulaşmak.

O fotoğraf... Ve yansımalar...

Tarih, 15 Temmuz 2003... Yer, Rize Saynur Yardımcı Kadın Doğum Hastanesi'nin açılışı... Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın kucağında yeni doğmuş minik bir bebek... Aradan uzun yıllar geçti... Türkiye büyürken o minik bebek de büyüdü... Tarih, 18 Şubat 2021'i gösterdiğinde, yer bu sefer Cumhurbaşkanlığı Beştepe Külliyesi'ydi... İşte o bebek, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın düzenlediği 'Milli Sporcu Bursu Tanıtım Toplantısı'nda Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile 18 yıl sonra yeniden buluştu... Ve büyük bir gururla 2003'ten 2021'e uzanan, medyanın da gündemine bomba gibi düşen o anın fotoğrafını Cumhurbaşkanı Erdoğan ile paylaştı... Modern pentatlonda 'Yıldızlar Türkiye Şampiyonu' ve 'Dünya Üçüncüsü' olan TOHM sporcusu Selen Gülel, bugün ülkemize olimpiyatlarda madalya kazandırma hayalleri kuruyor...



2003'ten 2021'e

Yıl 2003... Yer, Rize Saynur Yardımcı Kadın Doğum Hastanesi... Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın kucağında minik bir bebek... Türkiye büyürken minik Selen de büyüdü... Modern pentatlonda Yıldızlar Türkiye Şampiyonu ve Dünya Üçüncüsü oldu... Ve bugün TOHM Sporcusu olan Selen Gülel, ülkemize olimpiyatlarda madalya kazandırma hayalleri kuruyor...

Erdoğan'ın 2017'de Kızılderili açığı hastanesinde doğan pentatlon dâğıçsıncu Sırtçısı, Milli Sporcu Bursu Töreni Toplantısı'nda 19 yıl önceki fotoğrafı süzgeçte yaptı.

MILLİLERE %100 BURS

Spor-Eğitim ikilemi bitiyor

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

ERDOĞAN'DAN SPORCULARA MİLLEDE

Yüzde 100 burs fırsatı

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

'GENÇLERE YATIRIM GELECEĞİMİZE YATIRIMDIR'

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Gençlik, bizim geleceğimizdir. Çilek gençlerimize ödettirmek, bizim geleceğimize yatırım yapmaktır" dedi.

'Bu ülke gençlerin omuzlarında YIKSELECEK'

Sporcu çağ atlayacak

O BEBEK 18 YIL SONRA MİLLİ SPORCU OLDU

%100 burs alacaklar

Cumhurbaşkanı Erdoğan, 2003 yılında doğan açığıçsıncu Sırtçısı'nın 18 yaşında olduğu anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

Görevimiz gençlerimiz

Başkan Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

Başarılı milli sporcuya yüzde 100 burs imkânı

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞARILI MİLLİ SPORCU ARTIK TAM BURS LU!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞARILI MİLLİ SPORCU ARTIK TAM BURS LU!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞARILI MİLLİ SPORCU ARTIK TAM BURS LU!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞARILI MİLLİ SPORCU ARTIK TAM BURS LU!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞARILI MİLLİ SPORCU ARTIK TAM BURS LU!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN ERDOĞAN'IN MİLLİ SPORCULARA YATIRIM

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

BAŞKAN'DAN %100 BURS MUJDESİ

Cumhurbaşkanı Erdoğan, başarılı sporcuları kucakladıkları anımlarında yüzde 100 bursla okuyabileceklerini söyledi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Kasaoglu ise: "Spordan ya da okımdan feragat etme düşünülmez hep birlikte geride bırakıyoruz" dedi. **Sayfa 7'de**

AÇIK YAŞ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	OZYÜKSEL İlke	34-32-000309	1997	Karaburun SK	2:18,43	274	16V-5D	259	12:25,36	555	1088
2	AKŞİN İpek		1996	TED Ankara Koleji	2:15,90	279	19V-2D	286	13:22,45	498	1063
3	ALPUĞAN Sesim	06-32-000832	1999	Anka Spor Gelişim	2:24,89	261	15V-6D	250	12:43,13	537	1048
4	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	2:21,56	267	18V-3D	277	13:32,77	488	1032
5	ASLAN Sidal	06-32-000630	1999	Ankara Eskrim Pentatlon	2:20,68	269	15V-6D	250	13:22,94	488	1007
6	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,41	260	13V-8D	232	14:28,17	432	924
7	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,72	259	10V-11D	205	15:13,07	387	851
8	BAHAR Çİsel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	3:11,55	167	12V-9D	223	15:37,77	363	753
9	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	2:46,08	218	5V-16D	160	16:41,36	299	677
10	ÖRDEK Güzay	06-32-001141	1998	Kurt Yüzme İhtisas	3:18,88	153	7V-14D	178	16:15,31	325	656
11	ÖZTÜRK Melike		2001	Bursa Modern Pentatlon	3:19,57	151	2V-19D	133	15:49,22	351	635

GENÇ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	2:21,56	267	18V-3D	277	13:32,77	488	1032
2	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,41	260	13V-8D	232	14:28,17	432	924
3	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,72	259	10V-11D	205	15:13,07	387	851
4	BAHAR Çİsel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	3:11,55	167	12V-9D	223	15:37,77	363	753
5	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	2:46,08	218	5V-16D	160	16:41,36	299	677
6	ÖZTÜRK Melike		2001	Bursa Modern Pentatlon	3:19,57	151	2V-19D	133	15:49,22	351	635

U-19 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	GÜLEL Selen	06-32-001594	2003	Ankara Yüzme SK	2:26,49	258	9V-12D	196	13:33,04	487	941
2	ÇALIŞKAN Ebrar	16-32-000538	2004	Bursa Yüzme SK	2:20,32	270	13V-8D	222	14:29,68	431	923
3	DEMİR İlayda	34-32-000128	2004	Haliç Su Sporları	2:29,90	251	12V-9D	223	15:00,09	400	874
4	BOZDAĞ Benu	41-32-000635	2004	Kocaeli Yıldızlar	2:47,33	216	9V-12D	196	14:49,94	411	823
5	GÜL A. Benu		2004	Angora Modern Pentatlon	2:27,57	255	9V-12D	196	15:59,09	341	792
6	GÜLDÜR Naz	06-32-001007	2004	Başkent Çankaya	2:42,45	226	12V-9D	223	16:07,91	333	782
7	AKDEMİR Tuğba Ceren	06-32-000823	2004	Yakamoz Yüzme SK	2:53,74	203	11V-10D	214	16:37,69	303	720
8	ÖZKARANLUK Yağmur	16-32-001011	2006	Bursa Ferdi	2:42,59	225	8V-13D	187	17:47,77	233	645
9	KESKİN Sevin Ezo	06-32-000975	2004	Kurt Yüzme İhtisas	2:56,48	198	6V-15D	169	17:04,19	276	643
10	YILDIRIM Süde	06-32-001884	2004	Angora Modern Pentatlon	2:41,23	228	2V-19D	133	17:03,10	277	638
11	GÖCEK Nili Eylül	06-32-001066	2003	Enerji Yüzme SK	2:49,94	211	7V-14D	178	18:02,29	218	607

U-17 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	ALTINBAŞ Zeynep	06-32-001514	2005	Enerji Yüzme SK	02:12,83	285			10:15,22	515	800
2	ÖZRODOP Eda	16-32-000872	2007	Bursa Yüzme SK	02:38,98	233			10:08,71	522	755
3	DEDE Belemir Almira	44-32-000595	2005	1966 Malatya GSK	02:34,88	241			10:36,99	494	735
4	EKİCİ Zeynep Yazgi	06-32-001164	2006	Anka Yüzme SK	02:32,74	245			11:29,55	441	686
5	BOĞAN Başak Yaprak	41-32-000289	2005	Kocaeli Gsm SK	02:39,02	232			11:50,24	420	652
6	ÖMÜR Ayşegül	16-32-000986	2006	Bursa Yüzme SK	02:47,34	216			12:10,39	400	616
7	MALKOÇ Yağmur Ayşe	54-32-000008	2006	Adapazarı Bld. SK	02:24,39	262			13:05,66	345	607
8	AYDIN Naz	44-32-000509	2006	Pelit Yüzme SK	03:00,64	189			11:55,98	415	604
9	CİVELEK Cemre	16-32-000430	2006	Başaran Züccaciye	02:45,07	220			12:31,90	379	599
10	ALTIN Melis	06-32-001474	2005	Ankara Yüzme SK	02:44,39	222			13:36,58	314	536
11	KAYA Ecrin	06-32-001533	2006	Aykon SK	03:05,49	180			13:13,83	337	517
12	GÖCEK Naz Nehlr	06-32-001576	2006	Enerji Yüzme SK	03:33,46	114			14:28,14	262	376
13	ÇOLAK Cansu	16-32-001371	2006	Gemlik Bld SK	03:59,71	71			15:40,89	190	261
14	ESKİKURT İdili		2006	Kurt Yüzme	04:16,08	38			17:16,34	94	132

U-15 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	YÜCEFAYDALI Ela	06-32-001700	2008	Anıttepe Altınkulaç	01:19,82	251			06:36,08	564	815
2	AKGÜN Yağmur	44-32-000587	2008	Malatya GHSİM SK	01:16,64	257			06:47,89	553	810
3	KARAKAŞ Duru	16-32-000988	2008	Bursa Yüzme SK	01:11,90	267			07:10,35	530	797
4	ÖZTÜRK Rana	16-32-000984	2008	Başaran Züccaciye	01:22,72	245			07:00,76	540	785
5	GÜVENÇ Neva Naz		2009	Yaşamkent SK	01:11,90	267			07:27,10	513	780
6	PEKGÖZ Südenaz	06-32-001571	2007	Yakamoz Yüzme SK	01:22,45	246			07:06,43	534	780
7	KESEBİR Tulya	06-32-001884	2010	Yaşamkent SK	01:23,34	244			07:04,80	536	780
8	KOCAOĞLAN İrem Su	44-32-000506	2009	Pelit Yüzme SK	01:24,15	242			07:08,83	532	774
9	ÜNLTÜRK Yağmur Naz	42-32-000068	2007	Konya GSİM SK	01:23,77	243			07:43,29	497	740
10	ADAŞ Efsun Arzu	16-32-001207	2008	Gemlik Bld SK	01:17,15	256			07:59,81	481	737
11	SEÇGİN Ebru		2007	Ankara Yüzme SK	01:24,84	241			08:03,41	467	708
12	ÇAĞLAYAN İrmak	06-32-001695	2007	Başkent Anıt	01:37,04	216			07:50,46	490	706
13	DOĞAN ADA	16-32-001273	2008	Gemlik Bld SK	01:19,32	252			08:33,81	447	699
14	ÇAKAN Naciide Nehir	06-32-001792	2012	Enerji Yüzme SK	01:41,54	207			08:04,69	476	683
15	SEVİNDİK Şeval	16-32-001050	2008	Gemlik Bld SK	01:26,82	237			08:41,21	439	676
16	CESUR Ecrin	16-32-001179	2008	Bursa Albatros	01:41,42	208			10:59,23	301	509
17	AKTAŞ Elif Naz	44-32-000530	2009	Malatya GHSİM SK	01:26,45	238			DNF		238

Not: Sıralama, 7-9 Ocak 2021 tarihinde Ankara'da gerçekleştirilen Ulusal Sıralama Yarışları ve U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

AÇIK YAŞ VE GENÇ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Yüzme	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	ÇALIŞKAN Yunus*	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	2:12,11	286	17V-7D	250	11:05,46	635	1171
2	ÜNAL Buğra	06-32-000880	1997	Başkent Genç. Masterlar	2:10,29	290	15V-9D	234	10:56,47	644	1168
3	SELÇUK Arda	06-32-000511	1998	Angora Modern Pentation	2:10,84	289	19V-5D	266	11:51,22	589	1144
4	EKİN Canberk Hulusi	06-32-001058	1994	Ankara Yüzme SK	2:18,99	273	17V-7D	250	11:45,37	595	1118
5	NUSRETOĞLU Dora*	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	2:06,13	298	14V-10D	226	12:32,29	(-20)528	1052
6	GÜNGÖR Hakan Can*	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	2:18,89	273	12V-12D	210	12:27,46	553	1036
7	İSPANAKÇI Erhan*	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	2:25,67	259	6V-18D	162	11:43,81	597	1018
8	ALTUNAY Emre*	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	2:18,92	273	16V-8D	242	13:32,42	488	1003
9	İŞIKLAR Baran	06-32-000789	1998	Kurt Yüzme İhtisas	2:51,73	207	16V-8D	242	13:11,75	509	958
10	DEMİRTAŞ Emrihan*	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	2:22,04	266	10V-14D	194	13:26,63	494	954
11	DEMİRYOL Mete Berk	44-32-000095	1999	Pelit Yüzme SK	2:31,57	247	11V-13D	202	13:48,50	472	921
12	ÖRSEL Mert Yasın*	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentation	2:15,86	279	8V-16D	178	14:47,07	413	870
13	TOKAT Ufuk Ulaş*	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentation	2:39,68	231	12V-12D	210	15:43,83	357	798
14	SAYMAZ Burak Hakan	06-31-001008	1991	Enerji Yüzme SK	2:26,75	257	9V-15D	186	16:44,61	296	739
15	ÜNAL Mehmet Fatih		1996	Rota SK	3:41,77	107	11V-13D	202	-	-	309

U-19 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Yüzme	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	TOPAKLI Tolga	06-32-001038	2004	Enerji Yüzme SK	2:12,72	285	17V-7D	250	12:50,58	530	1065
2	MURAT Furkan	06-32-001178	2004	Ankara Yüzme SK	2:23,20	264	15V-9D	234	12:41,86	539	1037
3	AK Yağiz	06-32-009435	2004	Başkent Çankaya	2:11,09	288	12V-12D	210	13:03,26	517	1015
4	KORUYUCU Berkay	06-32-001238	2003	Ankara Yüzme SK	2:33,50	243	14V-10D	226	13:14,36	506	975
5	ŞEKER İbrahim	44-32-000472	2004	1966 Malatya GSK	2:27,85	255	12V-12D	210	14:00,54	460	925
6	AHMED Doğan		2003	Rota SK	2:37,03	236	9V-15D	186	13:30,19	490	912
7	BALIKÇIOĞLU Sercan	16-32-001048	2003	Bursa Modern Pentation	2:47,95	215	6V-18D	162	13:57,00	463	840
8	AKDEMİR Tolga Eren	06-32-000810	2003	Yakamoz Yüzme SK	2:38,17	234	10V-14D	194	15:08,55	392	820
9	AYBEK Arda	44-32-000626	2004	Lider Yüzme SK	2:54,44	202	7V-17D	170	14:20,77	440	812
10	YILDIZ Can	16-32-000867	2003	Turkey	2:27,88	255	-	0	14:43,24	417	672
11	TEKEDERE Ardil	44-32-000561	2004	Turkey	2:55,83	199	-	0	14:39,34	(-10)411	610
12	AKSU Eren	16-32-001374	2004	Bursa Doğa Yüzme	3:06,43	178	1V-23D	112	16:25,78	315	605
13	EREK Kayra	44-32-000566	2004	Turkey	3:13,12	164	-	0	15:32,56	368	532

U-17 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	TAŞYARAN Kıvanç		2005	Angora Modern Pentation	02:20,91	269			08:45,70	605	874
2	CAN Münir Mert	54-32-000018	2005	Sakarya Altınkulaç	02:13,48	284			09:37,66	553	837
3	ALTINBAŞ Doruk	06-32-001515	2005	Enerji Yüzme SK	02:13,68	283			09:48,01	542	825
4	VURDUM Jan Demir	54-32-000007	2005	Sakarya Atlantis	02:09,02	292			10:47,67	483	775
5	ALTUNAY Erkan	16-32-001045	2006	Bursa Yüzme SK	02:31,31	248			10:36,88	494	742
6	KOÇAK Mehmet Ali	54-32-000020	2006	Sakarya Altınkulaç	02:26,22	258			11:03,75	467	725
7	ÇELİK Barış Doğu	06-32-001445	2006	Enerji Yüzme SK	02:26,94	257			11:14,08	456	713
8	KARAGOZOĞLU Yunus Emre	06-45-013587	2006	Anittepe Altınkulaç	03:04,48	182			10:02,20	528	710
9	TEMİZ Mert Toprak	06-32-001678	2005	Ankara Spor	02:48,70	213			11:07,25	463	676
10	BAHAR Türker	16-32-000441	2007	Bursa Modern Pentation	02:55,79	199			11:52,70	418	617
11	AYDIN Barış	44-32-000518	2006	Pelit Yüzme SK	02:46,06	218			12:14,39	396	614
12	ARSLANTAŞ Muhammet		2007	Rota SK	02:51,62	207			12:29,72	381	588
13	DAĞCI Bahri		2005	Gelibolu Triathlon	02:52,60	205			12:30,60	380	585
14	DOŞ Fatih Talha	46-32-000105	2006	Akçakoyunlu İdm.	02:54,50	201			12:36,52	374	575
15	DENİZHAN Arda	06-32-001853	2005	Dört Mevsim SK	03:37,60	115			16:00,80	170	285

U-15 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	KURTULAN M.Emir	16-32-001154	2009	Bursa Yüzme SK	01:11,16	268			05:58,80	602	870
2	ABABAY Kutay		2007	Rota SK	01:06,58	277			06:23,06	577	854
3	UYGUN Melih	42-32000064	2008	Konya Yüzme SK	01:12,60	265			06:22,91	578	843
4	AKGÜN Toprak	44-32-000593	2009	Malatya GHSİM SK	01:18,08	254			06:20,17	580	834
5	ÇOŞKUN Kaan	06-32-001456	2007	Anka Yüzme SK	01:13,06	264			06:37,83	563	827
6	DEMİRTAŞ Metin	16-32-001270	2007	Bursa Doğa Yüzme	01:32,47	226			06:19,10	581	807
7	ÖZKAN Mert		2008	Rota SK	01:23,11	244			06:39,09	561	805
8	KARALAR Ege Arif	16-32-001059	2007	Bursa Doğa Yüzme	01:11,83	267			07:04,15	536	803
9	BENLİKAYA Ata	06-32-001937	2009	Ankara Yüzme SJ	01:15,43	260			06:58,76	542	802
10	CANTOSUN Muharrem Yağiz	06-45-013585	2008	Anittepe Altınkulaç	01:26,09	238			06:44,47	556	794
11	ECEVİT Alper Eymen	42-32000039	2008	Konya Yüzme SK	01:19,91	251			06:59,76	541	792
12	KARABURÇ Poyraz Eren	48-32-000031	2008	Marmaris Yıldızları	01:14,63	261			07:14,31	526	787
13	ANLAŞAN Yaman	16-32-000762	2008	Bursa Albatros	01:20,65	249			07:04,42	536	785
14	ÖZDEMİR Egehan	06-32-001886	2009	Enerji Yüzme SK	01:24,44	242			07:15,02	525	767
15	ÜNLÜ Bedirhan	48-32-000036	2009	Marmaris Yıldızları	01:12,38	266			07:57,54	483	749
16	BARBAROS Kadir Kürşat	48-32-000085	2009	Marmaris Yıldızları	01:18,72	243			07:53,84	487	730
17	BALLI Azmi Kerim	16-32-001352	2007	Gemlik Bld. SK	01:20,66	249			08:05,51	475	724
18	TOMAK Muhammed Emir	16-32-000982	2008	Gemlik Bld. SK	01:42,58	205			07:26,97	514	719
19	MAVİ Deniz Ege		2009	Rota SK	01:30,40	230			07:57,94	483	713
20	KAYA Ahmet Eren	06-32-001696	2010	Aykon SK	01:40,96	209			07:49,98	491	700
21	ŞONGUR Barkın	16-32-001272	2007	Gemlik Belediyesi SK	01:46,78	197			07:56,83	474	671
22	ÇELİK Onur Can	48-32-000065	2008	Marmaris Yıldızları	01:44,52	201			08:25,03	455	656

Not: Sıralama, 7-9 Ocak 2021 tarihinde Ankara'da gerçekleştirilen Ulusal Sıralama Yarışları ve U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.
(*): Genç erkekler kategorisinde sıralamaya giren sporculara işaret etmektedir.

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	12	155
İpek	AKŞİN	64	67
Sesim	ALPUGAN	214	1
Sidal	ASLAN	218	1

UIPM YILDIZ KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	19	63
Zeynep	ALTINBAŞ	25	53
Nil Eylül	GÖÇEK	29	46
İlayda	DEMİR	96	6
Sude	YILDIRIM	100	3
Naz	GÜLDÜR	125	1
Tuba Ceren	AKDEMİR	134	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	21	77
İpek	AKŞİN	60	47

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (GENÇ KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Yaren Nur	POLAT	34	74

UIPM U17 KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Zeynep	ALTINBAŞ	3	53

LASER RUN DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Tomogül Sude	UYŞAL	39	15
Elif	SÖZEN	58	13

LASER RUN DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Sultan	BAYRAM	49	15
Gülşah Nurcan	ÇELİK	52	13

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U17 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	61	15
Bensu	BOZDAĞ	70	13
Sude	YILDIRIM	107	11
Buse	ERDEN	136	10
Sevin Ezo	KESKİN	159	9
Doğa	KIRMAÇ	193	7
Aslıhan Refika	ULUSOY	212	5
Azra Zeynep	ERTUNÇ	228	3
Eva Su	DEMİR	296	1
Dilara	SEPİL	297	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U15 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Cemre	CİVELEK	70	15
Ecrin	KAYA	87	13
Melis	ALTIN	135	11
Yağmur	ÖZKARANLIK	153	10
Aybike	AKSAKAL	173	9
Ayşegül	ÖMÜR	223	7
Halime	SAVRAN	255	5
Başak Yaprak	BOĞAN	298	3
İrem Irmak	DOKAY	393	1
İlayda Elif	GÖKSAL	424	1
Ecehan	ÖZDEMİR	426	1
Narin Yaren	ÇELİK	431	1

TRIATHLE DÜNYA SIRALAMASI (U17 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	3	28

TRIATHLE DÜNYA SIRALAMASI (U11 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Neva Naz	GÜVENÇ	4	25

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U13 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Eda	ÖZRODOP	52	15
Irmak	ÇAĞLAYAN	84	13
Damla Deniz	UZUNUĞLU	141	11
Rana	ÖZTÜRK	180	10
Defne	DEMİR	194	9
Şevval	SEVİNDİK	228	7
Ceren	BAŞARAN	259	5
Yağmur Naz	ÜNÜTÜRK	337	3
Elif	CANTEMUR	495	1
Özge	DAŞ	496	1
Azra	ÇALIŞKAN	497	1
Eylül	MEMİŞ	498	1
Ecrin	CESUR	499	1
Selin	BAŞARAN	500	1
Ayşenur	DEMLİ	501	1
Eylül Doğa	AŞAR	502	1
Sudem	TÜLÜMEN	503	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U11 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Ayşe İrem	ÇİNİER	46	15
İrem Su	KOÇAOĞLAN	94	13
Dilara	COŞKUN	127	11
Nehir	AKKAYA	134	10
Ceyda	SERTKAYA	170	9
Kardelen	UZUN	205	7
Azra	ŞEN	225	5
Duru Efza	SALMAN	275	3
Duru Efza	DİLER	367	1
Ceylin	MEMİŞ	368	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U9 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Nadide Nehir	ÇAKAN	43	15
Aylin	YILMAZ	61	13
Irmak	ÖZKARANLIK	77	11
Ela	ŞAHİN	94	10

**LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI
(40-49 MASTER KADINLAR)**

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Funda	GEZER	34	15
Nermin	ÖZKESKİN	38	13

**LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI
(50-59 MASTER KADINLAR)**

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Sabiha	DEMİR	18	15
Hatice Kübra	KEÇOĞLU	30	13

**LASER-RUN MASTERLAR DÜNYA SIRALAMASI
(60-69 MASTER KADINLAR)**

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Şükriye	ÖZ	7	15

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	51	89
Arda	SELÇUK	90	50
Canberk Hulusi	EKİN	163	17
Baran	IŞIKLAR	184	11
Dora	NUSRETOĞLU	186	11
Mete Berk	DEMİRYOL	277	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOĞLU	6	52
Yusuf	ÜNAL	73	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (YILDIZ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	24	37
Tolga	TOPAKLI	52	16
Yağiz	AK	58	14

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	17	81
Arda	SELÇUK	112	21
Canberk Hulusi	EKİN	128	17
Dora	NUSRETOĞLU	148	8

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOGLU	8	121
Mehmet Alp	TAŞ	45	51
Yusuf	ÜNAL	97	16
Ali Eren	AŞIK	152	1
Yunus	ÇALIŞKAN	160	1
Mert Yasin	ÖRSEL	161	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Volkan	AKÇAKAYA	62	15
Samet	YILMAZER	82	13
Yılmaz	ÇELİK	126	11
Veli Ercan	KOCA	147	10
Uğur Gökhan	ARDA	171	9
Furkan	BACA	197	7
Mehmet	SOYDAN	227	5
Saim	EROĞLU	245	3

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U19 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Hakan Can	GÜNGÖR	63	15
Emirhan	DEMİRTAŞ	83	13
Servet	SAYMAZ	104	11
Renas	ZAMAN	137	10

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U17 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Tolga	TOPAKLI	69	15
Furkan	MURAT	105	13
Yağiz	AK	108	11
Arda	TAŞBAŞ	157	10
Anıl	GÜNDOĞDU	183	9
Uğur	KENDİR	196	7
Ali	İSKENDER	231	5
Emre	KOÇ	282	3
Bartu Okan	MERAL	373	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U15 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Kıvanç	TAŞYARAN	61	15
Doruk	ALTINBAŞ	97	13
Erkan	ALTUNAY	146	11
Kerem	ERYILMAZ	165	10
Barış Doğu	ÇELİK	197	9
Mert Toprak	TEMİZ	238	7
Ramazan Alp	DİLEK	279	5
Berkin Ünal	EMİNOĞLU	340	3
Yasin	ASLAN	490	1
Görkem	KAPUCU	494	1
Osman İbrahim	KILIÇ	495	1

TRIATHLE U17 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	5	25

BIATHLE U15 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Münir Mert	CAN	14	11

BIATHLE U13 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Ahmet Ege	ÖNDER	7	19

BIATHLE U11 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Muhammet Emir	KURTULAN	3	28
Abdullah	YILDIRIM	20	9

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U11 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Muhammet Emir	KURTULAN	56	15
Egehan	ÖZDEMİR	106	13
Davut Tuğrul	ÇELİK	139	11
Kaan	ALTUNAY	158	10
Ahmet Eren	KAYA	186	9
Ahmet Asaf	TABAŞ	223	7
Emirhan	DENİZHAN	262	5
Aybars	AKSAKAL	286	3
Eren	ERYILMAZ	386	1
Mehmet Emir	KOCAMAN	389	1
Yağiz Ali	TURAN	404	1
Yusuf Ziya	GEZER	405	1
Doruk	KOCA	406	1
Emre	ERYILMAZ	409	1
Emre	TAŞÇINAR	414	1
Ertuğrul	TURGUT	425	1
Şems Tuna	TALYAK	426	1
Efe	İSFENDİYAR	495	1
Utku Efe	BÜTÜN	519	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U9 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Mustafa	SERTKAYA	34	15
Efe	ÖZDER	61	13
Çınar	UZUN	90	11
Taha Mete	TALYAK	119	10
Mehmet Doruk	ÖZKAN	134	9
Sarper	ÇAKAR	159	7
Mete	ÜNLÜ	175	5
Çınar	VALYANI	191	3
Emirhan	SAÇAN	223	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (40-49 MASTER ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Serkan	VELİDEDEOĞLU	29	15
Bülent	ÇELİK	50	13
Ufuk	GEZER	72	11
Fatih Mehmet	KOÇ	83	10
Rasim	ÇELİK	97	9
Cemal	AYDIN	101	7
Kubilay	AKSAKAL	111	5
Zafer	AKTUĞU	122	3

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (50-59 MASTER ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Vedat	SEVİM	38	15
Nebi	DEMİR	59	13
Ali	CEYLAN	65	11
Ali Rıza	ÜNSAL	78	10
Murteza Mustafa	KALYONCU	90	9
Kaan	ALTIN	101	7
Cemil	KEÇOĞLU	109	5

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (60-69 MASTER ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Halil	TUNA	26	15
Büyüamin	KILIÇASLAN	37	13

Modern Pentatlonda Mart 2021

MART
2021

ANTRENMAN

TOHM Ankara ve TOHM Bursa
Kategori: Olimpik Milli Sporcular
Yer: Ankara Eryaman TOHM / Bursa TOHM
Tarih: Mart 2021

2-4
MART

TOPLANTI

'Sporda Yetenek ve Performans Uygulama
ve Araştırma Toplantıları'
Yer: Online Zoom Toplantısı
Tarih: 2-4 Mart 2021 (Salı ve Perşembe)

MART
2021

TOPLANTI

'Sporda Yetenek ve Performans Uygulama
ve Araştırma Toplantıları'
Yer: Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Toplantı Salonu
Tarih: 9-11 Mart 2021 • 16-18 Mart 2021 • 23-25 Mart 2021

13
MART

ONLİNE CANLI

'Pentatletlerimizle Enine Boyuna'
Program: Bialog Sohbetleri
Yer: Instagram/Tmpfederasyonu
Tarih: 13 Mart 2021 Cumartesi

6
MART

24
MART

YARIŞMA

Milli Takım Seçme Yarışı ve İkinci Ulusal Sıralama Yarışları
Yer: Bursa Osmangazi Atıcılar Çok Amaçlı Spor Kompleksi
Kategori: U19, Gençler ve Büyükler • Tarih: 6-7 Mart 2021

Dünya Kupası Macaristan
Kategori: Büyükler
Yer: Budapeşte - Macaristan • Tarih: 24-28 Mart 2021