



İLK SÖZ



Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

Modern pentatlonda başlangıçlar...

Tokyo Olimpiyatlarına puan veren tüm yarışları haziran ayı itibarıyla tamamlamış olduk. Ülkemizi Tokyo Olimpiyatları'nda milli sporcumuz İlke Özyüksel ile temsil edeceğiz. 5-6 Ağustos tarihlerinde müsabakaya çıkacak olan sporcumuza üstün başarılar diliyoruz. Milli sporcularımızın kota sürecinde verdikleri mücadeleyi ayrıca takdir ediyorum. Özellikle kotaya çok yaklaşan başarılı sporcumuz Buğra Ünal'ın bu süreçteki performansı 2024 Paris Olimpiyatları'na daha kalabalık bir kadroyla gideceğimizin müjdesi oldu bizler için.

Önümüzdeki iki aylık dönem içinde modern pentatlon sporunun adını sıklıkla duyacağımız bir süreç giriyoruz. İlk olarak olimpiik sporcumuz İlke'nin Tokyo öncesinde Erzurum'da katıldığı yükselti kampı ile performansını üst düzeye taşımak önceliğimiz. Tüm teknik ekibimizle birlikte en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş bir antrenman programı ile ülkemize çoklu branşlardaki ilk olimpiyat madalyasını kazandırmayı hedefliyoruz.

Modern pentatlon milli takımlarımız içinde parlayan yıldızlarımız için de gündem yoğun. İsviçre'de başlayan Avrupa Gençler Şampiyonası, Rusya'da yapılacak Avrupa Büyüklük Şampiyonası ve Mısır'da düzenlenecek Dünya Gençler Şampiyonası, sporcularımızın bugüne kadar etiketleri tohumların meyvelerini toplayacakları bir süreç olacak.

Yine antrenörlük gelişim semineri ve antrenörlük eğitimi kursuyla birlikte spor dalımızın ihtiyaç duyduğu insan kaynağını sağlamak için önemli adımlar atıyoruz. Bu bağlamda temel amacımız; gerekli fiziki ve mali kaynaklarla birlikte insan kaynaklarımızı da en üst seviyeye taşıyarak hem uluslararası alandaki başarılarımızı artırmak hem de spor dalımızı mümkün olan en geniş kitleye yaymak olacak.

Profil



Gelişimin
peşinde
bir pentatlet...
Sıdal Aslan

Sayfa 14'te

Temsilci



Kocaeli'de
tesisleşmenin
pentatlona etkileri
Sabri Bozca

Sayfa 20'de

Kadraj

2

Haber

4

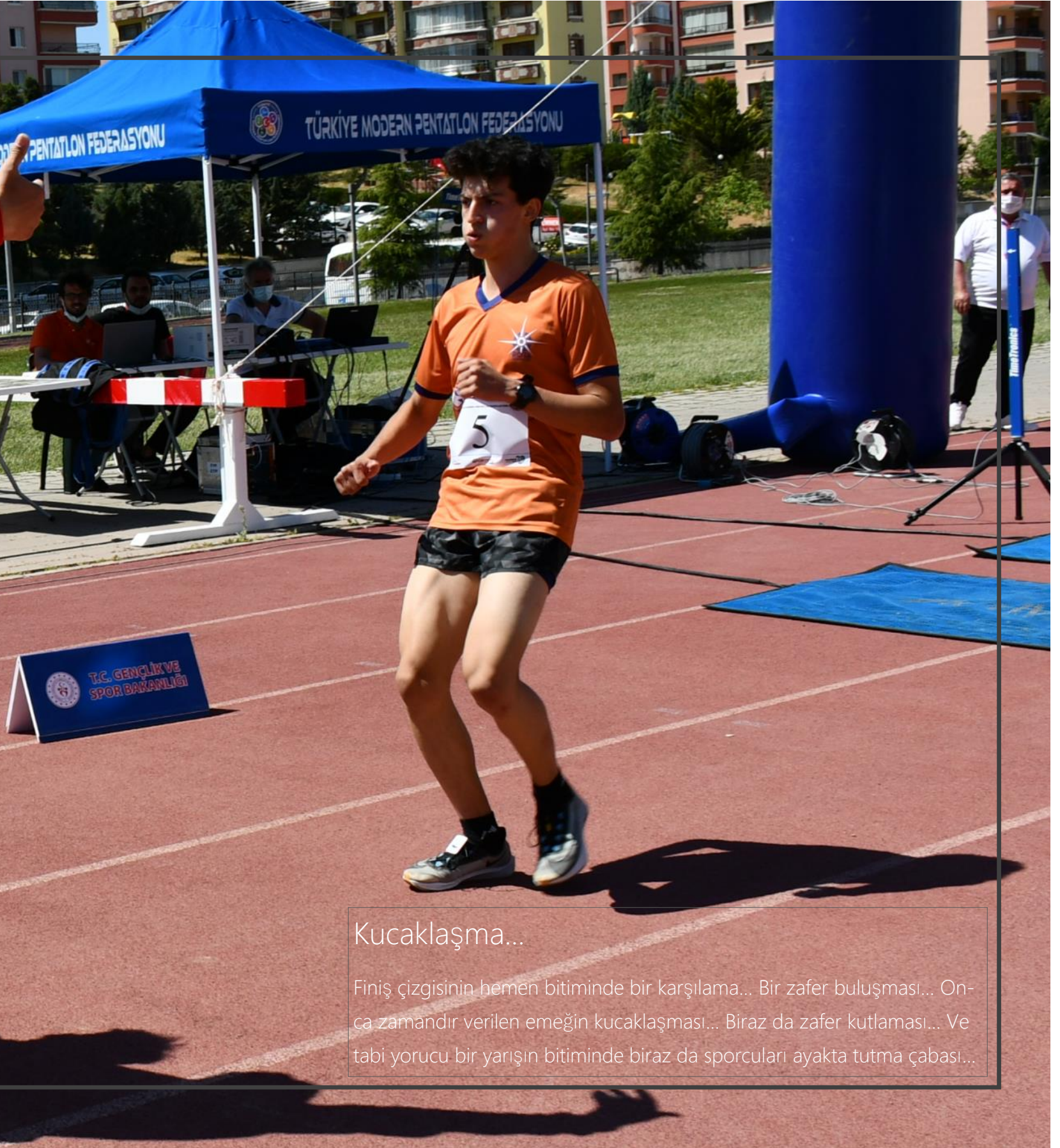
Uzman

16

Yükselenler

22





Kucaklaşma...

Finiş çizgisinin hemen bitiminde bir karşılama... Bir zafer buluşması... Onca zamandır verilen emeğin kucaklaşması... Biraz da zafer kutlaması... Ve tabi yorucu bir yarışın bitiminde biraz da sporcuları ayakta tutma çabası...



Bandırmalı sporcular modern pentatlon ile tanıştı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF) ile Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü, Bandırma'da küçük yaş grubundaki sporculara yönelik modern pentatlon sporunu tanıtım etkinliği düzenledi. Tanıtım etkinliğine Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Hüseyin Elüstü ve atletizm antrenörü Mehmet Yıldırım ev sahibi olarak iştirak ederken; federasyonu temsilen TMPF Organizasyon Kurulu Üyesi Hasan Başaran, TMPF Bursa İl Temsilcisi Hakan Sarıgül ve Bursalı modern pentatlon sporcuları tanıtım etkinliği-



ne eşlik etti. Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü Tesisleri'nde gerçekleştirilen tanıtım etkinliğine yaşları 10 ile 14 aralığında olan 60'ın üzerinde sporcu katıldı. Gün boyu süren etkinliğe katılan çocuklara modern pentatlon branşları tanı-

tıldı ve modern pentatlon sporuna ilişkin detaylar paylaşıldı. Ayrıca pentatlon alt yarış branşlarından Laser Run'a yönelik de çocuklarla uygulamalı eğitim çalışmaları yapıldı. Federasyon ile birlikte yapılan çalışmanın bölgedeki sporcu

çocuklar ve aileleri üzerinde olumlu bir etki bıraktığını belirten Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Hüseyin Elüstü, etkinliğin gerçekleştirilmesinde katkıları olan TMPF yetkililerine teşekkürlerini sundu.

Tanıtım etkinliğinin ardından Bandırma Belediye Başkanı Tolga Tosun'a ziyaret gerçekleştirildi. Bandırma Belediyesi'nin modern pentatlon sporuna yönelik gösterdiği ilgiden duyulan memnuniyet dile getirilirken verilen desteklerden ötürü Bandırma Belediye Başkanı Tolga Tosun'a teşekkür edildi.

Modern pentatlonda ikinci kademe antrenör kursu

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) düzenlediği 'Modern Pentatlon Antrenör Gelişim Semineri', 26 Haziran 2021 tarihinde online olarak yapıldı.

TMPF Eğitim Kurulu'nun koordinasyonunda zoom programı üzerinden online olarak düzenlenen 'Modern Pentatlon Antrenör Gelişim Semineri'nde modern pentatlon sporuna yönelik genel bilgilerin yanı sıra, yüzme ve atıcılık alanlarında sunumlar gerçekleştirildi.

Online seminerin ardından 28 Haziran'da da 'Modern Pentatlon İkinci Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu'na başlandı. Ankara'da Ümit-

köy Çayyolu Spor Kompleksi'nde yapılan kurs, 28 Haziran-3 Temmuz tarihleri arasında düzenlendi.

Kursta yüzme, eskrim, binicilik ve laser run branşlarına yönelik 'Spor Dalı Teknik Taktik', 'Özel Antrenman Bilgisi', 'Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme' başlıklı 64 saatlik eğitimler olarak programlandı.



Bursa'da 91 sporcu triathle ve tetrathlonda yarıştı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF) Bursa İl Temsilciliği, haziran sonunda triathle ve tetrathlon yarışması düzenledi. Yarışma, Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün destekleriyle 28-30 Haziran tarihleri arasında Bursa Osmangazi Atıcılar Çok Amaçlı Spor Kompleksi ve Çekirge Kapalı Spor Salonu'nda gerçekleştirildi.

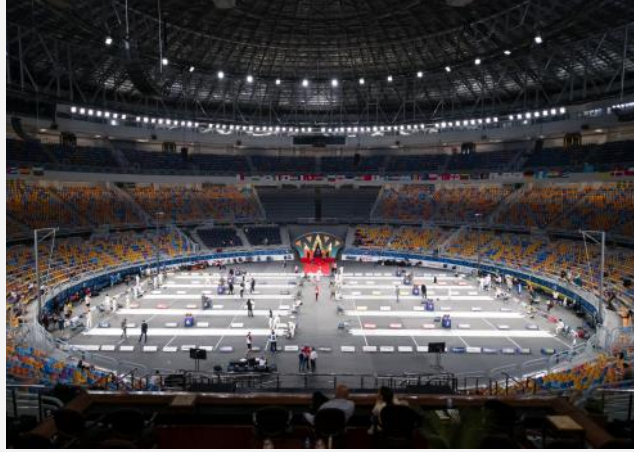
U9, U11, U13, U15, U17, U19 yaş grubu için yüzme, laser run etaplarını içeren 3'lü yarış şeklinde düzenlenen yarışma; U15, U17, U19, Gençler ve Büyükler

kategorisinde de yüzme, eskrim ve laser run etaplarını içeren 4'lü (Tetrathlon) yarış şeklinde yapıldı. Yarışmalara 16'sı tetrathlon, 75'i triathle olmak üzere toplam 91 sporcu katılım gösterdi.



Pentatlon Dünya Şampiyonası sona erdi

Tokyo Olimpiyatları öncesinde milli pentatletlerimizin çıktığı son yarış olan '2021 UIPM Pentatlon Dünya Şampiyonası', 8-14 Haziran 2021 tarihlerinde Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlendi. Türkiye'den 8 milli sporcunun katılım gösterdiği şampiyonada İlke Özyüksel, Tokyo Olimpiyatları'na kota aldı.



Uluslararası Modern Pentatlon Birliği'nin (UIPM) Tokyo Olimpiyatları'na puan veren 2021 yılının son yarışı olan 'UIPM Pentatlon ve Laser Run Dünya Şampiyonası', 8-14 Haziran 2021 tarihleri arasında Mısır'ın başkenti Kahire'de 68'i kadın toplam 159 sporcunun katılımıyla gerçekleştirildi. Şampiyonanın kadınlar finalinde Belaruslu sporcu Anastasiya Prokopenko 1353 puan alarak yarışmayı birinci olarak bitirirken; Macar sporcu Michelle Gulyas, 1341 puanla ikinci; Fransız sporcu Elo-

die Clouvel de 1339 puanla üçüncü oldu. 16 ülkeden 36 sporcunun yarıştığı şampiyonanın erkekler finalinde ise Macar sporcu Adam Marosi, 1435 puanla yarışmayı birinci sırada tamamlarken, Rus sporcu Alexander Lifanov 1426 puanla ikinci, Mısırlı sporcu Ahmed Elgendy 1417 puanla üçüncü oldu. Şampiyonanın son günü, aralarında Türkiye'nin de olduğu 15 ülkenin katılım gösterdiği Karışık Bayrak Yarışı ile tamamlandı. TRT Spor Yıldız kanalından da ilk kez

canlı yayınlanan şampiyonanın bayrak yarışında ülkemizi milli pentatletlerimiz İpek Akşin ve Buğra Ünal temsil etti. Karışık Bayrak Yarışı'nda Güney Koreli sporcular Sunwoo Kim- Changwan Seo ikilisi 1432 puan alarak yarışmayı birinci olarak bitirirken, Belaruslu sporcular Anastasiya Prokopenko -Ilya Palazkov 1422 puanla ikinci; Alman sporcular Rebecca Langrehr- Patrick Dogue 1415 puanla ve Ukraynalı sporcular Iryna Khokhlova - Pavlo Tymoshchenko 1414 puanla üçüncülüğü paylaştı-

lar. Milli sporcularımız İpek Akşin ve Buğra Ünal ise, bayrak yarışını 1311 puanla 11'inci sırada bitirdiler. Şampiyonada dereceye giren ilk üç sporcu Tokyo Olimpiyatları'na doğrudan katılma hakkı kazandı. UIPM Pentatlon Dünya Şampiyonası finalini toplam 1229 puan ile tamamlayan milli pentatletimiz İlke Özyüksel ise, dünya sıralamasındaki yerini korudu ve UIPM'in açıkladığı kriterler baz alındığında, 122 puanlık sıralama puanıyla ülkemizi Tokyo'da temsil etme hakkı kazandı.

IOC'den yeni pentatlon formatına onay

Uluslararası Olimpiyat Komitesi İcra Komitesi kararını verdi ve UIPM'in 2024 Paris Olimpiyat Oyunları için tasarladığı yeni modern pentatlon formatını onayladı. Böylece 90 dakika olarak planlanan yeni modern pentatlon formatının Paris 2024 Olimpiyatları'nda yapılacağı kesinlik kazandı.

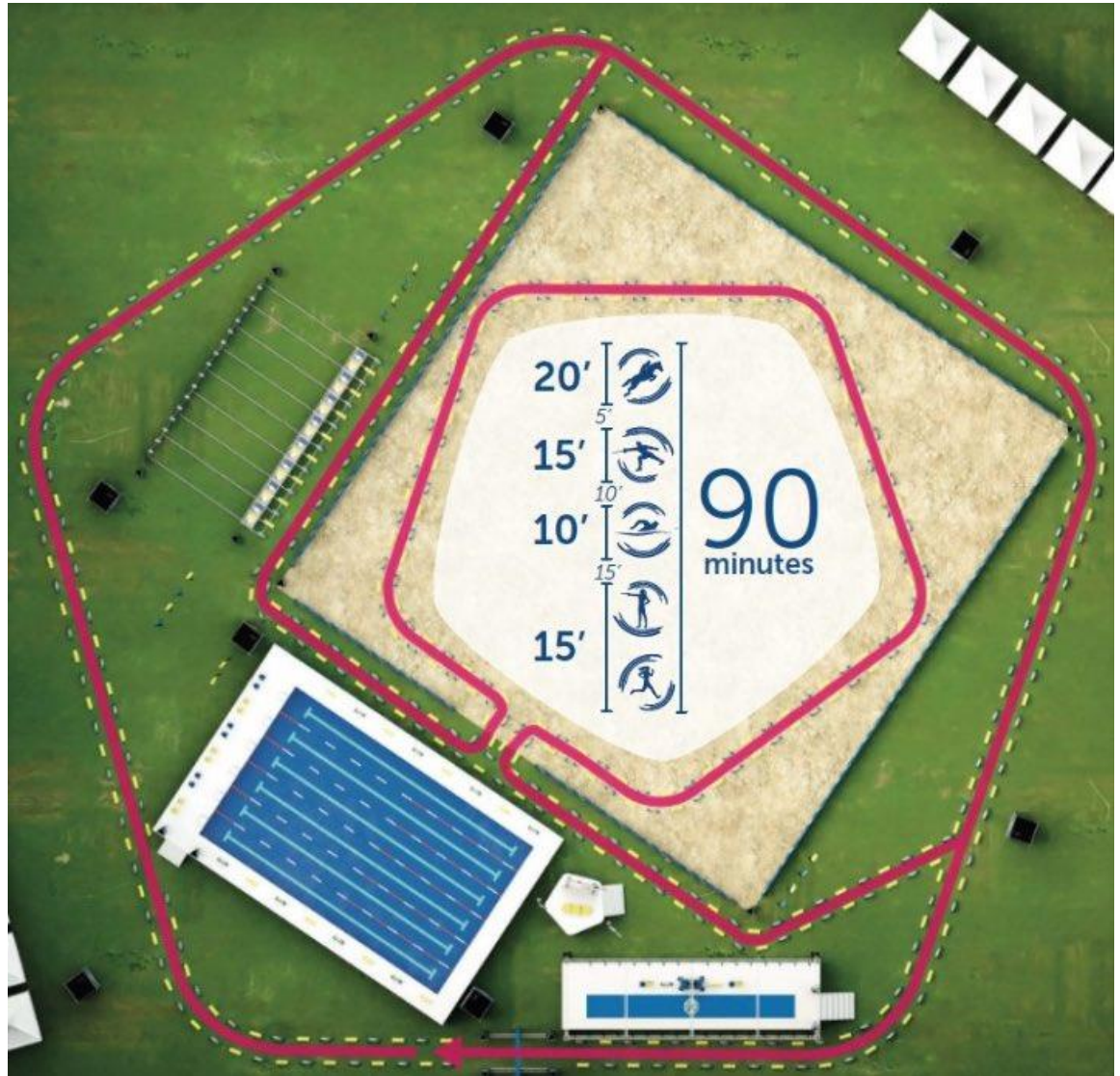
Uluslararası Modern Pentatlon Birliği (UIPM), Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) Yürütme Kurulu'nun Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunları için oluşturulan yeni modern pentatlon formatını onayladığını bildirdi. UIPM'den yapılan açıklamaya göre, 90 dakika olarak planlanan yeni modern pentatlon formatının Paris 2024 Olimpiyatları'nda yapılacağı kesinlik kazandı. Açıklamada, kısa ve dinamik bir rekabet akışı ile kompakt ve sürdürülebilir bir etkinlik yaklaşımı ile oluşturulan yeni modern pentatlon formatının IOC tarafından kabul edilmesinden duyulan memnuniyet dile getirildi.

Yeni format, UIPM tarafından 2019'da kurulan bir çalışma grubu tarafından yapılan tavsiyeleri takip eden Macaristan-Budapeşte ve Mısır-Kahire'deki test etkinliklerinden sonra ilk olarak Ekim 2020'de UIPM Yönetim Kurulu tarafından onaylandı. IOC'den gelen olumlu yaklaşımın ardından,

değerlendirme ve teste dayalı format kurallarını tamamlamak için Aralık 2020'de bir görev gücü atandı. Nisan 2021'de ise Budapeşte'de son bir test etkinliği gerçekleştirildi ve sporcu katılımcılardan olumlu geri

bildirimler alındı. 2024 Paris Olimpiyatları vizyonu ile örtüşen yeni pentatlon formatı, tüm izleyiciler için daha kısa, daha hızlı, daha bağlantılı ve kompakt ve anlaşılması daha kolay hale getirmek için tasar-

landı. Buna göre 2024'te Paris'te yapılacak olimpiyat oyunlarında, seyirciler beş disiplinin tümünü içeren modern pentatlon sporunu 90 dakikalık yeni formatta izleme imkanı yakalayacak.



Kahire Maslahatgüzarı'ndan milli kafiye ziyaret

Türkiye'nin Kahire Büyükelçiliği başkenti Kahire'de düzenlenen UIPM Dünya Pentatlon Şampiyonası'na katılan sporcularımızı ve teknik heyetimizi ziyaret etti. de bulundu ve günün anısına Maslahatgüzarı Kemalettin Eryugur, milli pentatlonculara sporcu ve teknik heyetle bir hatıra fotoğrafı çekti.



Biathle - Triathle yarışları ağustosa ertelendi

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF) ve Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nin Kocaeli'de düzenleyeceği 'Biathle - Triathle Türkiye Şampiyonası ve Milli Takım Seçme Yarışı'nda yer ve tarih değişikliği yapıldı.

TMPF ve Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nin daha önce temmuz sonu için planladığı şampiyonanın, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın Marmara'da gerçekleştirdiği müsaj temizliği çalışmaları nedeniyle 3-5 Ağustos 2021 tarihlerinde Kocaeli'nin Kandıra ilçesinde bulunan Kerpe Halk Plajı'nda düzenlenmesi kararı alındı.



3 Ağustos'ta başlayacak şampiyonanın ilk iki günü atış, yüzme ve koşudan oluşan triathle branşında gerçekleştirilecek. Triathle müsabakalarına U11, U13, U15 ve U17 yaş

kategorisindeki kadın ve erkek sporcular katılım gösterecek. Yarışmanın son günü olan 5 Ağustos'ta yapılacak koşu ve yüzmeden oluşan Biathle müsabakalarına ise U11,

U13, U15 yaş kategorisindeki kadın ve erkek sporcular katılabilecek. Şampiyonanın Biathle ayağında U11-U13-U15 kategorilerinde, Triathle ayağında ise U11-U13-U15-U17 kategorilerinde dereceye giren ilk üç kadın ve erkek sporcu madalya ile ödüllendirilecek.

Öte yandan yarışmayla birlikte milli takım seçmeleri de federasyonun belirlediği kriterler ölçüsünde belirlenecek.

U11, U13, U15 ve U17 kategorilerinde gerçekleştirilecek yarışmaya 23 Temmuz 2021 Cuma gününe kadar bildirim yapılabilecek.

Bandırmalı sporculara afet eğitimi

İçişleri Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Afet Farkındalık Eğitimi İş Birliği Projesi' çerçevesinde Bandırma Kaymakamlığı'nın koordinatörlüğünde Bandırma'da afet farkındalık eğitimi düzenledi. Bandırma General Balcı Çamlığı'nda dü-

zenlenen ve Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF), Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü, Afet İl Müdürlüğü ve Kızılay İlçe Şubesi'nin destek verdiği etkinliğe Bandırmalı modern pentatlon sporcuları ve aileleri katıldı.

Etkinlikte konuşan Bandırma Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Hüseyin Elüstü, Türkiye'nin afet ve acil durum farkındalığının artmasının önemine vurgu yaptı ve başta TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır olmak üzere etkinliğin gerçekleştiril-

mesinde katkıları olan kurum ve kuruluşlara teşekkür etti. Etkinliğe katılan sporcu ve ailelerine afet sırasında ve acil durum anında neler yapmaları gerektiği uygulamalı olarak anlatıldı ve afetlere yönelik farkındalık oluşturuldu.



TEMMUZ AYINDA

RENGA
PENT

Spor dünyası, haziran ayında başlayan ve temmuz ayında da devam eden hareketli bir dönem yaşıyor. Son 1.5 yıldır büyük bir özlem duyduğumuz bu hareketliliği, modern pentatlon alanında yoğunlaşan yarışlarda da görmeye başlıyoruz. Mısır'da yapılan Dünya Pentatlon Şampiyonası'ndan sonra yaklaşan Tokyo Olimpiyatları, İlke'nin olimpiyatlara yönelik Erzurum'da girdiği bir aylık yükselti kampı hazırlığı, İsviçre'de başlayan 'Avrupa Gençler Şampiyonası', Rusya'da yapılacak 'Avrupa Büyükler Şampiyonası' ve Mısır'da düzenlenecek 'Dünya Gençler Şampiyonası', yine uzun bir aradan sonra temmuzun başında Ankara'da yapılan İkinci Kademe Antrenör Yetiştirme Kursu, pentatlondaki hareketliliğin birer yansıması... Ve tabii tüm bunlar, modern pentatlonun gelişimi açısından da güzel işaretler...



Pandeminin dünyadaki seyri, aşılamanın da belli bir seviyeye gelmesiyle birlikte birçok spor dalı için 'normale' doğru bir gidişatı ortaya koymaya başladı bile. Euro 2020 Futbol Şampiyonası'nda oynanan maçlara seyirci alınması ve birçok seyircinin maskesiz stadyumları doldurduğunu göz önüne aldığımızda; bu durum spor dünyası için beklenen umut verici bir işaret olarak nitelendirilebilir. Tabi sadece futbol için değil; basketbol, voleybol gibi diğer uluslararası nitelikli şampiyonalarda da benzer bir normalleşme hali gözleniyor.

Tabi modern pentatlonun da içinde olduğu diğer tüm spor branşlarının da beklediği ve geçen yıl pandemi nedeniyle bu yıla ertelenen dünyanın en büyük spor organizasyonu olan Tokyo Olimpiyatları arifesinde, dünyada böyle

bir atmosfere girilmiş olması, hepimizin arzula-
dığı ve özlediği ümit verici bir gelişme.
Haziran ayı ile birlikte Tokyo Olimpiyat Oyunları
öncesinde modern pentatlon dünyasını da
etkileyen önemli spor etkinliklerinde de benzer
bir hareketlilikten söz edilebilir. En son haziran
ayının başında Mısır'da yapılan ve Tokyo önce-
sinde puan veren son yarış olan Dünya Pentat-
lon Şampiyonası'na ülke olarak 4 kadın 4 erkek
sporcumuzla katılım gösterdik. Beklenen güzel
haberi milli pentatletimiz İlke Özyüksel'den
aldık. Şampiyona sonrasında Uluslararası Mo-
dern Pentatlon Birliği'nin (UIPM), Türkiye Milli
Olimpiyat Komitesi'ne (TMOK) İlke'nin Tokyo
olimpiyatlarına katılımını resmi olarak bildirme-
si, tüm modern pentatlon camiasında memnu-
niyet yarattı. Aslında İlke'nin son yıllarda gös-

terdiği performans, üstüne üstlük laser run'da
kırdığı dünya rekoru, bunun camiamız için bir
sürpriz olmadığını ortaya koyuyordu. Keza Mı-
sır'daki şampiyonadan hemen önce TMPF Baş-
kanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır'ın Anadolu Ajan-
sı'na verdiği demeçte de milli sporcumuz İlke'
nin Tokyo'ya katılımının yüzde 99'luk olasılıkla
gerçekleşeceğinin sinyalleri önceden verildi.
Öte yandan erkeklerde de milli sporcumuz
Buğra Ünal'ın şampiyonanın ön elemelerinde
gerçekleştirdiği olağanüstü performansın ardın-
dan Tokyo Olimpiyatları'na yaklaşması hepi-
mizi umutlandırdı. Ancak Buğra'nın laser run
etabında yaşadığı talihsizlik de hepimizi üzdü.
Tabii Başkan'ın röportajında ifade ettiği gibi
tüm bu süreç içindeki en önemli nokta, 2021'in
ilk yarısında Macaristan'da, Bulgaristan'da, Mı-



sır'da düzenlenen kupa ve şampiyonalarda, ülke olarak Tokyo Olimpiyatları'na katılım hedefinin yanı sıra; yaş ortalaması 23 olan modern pentatlon milli takımının uluslararası yarışmalarda deneyim kazanmasıydı. Nitekim İsviçre'de başlayan 'Avrupa Gençler Şampiyonası', Rusya'da yapılacak 'Avrupa Büyükler Şampiyonası' ve Mısır'da düzenlenecek 'Dünya Gençler Şampiyonası'na sporcularımızın hem fiziksel, hem de mental olarak katılımlarını sağlamak en önemli hedefler arasındaydı. Bugün itibarıyla kadınlarda İlke Özyüksel ve İpek Akşin gibi uluslararası başarılar elde eden pentatletlerimizin yanına, Beyza Cesur, Selen Gülel, Selin Eyyupoğlu, Sidal Aslan, Yaren Nur Polat gibi genç sporcularımızın eklenmesi; yine erkeklerde de ülkemizi temsil eden Buğra Ünal, Arda Selçuk, Canberk Hulusi Ekin'in yanına Dora Nusretoğlu, Hakan Can Güngör ve Yunus Çalışkan gibi isimlerin daha güçlü ve daha deneyimli bir şe-

Genç sporcularımızın daha güçlü ve daha deneyimli bir şekilde modern pentatlon ekosistemine katılmış olmaları ülkemize kazandırılacak madalyalar açısından olduğu kadar modern pentatlon sporunun geleceği açısından da sevindirici.

kilde modern pentatlon ekosistemine katılmış olmaları ülkemize kazandırılacak madalyalar açısından olduğu kadar modern pentatlon sporunun geleceği açısından da sevindirici gelişmeler.

Erzurum'da yükselti kampı

Gelelim temmuz ayı gündemine... Temmuz ayı modern pentatlon açısından yoğun bir gündeme sahip. Her şeyden önce olimpiyatlara bir ay kala milli pentatletimiz İlke Özyüksel'in Erzurum'da girdiği yoğun bir yükselti kampının olduğunu belirtmek gerekiyor. Sporcumuz Erzurum Palandöken'de bulunan Palandöken Olim-

pik Yüzme Havuzu Tesisleri'nde yüzme, koşu, atış, binicilik branşlarına yönelik antrenmanlarını gerçekleştireceği gibi, federasyonun bir araya getirdiği partner sporcularla birlikte eskrimde yoğun bir kombo çalışması içinde olacak. İlke'nin olimpiyat hazırlıklarını bir ay süresince deneyimli partner sporcularla birlikte yapacağını ve özellikle eskrimdeki eksiklerini gidermeye yönelik bir antrenman süreci içinde olacağını söyleyebiliriz.

İsviçre, Rusya ve Mısır'da şampiyona dönemi

Olimpiyat cephesinde durumlar böyleyken;



Modern Pentatlon A Milli Takımı'mızın gündeminde ise 28 Haziran-4 Temmuz tarihleri arasında İsviçre'de başlayan Avrupa Gençler Şampiyonası, 4-11 Temmuz 2021 tarihlerinde Rusya'da yapılacak Avrupa Büyükler Şampiyonası ve 11-17 Temmuz 2021 tarihlerinde Mısır'da düzenlenecek Dünya Gençler Şampiyonası var. Yarışmalara, UIPM Dünya Sıralaması'nda ilk 100 içerisinde yer alan veya 2021'in başından bu yana gerçekleştirilen üç ulusal sıralama yarışında milli takıma girmeye hak kazanan kadın ve erkek sporcularımız katılım göstermiş olacak.

Antrenörlük semineri ve gelişim kursu

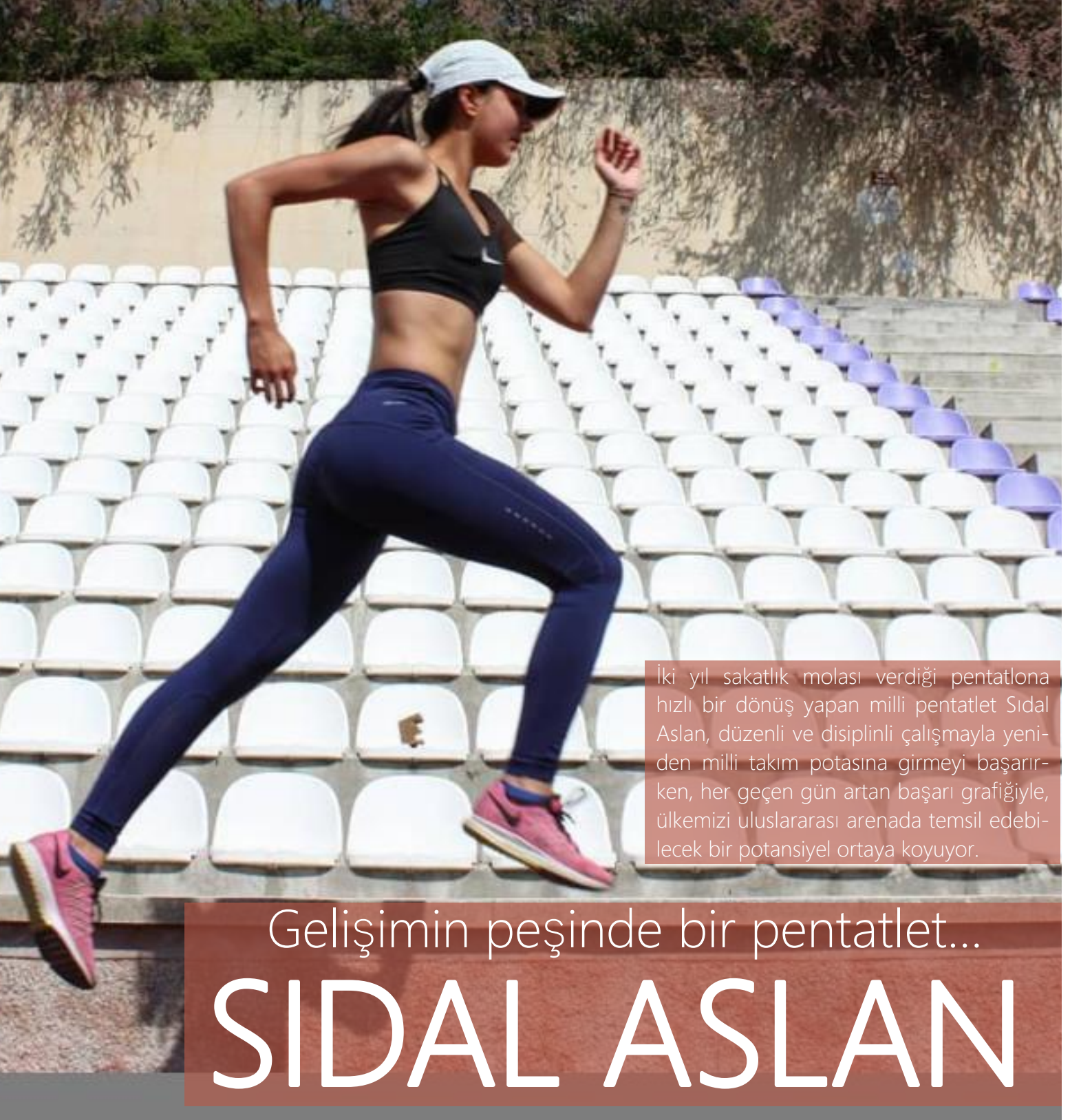
Tüm bu gelişmelerin yanı sıra haziran sonu başlayan ve temmuz ayında devam eden antrenörlük gelişim semineri ve antrenörlük eğitimi kursu da, pandemiyle birlikte sekteye uğrayan ve uzun bir süredir modern pentatlon camiasında beklenen bir gelişmeydi. TMPF Eği-

tim Kurulu'nun koordine ettiği kursla birlikte ikinci kademe antrenörlerimizin sayısının artacak olması önemli gelişmelerden biri. Öte yandan bu yılın ilk yarısında 2020 yılına kıyasla pandemi koşulları dikkate alınarak, ulusal sıralama yarışları, gelişim yarışları, laser run tanıtım etkinlikleri gibi çok daha fazla etkinlik ve yarışma gerçekleşmesi hepimizin dört gözle beklediği ve arzuladığı bir gelişmeydi.

Biathle Triathle Şampiyonası heyecanı

Pandeminin başlamasından önce farklı kıyı şehirlerimizde planlanan yarışlara yeniden başlıyoruz. Bugün itibariyle Kocaeli Büyükşehir Belediyesi ile birlikte temmuz sonu için planlanan, fakat Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın Marmara'da gerçekleştirdiği temizlik çalışmaları nedeniyle yeri ve tarihi ertelenen Biathle Triathle Türkiye Şampiyonası ve Milli Takım Seçme Yarışları gündemde. 3-5 Ağustos tarih-

lerinde Kocaeli'nin kıyılarına bakan Kandıra ilçesinde bulunan Kerpe Halk Plajı'nda yapılacak Biathle Triathle Şampiyonası heyecanını hep birlikte yaşayacağız. Bu yarışlar, potansiyel sporculara ulaşmak ve onları modern pentatlon sistemine çekmek için güzel fırsatlar sunuyor. Tüm bu süreç özetlendiğinde şunun altını çizmekte yarar var: Ülkemizi yurtdışında temsil etme potansiyeli olan birçok sporcumuzun olması, yurtdışında yarış deneyimi kazanılması, antrenör sayımızın artması, antrenörlerin modern pentatlona yönelik çalışmalar içerisine girmeleri, modern pentatlon dünyası için iyi haberler. Yine geçtiğimiz aylarda Mamak, Bandırma'da yapılan modern pentatlon alt yarışlarının tanıtımları, önümüzdeki aylarda Kocaeli, Kapadokya gibi ülkemizin farklı bölgeleri için planlanan yarışlar, modern pentatlonun ülkemizdeki gelişimi açısından da güzel işaretler veriyor.



İki yıl sakatlık molası verdiği pentatlona hızlı bir dönüş yapan milli pentatlet Sidal Aslan, düzenli ve disiplinli çalışmayla yeniden milli takım potasına girmeyi başarırken, her geçen gün artan başarı grafiğiyle, ülkemizi uluslararası arenada temsil edebilecek bir potansiyel ortaya koyuyor.

Gelişimin peşinde bir pentatlet... **SIDAL ASLAN**

Modern pentatlon ile tanışman nasıl oldu?

Spora 7 yaşındayken yüzme branşıyla başladım. Ama yüzmede pek iyi değildim. Yaklaşık 2-3 yıl boyunca yüzdüm. Antrenörüm ekstra antrenman

olarak koşu yaptırıyordu. Bir gün Ankara'da bir biatlon yarışı oldu ve bu yarışmaya katıldım. Bu benim ilk yarışım ve bu yarışmada Türkiye ikinci olunca, modern pentatlon serüvenim başlamış oldu.

Neden pentatlon? Seni bu spora çeken unsurlar nelerdi?

Modern pentatlon branşında heyecan var. Pentatlon yapan sporcular, bu sporu gerçekten bırakmıyor. Bir şekilde sporun içinde kalıyoruz ve bizle-

re birçok güzel özellikler katıyor.

Nedir bu özellikler...?

Başta düzenli ve disiplinli olmayı tabiki... Bana göre pentatlon sporunu yapan bir insan gerçekten hayatta

birçok şeyi kolaylıkla yapabilir.

Pentatlonda özellikle öne çıktığın kendini daha iyi ve güçlü hissettiğin branşlar hangileri...?

Başta eskrim branşında kendimi güçlü hissediyorum. Yüzme branşım eskiden iyi olmasa da son yıllarda çok gelişti ve bu alanda öne çıkmaya başladım.

Günlük antrenman programın nasıl ilerliyor?

Haftada 6 gün, günde 3-4 antrenman yapıyorum. Günümün 5-7 saati antrenman yapmakla geçiyor. Bir tek pazar günü dinleniyorum.

Antrenmanlar sırasında uyguladığın disiplin var mı? Antrenmanlardaki temel prensiplerin neler?

Genelde antrenmandan antrenmana yetişmek zorunda değilsek geç kalmayı sevmem. Ve antrenmanda şartlar ne olursa olsun bırakma özelliğim yoktur.

Sence çok fazla antrenman, etkili performans için şart mı?

Hayır... Bence kesinlikle değil. Çok fazla antrenman yapmak hepimizi yıpratır. Az ama öz çalışmak, her zaman daha mantıklı geliyor bana.

Yarışırken, kendini nasıl motive edersin peki?

Yarışırken kendi seviyemin üstüne çıkıyorsam, kendi hedeflerime ulaşmış en iyimi sergileyebiliyorsam her zaman motive oluyorum.

Hayatında yaşadığın kırılma noktaları var mı?

Bir dönem yaklaşık iki yıl spor yapmadım ve spor kariyerimi sonlandırdım. Tekrar başladığımda bir şeyler yapabileceğime inanmıyordum ve insanlar da bana inanmıyordu. Uzun süre yapamadım, ama bir şekilde çalışmayı da bırakmadım. Yeniden yapabildiğimi görmek, benim için kırılma noktası oldu.

Senin hikayende yaşadıkların mı spor hayatına şekil verdi, yoksa spor mu yaşamını şekillendirdi...?

Spor benim hayatımı şekillendirdi. Küçük yaştan beri hayatımın merkezinde spor var. Ve her şeyi spora göre ayarlıyorum.

Spor yaşamın boyunca birçok anı birik-

tirmişsindir... Bizimle bu alanda yaşadığın, etkilendiğin ve unutamadığın bir anını paylaşmak ister misin?

Aklıma gelen bir anı yok şu an. Ama spor hayatım boyunca yaşadığım her anı benim için önemli. Özellikle yarışlar ve arkadaşlarımla olan anılarım çok fazla var ve hala biriktiriyorum.

Hem eğitimi hem de sporu bir arada götürmek bir sporcu olduğun... Spor ve eğitimi aynı anda sürdürmek için nasıl bir yöntem izledin?

Evet özellikle pentatlon ve eğitimi bir arada götürmek biraz zor. Ama eğitimi belli bir düzene oturtunca sporla beraber çok daha iyi ilerliyorum. Eğitimi ertelemek gerekiyor.

Seni zorlayan yönleri nelerdi?

Özellikle lise döneminde çok zorlandığımı hatırlıyorum. Herkes gibi sevmediğim ve ilgi duymadığım derslerimde özellikle... Ama şu an üniversitede ilgili olduğum alan, yani spor üzerine eğitim alıyorum. Tabii ki böyleleri daha kolay ve güzel gidiyor.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın milli sporculara yönelik eğitimlerini burslu olarak sürdürmelerini sağlayan desteklerle ilgili ne düşünüyorsun...?

Bence çok güzel bir uygulama. Keşke benim dönemimde de olsaydı. Belki

benim için değil ama spor dışında başka branşlar okumak isteyen birçok arkadaşşıma yardımcı olurdu.

Elit sporcu olmak için sence yetenek mi gerekir, çok çalışmak mı?

Yetenek tabii ki bir artı, ama bence çok çalışmak daha önemli. Yeteneği olmayıp çok çalışarak en iyi yerlere gelmiş birçok sporcu var.

Genç pentatlonculara bu bağlamda ne tavsiye edersin?

Başta çok çalışmaları gerektiğini bilmeleri gerekli. Disiplinli olmaları gerekli ve her branşa yaşları geldiğinde hazırlıklı olarak başlamış olmaları bence en önemlisi. Çalışmak için son dakikayı beklememek lazım.

Genel anlamda ulusal ve uluslararası modern pentatlondaki pozisyonunu değerlendirir misin? Artıların neler, eksilerin neler?

Bu sene büyüklükte ilk senem ve çok daha fazla çalışmam gerektiğini düşünüyorum. Eskrim ve yüzmem diğer

branşlarıma göre bir tık daha iyi. Binicilik branşında biraz eksiklerim var ve bunları çalışarak kapatmaya çalışıyorum.

2024 Paris Olimpiyatları'na yönelik ne gibi bir planlama var önünde?

Her sporcu gibi bende olimpiyat görmeyi çok istiyorum ve bu yönde çalışıyorum. Her girdiğimiz yarışma ve yaptığımız her antrenman bir ilerleme ve olimpiyatlara yönelik çalışmalar.

Son olarak kariyer planından ve gelecek hedeflerinden söz edelim... Modern pentatlona dair hedeflerin neler?

Tabii ki bu sporda görebildiğim en üst seviyeye çıkmak ve uzun yıllar branşında başarılı bir şekilde devam etmek. Eğitim hayatıma sporcu beslenmesi üzerine yüksek lisans yaparak devam etmek istiyorum. Ve tabii ki pentatlon branşı için antrenörlük eğitimlerine katılıyorum. Henüz birinci kademeyim ve umarım ikincisini alacağım.

Genç pentatloncular, çok çalışmaları gerektiğini bilmeliler.

Çalışmak için son dakikayı beklememek lazım. Disiplinli olmaları gerekli ve her branşa yaşları geldiğinde hazırlıklı olarak başlamış olmaları bence en önemlisi.





Modern Pentatlonda Binicilik Temel Eğitimi - I

Binicinin oturuşu



Kamer Adalı
Binicilik Antrenörü

Modern pentatlon sporunun önemli branşlarından biri olan binicilik, diğer branşlara kıyasla sporcunun partneri olan atla birlikte gerçekleştirdiği bir performans olarak nitelendirilebilir. Her şey sporcunun ve hiç tanımadığı partneri olan atın bütünleştiği o kısacık sürede olup bitiyor. 'Modern Pentatlonda Binicilik Temel Eğitimi' başlığıyla başladığımız bu yazı dizisinde; sporcu ile atın bütünleşmesine doğru adım adım gideceğiz. İlk olarak binicinin oturuşunda dikkat etmesi gereken detaylara odaklanıyoruz. Dizinin devamında yine biniciliğin önemli ayrıntıları olan 'Baldır Yardımı', 'Ağırlık Yardımı', 'Dizgin Yardımı', 'Yardımcı Yardımlar' gibi binicilerin bilmesi gereken konuları inceleyeceğiz.



Yumuşaklık olmadan denge sağlanamaz. Denge olmadan atın hareketlerine uyulmaz. Atın hareketlerine uyulmadan at hissedilmez. At hissedilmeden ata hükmedilemez.

olarak dizginleri işaret parmağının ilk boğumuna doğru basarlar.

Uyluklar (bacağın kalça ve diz arasında kalan bölüm) rahatça aşağıya doğru uzatılmış ve içeriye döndürülmüş olarak dizlere kadar eyeye yapışıktırılır. Baldırlar (bacağın diz altından ayak bileğine kadar olan bölüm) atla temas edebilecek pozisyonda, ayaklar içeri doğru döndürülür topuklar aşağıda, ayak tabanı ile özengiye dengeli bir şekilde basılır. Yandan bakıldığında binicinin başı, omuzu, kalça ve topukları aynı dikey hat üzerinde bulunur.

Doğru oturuşu ata biniş esnasında devam ettirebilmek için binicilerin aşağıdaki yetenek ve seviyeleri elde etmesi gerekir:

- * Yumuşaklık
- * Denge
- * Ata uyma
- * Hissetme
- * Ata etki etme
- * Ata hükmetme

Genel olarak şu şekilde tarif

edebiliriz: Yumuşaklık olmadan denge sağlanamaz. Denge olmadan atın hareketlerine uyulmaz. Atın hareketlerine uyulmadan at hissedilmez. At hissedilmeden ata hükmedilemez.

Doğru oturuş şekil ve kullanım itibarıyla ikiye ayrılır: Birincisi At Terbiyesi Oturuşu (Derin Oturuş), ikincisi de Atlama Oturuşu (Hafif Oturuş) ...

Binicinin Ata Uyguladığı Temel Yardımlar

Binicinin ata etki etme ve ata hükmetme amacıyla uzuvları ve bedeniyle ata uyguladığı kuvvet yardımlar olarak adlandırılır. Genel anlamda temel yardımlar üçe ayrılır:

- * Baldır Yardımı
- * Dizgin Yardımı
- * Ağırlık Yardımı

Baldırlar ilk ve öncelikli olarak ata sürücü, ikinci planda tehdit edici etki yaparlar. Dizginler ilk olarak alıkoyucu, ikinci

Oturuş esas olarak her iki leğen kemiği (kaynak) ve apış yardımcı ile yapılır. Kaynak bütün genişliği ile adaleler yumuşak bir şekilde eyerin en alçak, derin noktasında bulunur. Bel adaleleri hafifçe gerilerek kalça biraz öne itilir. Belden yukarısı büst kalçalarından itibaren serbestçe ve dik olarak yukarı uzanır, baş kalık, gözler ileri yöneltilmiştir.

Omuzlar serbest, göğüs açık, kollar omuzdan dirseğe kadar serbestçe sarkarlar ve vücutla hafif temas halindedirler. Dirsekten aşağısı bilekle beraber dizginlerle kantarmaya (ağızlık demiri) kadar düz bir hat teşkil eder. Yumruklar vücutun ortasında cidagonun bir yumruk genişliği kadar üstünde dikey olarak durur. Başparmaklar hafif kıvrı-



Baldırlar ilk ve öncelikli olarak ata sürücü, ikinci planda tahdit edici etki yaparlar. Dizginler ilk olarak alıkoyucu, ikinci planda vaziyet verici ve yön gösterici olarak etki ederler. Kaynaklar ile ata iletilen ağırlık yardımı ise hem sürücü hem alıkoyucu etki eder.

planda vaziyet verici ve yön gösterici olarak etki ederler. Kaynaklar ile ata iletilen ağırlık yardımı ise hem sürücü hem alıkoyucu etki eder. Kaynaklar baldır ve dizginler arasındaki bağlantının anahtarıdır. Kaynak etkisi olmadan hem baldır hem de dizgin yardımları at

tarafından anlaşılamaz. Atın üzerinde binici devamlı ve sakin oturduğunda herhangi bir değişiklik yaparsa at ancak o zaman bir yardımı hisseder, atın üstünde sakin oturmeyan dengesiz, uyumsuz ve sert bir binici ata herhangi bir yardımı hissettiremez.

Binicinin Ata Uyguladığı Yardımcı Yardımlar

Temel yardımların ata öğretilmesi veya pekiştirilmesi sırasında bunlarla birlikte veya ayrı olarak kullanılan, içeriği itibarıyla atın tabiatında bulunan özellikleri keşfedilerek onun hassasiyetleri üzerine

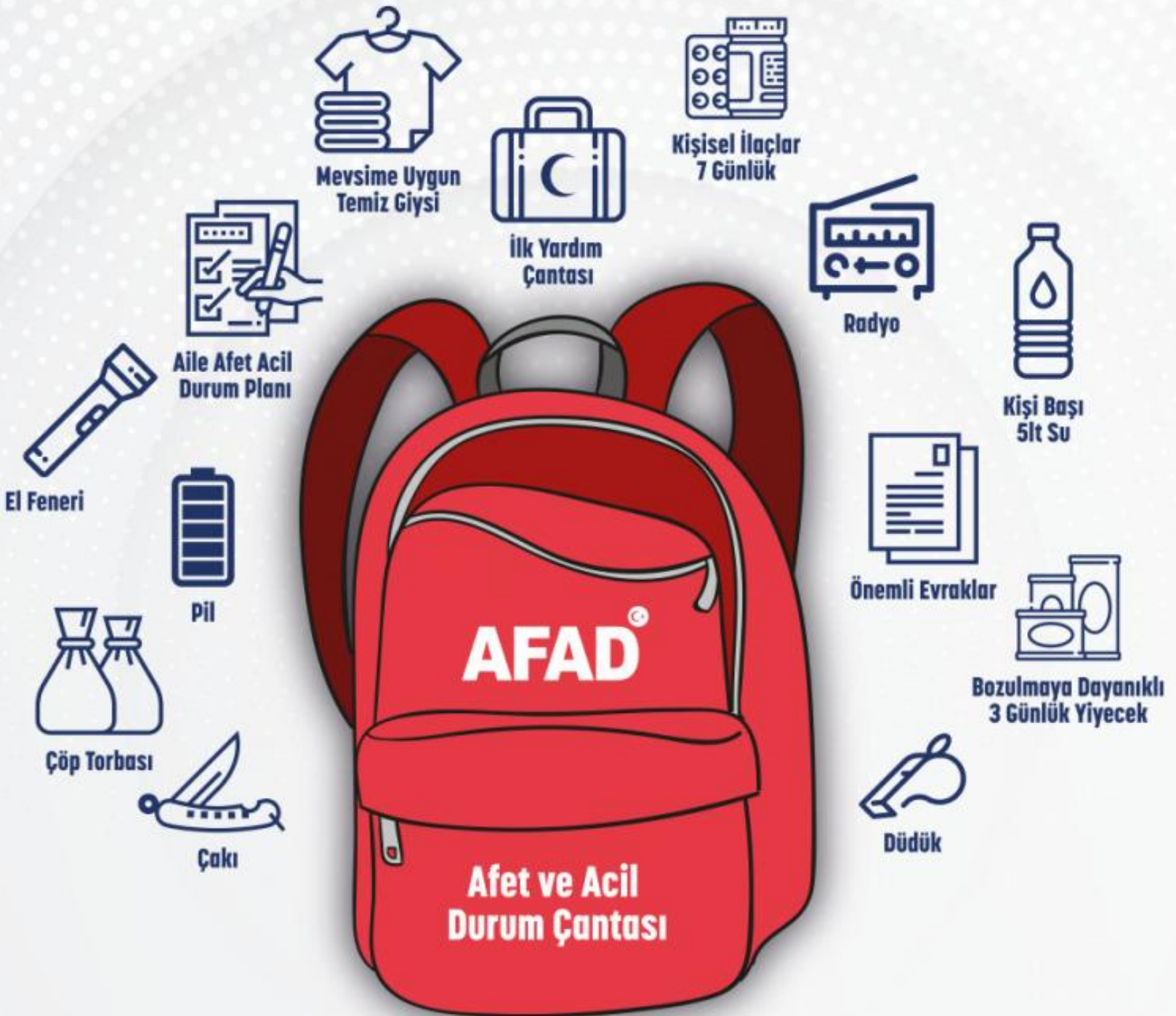
yapılan etkilere Binicinin ata uyguladığı yardımcı yardımlar şöyle sıralanabilir:

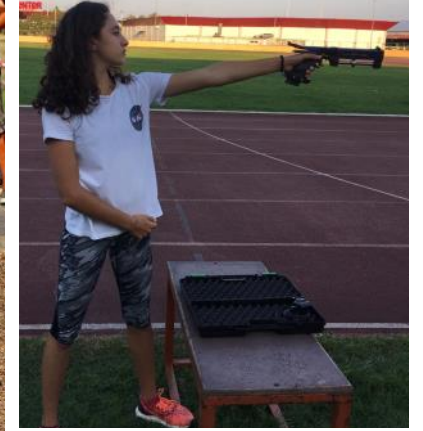
- * Ses
- * Kamçı
- * Mahmuz
- * Ödül ve ceza

Yardımcı yardımlar, atı sakinleştirici ve ona cesaret verici şekilde kullanıldığı gibi atın dikkatini daha etkili olarak çekmek için ikaz edici hatta cezalandırıcı biçimde kullanılır.

Afet ve Acil Durum Çantanız Hazır mı?

Afet sonrası, acil yardım ekipleri ulaşana kadar acil ihtiyaçlarınızı ve değerli evraklarınızı saklayacağınız bir Afet ve Acil Durum Çantası sizin ve sevdiklerinizin hayatını kurtarabilir.





Kocaeli'de sportif tesisleşmenin modern pentatlon gelişimine etkileri

Kocaeli; 'yüzme', 'koşu', 'atıcılık', 'eskrim' ve 'binicilik' olmak üzere birbirinden farklı beş disiplinden oluşan olimpik bir branş olan modern pentatlon sporu açısından da önde gelen iller arasında yer almaktadır. İlimizin spor tesisindeki seviyesi, bu alanları kullanan sporcular, antrenörler ve kulüplerin de başarılı çalışmalar yapmalarında etkili.

Sabri BOZCA

TMPF Teknik Kurul Üyesi

Kocaeli; amatör spor branşlarında Türkiye'nin en önemli şehirleri arasında yer almaktadır. İlimiz spor kenti özelliği gösteren yapısı nedeniyle, bölgedeki gençlere birçok spor branşında aktif olma fırsatı sunmaktadır. Bölgede spor yapmak isteyen gençler ve çocukların önünde birçok seçenek bulunmaktadır. Bugün itibarıyla Kocaeli, gerek tesisleşme gerekse sportif başarı anlamında Türkiye'de birçok başarıya imza atmış ve söz sahibi olmuş illerimizin başında gelmektedir.

Spor tesisleri, sportif başarının anahtarı
İlimizin spor tesisindeki seviyesi,

Gençlik ve Spor Bakanlığımızın ve Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nin amatör branşlara yönelik verdiği olağanüstü destekler sayesinde hatırı sayılır bir seviyededir. Spor tesisleri, bu alanları kullanan sporcular, antrenörler ve kulüplerin de başarılı çalışmalar yapmalarında etkili. İlimiz, birçok spor branşında sportif başarılar ortaya koymaktadır. Her sezon, ilimizden farklı spor branşlarındaki milli takımlara sporcu vermekteyiz. Spor tesisi altyapısı yönüyle zengin olan ilimiz, birçok ulusal ve uluslararası şampiyonanın ilimizde gerçekleşmesine vesile olmaktadır. Yine Kocaelili sporcular, elde ettikleri başarılar ve kırdıkları rekorlarla kentimize birçok Türkiye şampiyonluğu, kupa ve madalya getirmektedir. Kocaeli'deki sportif altyapı, birçok elit sporunun yetişmesine olanak sunduğu gibi,

ilimizde yetişip farklı branşlarda olimpiyatlara giden birçok sporcumuz da ülkemizi temsil etmektedir.

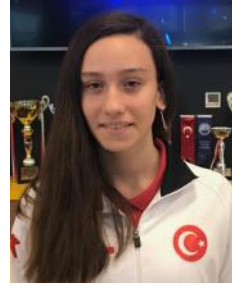
Kocaeli'de modern pentatlon

Kocaeli; 'yüzme', 'koşu', 'atıcılık', 'eskrim' ve 'binicilik' olmak üzere birbirinden farklı beş disiplinden oluşan olimpik bir branş olan modern pentatlon sporu açısından da önde gelen iller arasında yer almaktadır. Kocaeli'nin modern pentatlon sporu ile tanıklığı 2012 yılına uzanıyor. Kentimizin modern pentatlon'da önemli bir gelişim potansiyeline sahip olduğunu ifade edilebilir. Ki bölgemizde modern pentatlon sporu içinde yer alan branşları oluşturan beş disiplin özelinde önemli bir tesis altyapısı olduğundan söz edebilir. Bilhassa modern pentatlon sporunun temel branşlarından biri olan yüzme disiplini tesis-

leşme çok iyi bir seviyededir. Kentimiz, birçok yüzme havuzuna sahiptir. Bu yapısı nedeniyle ilimiz, yüzme branşında Türkiye'de söz sahibi illerin başında gelmektedir. Tabii tüm bu yüzme branşındaki altyapıdan yüzme sporcuları kadar modern pentatlon yapan sporcular da faydalanmaktadır. Ülkemizde yapılan çeşitli müsabakalara katılan sporcularımız, bilhassa Türkiye Yüzme Şampiyonası gibi yarışmalarda birçok kupa ve madalyayı ilimize kazandırmışlardır.

Pentatlon sporuna teşvik

İlimizde bulunan bazı spor kulüpleri - ki özellikle yüzme kulüpleri- yeteneğe sahip çocukların ülkemiz modern pentatlon branşına kazandırılması amacıyla çalışmalara başlamıştır. Yüzme kulüplerimiz, yüzme sporu yapan ya da başka branşa yeteneği olan



(örneğin atletizm) çocuklarımızı tespit edip; spordan kopmamaları, sporun içinde kalmaları için onları modern pentatlon sporuna yönlendirmektedir. İlimizde bu şekilde modern pentatlon ile tanışıp bu alanda başarılı olan birçok sporcumuz bulunmaktadır. Spor kulüpleri; bünyelerinde ilave branşlar açarak, yüzme sporu ile ilgilenen ve koşu yeteneği olan çocukların, Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun düzenlediği Biathle-Triathle Şampiyonaları'na katılımlarını teşvik etmiştir. Ki bu yaklaşım sporcularımız için başarıları da beraberinde getirmiştir.

Kocaeli sporcuları göz dolduruyor

Kentimizde modern pentatlon sporu ile ilgilenen 8 kulüp, 10 antrenör ve yaklaşık 150 sporcumuz bulunmaktadır. Kulüplerimiz, birçok kez federasyonumuzun düzenlediği Biathle-Triathle Türkiye Şampiyonası'ndaki kupaları ve 'Süper Kupa'yı, hem kadınlarda hem de erkeklerde ilimize kazandırmıştır. Birçok sporcumuz Avrupa ve Dünya Biathle-Triathle Şampiyonası milli takım kadrolarında yer almış, derece yapmış ve uluslararası madalyaları ilimize kazandırmışlardır. Sporcularımız arasında yer alan Ahmet Ege Önder, Azra İlayda İkrar,

Başak Yaprak Boğan, Benu Bozdağ, Emirhan Demirtaş, Emel Haşimoğlu, Utku Öney, Büşra Akduman, Simay Tukuş, Semih Karakuş, Barış Çelik, Yiğit Kahraman, Emre Öztürk, Eda Uzun gibi modern pentatlonda hem ulusal hem de uluslararası anlamda başarılar elde etmiş birçok sporcumuz var. Ahmet Ege Önder, 2019 yılında Portekiz'de yapılan Biathle-Triathle Avrupa Şampiyonası'nda Avrupa Şampiyonu olmuştur. Yine aynı yıl ABD'nin Florida eyaletinde yapılan 'Dünya Biathle Şampiyonası'na Türkiye Milli Takım Sporcusu olarak U13 kategorisinde Avrupa Şampiyonu olarak katılmış ve dünya 7'ncisi olmuştur.

Bir başka sporcumuz Benu Bozdağ, 2013'te biatlon ile başladığı modern pentatlonda 2019 yılında milli takıma girmeyi başardı ve aynı yıl Portekiz'de yapılan Avrupa Şampiyonası'nda ferdi olarak dördüncü, karışıktaki ikinci olma başarısı gösterdi. Modern pentatlonda iyi bir başarı grafiği çizen sporcumuz, 2021 yılında pentatlonda milli takıma seçildi. Ve bu yıl ağustos ayında Portekiz'de yapılacak Avrupa Şampiyonası ile eylül ayında Mısır'da düzenlenecek Dünya Şampiyonası'na katılmaya hak kazandı. Bu sporcularımız bize modern pentatlon özelinde çok daha güzel başarılar elde edece-

Yüzme ve atletizm gibi modern pentatlon alt branşlarında iyi olan ilimizde, modern pentatlonu oluşturan diğer branşlara da yeteneği olan sporcuları keşfedilmesinin ve onların olimpiik bir branş olan bu güzide spor dalına yönlendirilmesinin, olimpiyat hedefi olan pentatlon sporcularının yetişmesine de katkı sunacağına inanıyorum.

ğimizin işaretlerini vermiştir.

Pentatlon tanıtımları

Kocaeli'de modern pentatlon sporunu tanıtmak, sevdirmek ve geliştirmek için il yetkililerimize yönelik bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır. Düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz toplantılarımızda modern pentatlonu anlatıyor, Kocaeli basınında yer almasını sağlıyor, her türlü gerekli çalışmayı yapıyoruz. Bu kapsamda Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun öncülüğünde Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nin desteği ve Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün iş birliğiyle 'Biathle-Triathle Türkiye Şampiyonası ve Milli Takım Seçme Yarışları'nı ağustos ayı içerisinde ilimizde yapacağız. Bu vesileyle Türkiye'deki tüm kulüplerimizi de 'Biathle-Triathle Türkiye Şampiyonası'na katılmaları için güzel ilimiz Kocaeli'ye davet ediyorum.

Sözün özü...

Modern pentatlon alt branşlarında (yüzme- atletizm) zaten iyi olan ilimiz,

modern pentatlonu oluşturan diğer branşlara da yeteneği olan sporcuları keşfetme noktasında çalışmaları anlamlı buluyorum. Kocaeli, olimpiik düzeyde sporcuların yetişmesi anlamında zengin bir ilimizdir. Bu bağlamda sporcuların olimpiik bir branş olan bu güzide spor dalına yönlendirilmesinin, olimpiyat hedefi olan pentatlon sporcularının yetişmesine de katkı sunacağına inanıyorum. Herşeyden önce amacımız, yüzme ve atletizm gibi temel spor branşlarında iyi olan ilimizde modern pentatlonu tanıtmak ve sevdirmek. Özellikle beş branşın birbiriyle olan etkileşimi ve koordinasyonunu sağlamak, modern pentatlonun gelişimine katkı koymak temel hedeflerimizden biri. Yine modern pentatlon sporuna yeteneği olan sporcuları keşfedip, Kocaeli'nin modern pentatlon sporunda Türkiye'nin en başarılı illeri arasına girmesini sağlamak önemli amaçlarımızdan biri. Ve en nihayetinde Kocaelili sporcularla birlikte modern pentatlonu olimpiyatlarda ülkemiz adına temsil etmek.

U19 Kadınlar'da yükselen yıldızımız...

EBRAR ÇALIŞKAN

2021 yılının üçüncü ulusal sıralama yarışlarında U19 kadınlar kategorisinde gümüş madalya kazanarak geleceğe dair umutlar veren milli sporcumuz Ebrar Çalışkan'ı biraz daha yakından tanıyalım...

Ebrar hakkında...

2004 yılında Bursa'da dünyaya geldim.

Okul...

Bursa Çınar Anadolu Lisesi 11'inci sınıf öğrencisiyim.

Spora ilk adım...

Spora annemin yönlendirmesiyle 7 yaşında başladım. İl olarak yüzme ile başladım. Daha sonra yüzme hocamın yönlendirmesiyle yüzme branşına koşu da eklendi ve bir süre biatlon yarışlarında kendimi test ettim. Hocalarımla yönlendirilmesiyle kısa bir süre aquatlon yaptıktan sonra 2018 yılında modern pentatlon sporuna adım attım.

Pentatlon ile temas...

Hocalarımla yönlendirmelerinin de etkisiyle katıldığım Biathlon yarışmalarında çok eğlendiğimi ve biathlonu çok sevdiğimi fark ettim. Çoklu branş olmasından dolayı farklı farklı branşlar yapma imkanımla olmasa beni bu spora çekti. İçinde birden fazla branş olması modern pentatlonun en sevdiğim tarafı. Birbirinden farklı branşlar, bu sporu tek düze olmaktan çıkartıyor.

Pentatlonda sevdiklerin...

Modern pentatlonun beş tane branş içermesi çok güzel. Çünkü her gün aynı şeye odaklanıp, çalışmaktansa, farklı farklı branşlara dokunmak hoşuma gidiyor. Farklı spor branşlarıyla ilgilenilebiliyoruz.

Sporun kattıkları...

Sporun hayatıma birçok şey kattığını söyleyebilirim. Herşeyden önce düzenli bir hayatımın olmasına katkı sundu. Gündelik yaşamımda bana disiplinli, planlı ve programlı

olmayı öğretti.

Sportif başarıların...

İlk sportif başarıımı biatlon yarışlarında almıştım. Daha sonrasında Bursa'da, Ankara'da ve farklı şehirlerde düzenlenen modern pentatlon yarışmalarında derecelerim oldu. Ulusal sıralama yarışlarında Türkiye ikinciliklerim ve üçüncülüklerim bulunuyor.

Antrenmanların...

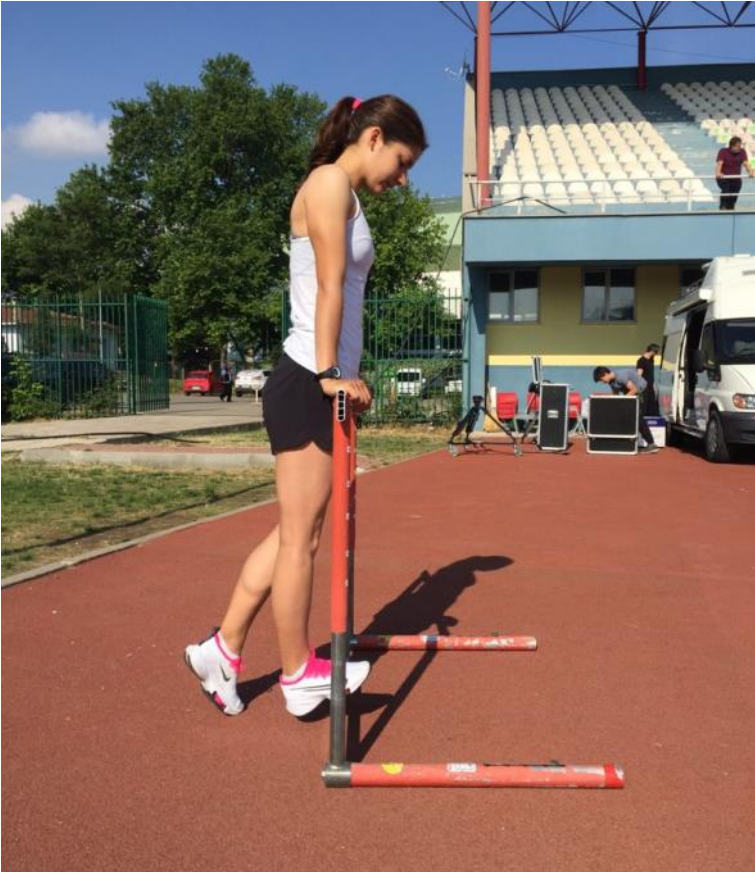
Haftada 6 gün boyunca antrenman yapıyorum. Günde yaklaşık 6-7 saatlik antrenmanlarım oluyor. Günümün çoğunu Atıcılar'da bulunan spor kompleksinde geçiriyorum. Eskrim haricindeki yüzme, koşu-atış ve binicilik antrenmanlarımı aynı yerde yapıyorum. Sadece eskrim için yol gitmem gerekiyor. Onun dışında çoğu branşımı aynı yerde yapabiliyor olmak bana avantaj getiriyor ve bu bana çok büyük zaman kazandırıyor.

Eğitim ve spor iç içe...

Doğruyu söylemek gerekirse spor ve eğitim birlikte çok zor ilerliyor. Ama birçok modern pentatlon sporcusu gibi ben de bunun üstesinden geliyorum. Önemli olan düzenli ve disiplinli olmak. Ve tabiki ertelememek. Spor yapmadığım saatlerde derslerime vakit ayırarak ikisini birlikte yürütmeye gayret ediyorum.

Biraz da hedefler...

İleriye yönelik planlarım arasında istediğim üniversiteyi kazanıp spora devam etmek var. Sporu ve eğitim hayatını, ikisini beraber yürütmek ve tabiki her sporcu gibi olimpiyatlara katılmak ve madalya almak.



U19 Erkekler'de yükselen yıldızımız...

FURKAN MURAT

2021 yılının üçüncü ulusal sıralama yarışlarında U19 erkekler kategorisinde altın madalya kazanarak geleceğe dair umutlar veren milli sporcumuz Furkan Murat'ı biraz daha yakından tanıyalım...

Furkan hakkında...

11 Ağustos 2004 tarihinde Ankara'da doğdum. Üç kardeşin en küçüğüyüm.

Okul...

Ankara Özel Seviye Koleji'nde lise üçüncü sınıf öğrencisiyim.

Spora ilk adım...

8 yaşındayken annemin teşviğiyle yüzme branşına başladım. Ailem çok destekleyici oldu ve hep arkamda durdular.

Pentatlon ile temas...

Yüzme branşı yaparken antrenörüm, koşumun da iyi olduğunu söyleyerek beni modern pentatlona yönlendirdi. İlk yarışım Sarımsaklı'da düzenlenen Biatlon, bana çok eğlenceli geldi ve bu branşı devam ettirmek istedim.

Pentatlonda sevdiklerin...

Enerjik bir yapıya sahip olduğum için modern pentatlonda beş branşın olması beni çeken unsurlardan biridir. Bir sporun altında beş branşta başarılı olmak en sevdiğim tarafı.

Sporun kattıkları...

Düzenli beslenme ve spor sayesinde esnek bir vücuda sahip olduğumu düşünüyorum ayrıca da hayatımı düzene sokmamda büyük katkısı oldu.

Sportif başarıların...

İlk sportif başarıımı, Hatay Reyhanlı'da yapılan yüzme yarışında kelebek branşında üçüncülük ile aldım. Daha sonra Alanya'da yapılan Türkiye Biatlon Şampiyonası'nda ikincilik,

Ankara'da yapılan okullar arası yarışta 3 üçüncülük, 2 ikinciliğim var. Bursa Osmangazi Laser Run birinciliği, UIPM Global Laser Run ikinciliği, Birinci Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme Yarışı ikinciliği, İkinci Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme Yarışı üçüncülüğü, Üçüncü Ulusal Sıralama ve Milli Takım Seçme Yarışı birinciliğim bulunuyor.

Antrenmanların...

Haftada 30 saat antrenman yapıyorum. Günlük olarak da genellikle 2-3 antrenmanım oluyor. Koşu ve atış antrenmanlarımı ODTÜ Ormanı'nda ve Ulus-Naili Moran Atletizm Sahası'nda Süha Başer antrenörümle yapıyorum. Yüzme antrenmanımı ise Ufuk Üniversitesi'nde ve Ümitköy spor Kompleksi'nde Gökhan Başer ile, eskrim antrenmanımı ise Çankaya Eskrim Spor Kulübü'nde Emre Karakaş ile yapıyorum

Eğitim ve spor iç içe...

Eğitimle birlikte yürütülmesi zor, fakat belli bir düzene oturtunca ikisini birden yürütmek kolay oluyor. Modern pentatlon branşında yoğun antrenman olduğu için benim de zorlandığım doğru ama planlı çalıştığım için her şeye vakit ayırabiliyorum.

Biraz da hedefler...

Mısır'da düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda ve Portekiz'deki Avrupa Şampiyonası'nda ülkemizi en iyi şekilde temsil etmek ve madalya almak. Spor hayatımı başarılı bir şekilde sürdürüp iyi bir üniversitede BESYO okumak istiyorum.



Tokyo hazırlıkları Erzurum'da başladı

Japonya'nın başkenti Tokyo'da düzenlenecek Tokyo Olimpiyat Oyunları'na sayılı günler kaldı. Tokyo'da yapılacak olimpiyatlarda ülkemizi temsil edecek milli pentatletimiz İlke Özyüksel, olimpiyatlara Erzurum'da bulunan yükselti kampında hazırlanıyor. Milli sporcumuz, 20 Haziran - 21 Temmuz 2021 tarihleri arasını kapsayan bir ay süresince Erzurum Palandöken Olimpik Yüzme Havuzu Tesisleri'nde partner sporcularla birlikte sıkı bir antrenman süreci içinde hazırlıklarını gerçekleştiriyor.



Uzun soluklu maratonun ardından gelen zafer...

Milli sporcumuz İlke Özyüksel, Haziran 2019'da başlayan maraton sonunda Rio'dan sonra Türkiye'yi ikinci kez Tokyo Olimpiyatları'nda temsil etme hakkı kazandı. İşte ulusal ve yerel medyaya yansıyanlar...



Özyüksel olimpiyat vizesini aldı

Milli pentatlet İlke Özyüksel, resmi olmayan sonuçlara göre 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde etti. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamada, Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM) Pentation Dünya Şampiyonası'nda kadınlar kategorisinde İlke'nin 1299 puan elde ettiği belirtildi.

Bu puanla dünya sıralamasındaki yerini koruduğu ve resmi olmayan sonuçlara göre olimpiyatlarda yer almaya hak kazandığı ifade edildi. Nihai durumun 21 Haziran'da UIPM tarafından açıklanacağı kaydedildi. AA

İLKE ÖZYÜKSEL VİZEYİ ALDI

Milli pentatlet İlke Özyüksel, resmi olmayan sonuçlara göre 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde etti. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamada, Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM) Pentation Dünya Şampiyonası'nda kadınlar kategorisinde İlke'nin 1299 puan elde ettiği belirtildi.

Bu puanla dünya sıralamasındaki yerini koruduğu ve resmi olmayan sonuçlara göre olimpiyatlarda yer almaya hak kazandığı ifade edildi. Nihai durumun 21 Haziran'da Uluslararası federasyon tarafından açıklanacağı ifade edildi.

Organizasyonu milli sporculardan Yaren Nur Polat 925 İpek Aksin de 903 puanla bitirdi. Milli sporculardan Sıdal Aslan ise laser run etabında yaşadığı sakatlık nedeniyle yarış bırakmak zorunda kaldı ve toplam 486 puan aldı.



OLİMPİYAT KOTASI 'RESMİYET' KAZANDI

Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM), milli pentatlet İlke Özyüksel'in 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde ettiğini açıkladı. Özyüksel, Haziran 2019'da başlayan ve iki yıl devam eden olimpiyat sıralama yarışları sonunda topladığı puanlarla, Türkiye'yi ikinci kez olimpiyatlarda temsil etme hakkı kazandı. İlke Özyüksel, 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda modern pentation branşında Türkiye'yi temsil eden ilk sporcu olmuştu. (AA)

İlke Özyüksel olimpiyatlarda

Milli pentatlet İlke Özyüksel, resmi olmayan sonuçlara göre 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde etti.



Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamada, Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM) Pentation Dünya Şampiyonası'nda kadınlar kategorisinde İlke'nin 1299 puan elde ettiği belirtildi. Bu puanla dünya sıralamasındaki yerini koruduğu ve resmi olmayan sonuçlara göre olimpiyatlarda yer almaya hak kazandığı ifade edildi. Nihai durumun 21 Haziran'da UIPM tarafından açıklanacağı kaydedildi. AA

YÜZDE 99 TOKYO'DA

Türkiye Modern Pentation Federasyonu Başkanı Veli Özan Çakır, milli pentatlet İlke Özyüksel'in büyük bir ihtimalle Tokyo Olimpiyatları'na katılacağını söyledi. Çakır, "İlke'ye ilişkin tüm performans planlarımızı yarış, antrenman, yüksek irtifa kampı dahil olmak üzere tüm hazırlık programımızı, sporcumuzun Tokyo Olimpiyatları'nda madalya hedefine yönelik gerçekleştirdik" dedi.



Milli pentatlet Özyüksel olimpiyat vizesini aldı

Milli pentatlet İlke Özyüksel, resmi olmayan sonuçlara göre 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde etti. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamada, Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM) Pentation Dünya Şampiyonası'nda kadınlar kategorisinde İlke'nin 1299 puan elde ettiği belirtildi.



Olimpiyat kotası 'resmiyet' kazandı

ULUSLARARASI Modern Pentation Birliği, milli pentatlet İlke Özyüksel'in 2020 Tokyo Olimpiyatları'na kota aldığını Türkiye Milli Olimpiyat Komitesine bildirdi. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamaya göre, İlke Özyüksel, Haziran 2019'da başlayan ve iki yıl devam eden olimpiyat sıralama yarışları sonunda topladığı puanlarla, Türkiye'yi ikinci kez olimpiyatlarda temsil etme hakkı kazandı. AA



İlke'nin kotası resmiyet kazandı

ULUSLARARASI Modern Pentation Birliği (UIPM), milli pentatlet İlke Özyüksel'in 2020 Tokyo Olimpiyatları'na kota aldığını Türkiye Milli Olimpiyat Komitesine (TMOK) bildirdi. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamaya göre, İlke

puanlarla, Türkiye'yi ikinci kez olimpiyatlarda temsil etme hakkı kazandı. İlke, kısa süre önce Mısır'daki organizasyonda elde ettiği puanlarla olimpiyat kotası almış ancak nihai sonuçların UIPM tarafından açıklanmasını beklemeye başlamıştı. İlke Özyüksel,

İlke Özyüksel Olimpiyat'ta

Milli pentatlet İlke Özyüksel, Tokyo vizesi aldı. Sporcumuz, Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen Uluslararası Modern Pentation Birliği (UIPM) Pentation Dünya Şampiyonası'nda 1299 puan aldı. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamada, Özyüksel'in

bu puanla dünya sıralamasındaki yerini koruduğu ve resmi olmayan sonuçlara göre olimpiyatlarda ikinci kez yer almaya hak kazandığı ifade edildi. Olimpiyat kotasıyla ilgili son durumun 21 Haziran'da UIPM tarafından açıklanacağı kaydedildi.

Milli pentatlet İlke Özyüksel'in olimpiyat kotası 'i



ULUSLARARASI Modern Pentation Birliği, milli pentatlet İlke Özyüksel'in 2020 Tokyo Olimpiyatları'na kota aldığını Türkiye Milli Olimpiyat Komitesine bildirdi. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamaya göre, İlke Özyüksel, Haziran

İlke olimpiyat kotasına yakın

MSB'nin Başkentri Kahire'de düzenlenen 2021 UIPM Pentation Dünya Şampiyonası, 14 Haziran'da sonuçlandı. Türkiye Modern Pentation Federasyonu'ndan yapılan açıklamaya göre, İlke Özyüksel'in 1299 puanla dünya sıralamasındaki yerini koruduğu ve resmi olmayan sonuçlara göre olimpiyatlarda ikinci kez yer almaya hak kazandığı ifade edildi. Nihai durumun 21 Haziran'da UIPM tarafından açıklanacağı kaydedildi.

AÇIK YAŞ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	13	17	20	37	
2	ASLAN Sıdal	06-32-000630	1999	Ankara Eskrim Pentatlon	11	20	0	31	
3	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	10	15	15	30	
4	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	9	13	17	30	
5	ÖZTÜRK Melike	16-32-001400	2001	Bursa Modern Pentatlon	5	10	13	23	
6	ÖZYÜKSEL İlke	34-32-000309	1997	Karaburun SK	20	0	0	20	
7	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	7	11	0	18	
8	BAHAR Çisel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	8	9	0	17	
9	AKŞİN İpek	06-32-000186	1996	TED Ankara Koleji	17	0	0	17	
10	ALPUĞAN Sesim	06-32-000832	1999	Anka Spor Gelişim	15	0	0	15	
11	KORKMAZ Ada Sude	34-32-000144	2002	Beylikdüzü Yüzme SK	0	8	0	8	
12	VATANSEVER Beyza	16-32-000174	2001	Bursa Modern Pentatlon	0	7	0	7	
13	ÖRDEK Gizay	06-32-001141	1998	Kurt Yüzme İhtisas	6	0	0	6	

GENÇ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	20	20	20	40	
2	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	17	17	15	34	
3	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	15	15	17	32	
4	ÖZTÜRK Melike	16-32-001400	2001	Bursa Modern Pentatlon	10	11	13	24	
5	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	11	13	0	24	
6	BAHAR Çisel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	13	10	0	23	
7	KORKMAZ Ada Sude	34-32-000144	2002	Beylikdüzü Yüzme SK	0	9	0	9	
8	VATANSEVER Beyza	16-32-000174	2001	Bursa Modern Pentatlon	0	8	0	8	

U-19 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	GÜLEL Selen	06-32-001594	2003	Ankara Yüzme SK	20	20	20	40	
2	ÇALIŞKAN Ebrar	16-32-000538	2004	Bursa Yüzme SK	17	17	17	34	
3	GÜL Ayşen Bensu	06-32-001942	2004	Angora Modern Pentatlon	11	15	8	26	957
4	BOZDAĞ Bensu	41-32-000635	2004	Kocaeli Yıldızlar	13	13	11	26	904
5	DEMİR İlayda	34-32-000128	2004	Haliç Su Sporları	15	11	10	26	874
6	YILDIRIM Sude	06-32-001884	2004	Angora Modern Pentatlon	6	10	15	25	
7	GÜLDÜR Naz	06-32-001007	2004	Başkent Çankaya	10	9	13	23	
8	AKDEMİR Tuğba Ceren	06-32-000823	2004	Yakamoz Yüzme SK	9	8	9	18	
9	ÖZKARANLIK Yağmur	16-32-001011	2006	Bursa Ferdi	8	7	0	15	
10	KESKİN Sevin Ezo	06-32-000975	2004	Kurt Yüzme İhtisas	7	6	7	14	
11	ERCAN Gaye Dilara	06-32-001882	2004	Dört Mevsim SK	0	0	6	6	
12	GÖCEK Nil Eylül	06-32-001066	2003	Enerji Yüzme SK	5	0	0	5	
13	ERTUNÇ Azra Zeynep	34-32-000131	2004	Bayrampaşa Demir SK	0	5	0	4	

U-17 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	DEDE Belemir Almira	44-32-000595	2005	1966 Malatya GSK	15	17	20	37	807
2	ALTINBAŞ Zeynep	06-32-001514	2005	Enerji Yüzme SK	20	13	17	37	800
3	ÖZRODOP Eda	16-32-000872	2007	Bursa Yüzme SK	17	20	15	37	782
4	EKİCİ Zeynep Yazgı	06-32-001164	2006	Anka Yüzme SK	13	15	8	28	
5	BOĞAN Başak Yaprak	41-32-000289	2005	Kocaeli Gsim SK	11	11	13	24	
6	ÖMÜR Ayşegül	16-32-000986	2006	Bursa Yüzme SK	10	9	11	21	
7	MALKOÇ Yağmur Ayşe	54-32-000008	2006	Adapazarı Bld. SK	9	10	10	20	
8	ALTIN Melis	06-32-001474	2005	Ankara Yüzme SK	6	8	7	15	
9	AYDIN Naz	44-32-000509	2006	Pelit Yüzme SK	8	6	0	14	
10	KAYA Ecrin	06-32-001533	2006	Aykon SK	5	7	0	12	
11	NAMAZCI Zeynep Asu	06-32-001606	2009	TED Ankara Kolejliler SK.	-	-	9	9	
12	GÖCEK Naz Nehir	06-32-001576	2006	Enerji Yüzme SK	4	5	0	9	
13	ÇİVELEK Cemre	16-32-000430	2006	Başaran Züccaciye	7	0	0	7	
14	ESKİKURT İdil	06-32-001941	2006	Kurt Yüzme	2	4	3	6	
15	ÇOLAK Cansu	06-32-001792	2012	Ankara Enerji Yüzme SK.	0	0	6	6	
16	ÇAKAN Nadide Nehir	16-32-001371	2006	Gemlik Bld SK	3	0	0	3	

Not: Sıralamalar 2021 yılında yapılan Ulusal Sıralama Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

U-15 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	Toplam Puan	Sıralama Puanı
1	Ela YÜCEFAYDALI	06-32-001700	2008	Anıttepe Altınkulaç	20	20	-		40
2	Yağmur AKGÜN	44-32-000587	2008	Malatya GHŞİM SK	17	17	-		34
3	Duru KARAKAŞ	16-32-000988	2008	Bursa Yüzme SK	15	9	-		24
4	Tulya KESEBİR	06-32-001884	2010	Yaşam-kent SK	9	13	-		22
5	İremso KOCAOĞ-LAN	44-32-000506	2009	Pelit Yüzme SK	8	10	-		18
6	Rana ÖZTÜRK	16-32-000984	2008	Başaran Züccaciye	13	4	-		17
7	Sude Naz PEKGÖZ	06-32-001571	2007	Yakamoz Yüzme SK	10	6	-		16
8	Alya ÖZER	06-32-001953	2009	Aykon SK	0	15	-		15
9	Arzu Efsun ADAŞ	16-32-001207	2008	Gemlik Bld SK	6	7	-		13
10	Elif Naz AKTAŞ	44-32-000530	2009	Malatya GHŞİM SK	1	11	-		12
11	Yağmur Naz ÜNLÜTÜRK	42-32-000068	2007	Konya GSİM SK	7	5	-		12
12	Neva Naz GÜVENÇ	06-32-001858	2009	Yaşam-kent SK	11	1	-		12
13	Yaren KALENDER	06-32-001928	2007	Anka SK	0	8	-		8
14	Ebru SEÇGİN	06-32-001944	2007	Ankara Yüzme SK	5	1	-		6
15	Nadide Nehir ÇAKAN	06-32-001792	2012	Enerji Yüzme SK	2	3	-		5
16	İrmak ÇAĞLAYAN	06-32-001695	2007	Başkent Anıt	4	1	-		5
17	Ada DOĞAN	16-32-001273	2008	Gemlik Bld SK	3	1	-		4
18	Şevval SEVİNDİK	16-32-001050	2008	Gemlik Bld SK	1	1	-		2
19	Dilara ÇOŞKUN	06-32-001562	2010	Anka SK	0	2	-		2
20	Duru SÖNMEZ	16-32-001006	2010	Bursa Modern Pentatlon	0	1	-		1
21	Eylül ŞENEL	17-32-000219	2009	Gelibolu Belediyesi	0	1	-		1
22	Dilara SERBEST	17-32-000185	2009	Gelibolu Belediyesi	0	1	-		1
23	Ceyda SERTKAYA	06-32-001591	2010	Aykon SK	0	1	-		1
24	Kardelen UZUN	16-32-001137	2009	Gemlik Belediyesi	0	1	-		1
25	Alis MÜFTÜOĞLU	16-32-001052	2010	Bursa Modern Pentatlon	0	1	-		1
26	Defne DEMİR	06-32-001657	2008	Dört Mevsim SK	0	1	-		1
27	Elif CANTEMUR	06-32-001830	2008	Başkent Anıt SK	0	1	-		1

Not: Sıralama, 2021 yılında yapılan U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

AÇIK YAŞ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	ÇALIŞKAN Yunus	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	20	15	17	37	36
2	EKİN Canberk Hulusi	06-32-001058	1994	Ankara Yüzme SK	13	17	20	37	34
3	NUSRETOĞLU Dora	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	11	20	-	31	32
4	GÜNGÖR Hakan Can	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	10	0	15	25	27
5	ISPANAKÇI Erhan	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	9	13	10	23	25
6	ORSEL Mert Yasin	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentation	4	10	13	23	20
7	ALTUNAY Emre	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	8	11	11	22	20
8	ÜNAL Buğra	06-32-000880	1997	Başkent Genç. Masterlar	17	0	-	17	17
9	SELÇUK Arda	06-32-000511	1998	Angora Modern Pentation	15	0	-	15	16
10	DEMİRTAŞ Emirhan	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	6	8	-	14	16
11	DEMİRYOL Mete Berk	44-32-000095	1999	Pelit Yüzme SK	5	0	9	14	14
12	ÖZTÜRK Emre	06-32-001512	2000	Angora Modern Pentation	0	5	8	13	13
13	TOKAT Ufuk Ulaş	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentation	3	7	-	10	12
14	ÜNAL Yusuf	44-32-000285	2000	1966 Malatya GSK	0	9	-	9	10
15	SAYMAZ Burak Hakan	06-31-001008	1991	Enerji Yüzme SK	2	6	-	8	8
16	İŞIKLAR Baran	06-32-000789	1998	Kurt Yüzme İhtisas	7	0	-	7	8
17	TALAY Can Burak	16-32-001079	2001	Bursa Modern Pentation	0	4	-	4	7
18	ÜNAL Mehmet Fatih	06-32-001945	1996	Rota SK	1	0	-	1	4

GENÇ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	ÇALIŞKAN Yunus	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	20	17	20	40	37
2	NUSRETOĞLU Dora	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	17	20	-	37	37
3	GÜNGÖR Hakan Can	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	15	0	17	32	31
4	ISPANAKÇI Erhan	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	13	15	11	28	29
5	ALTUNAY Emre	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	11	13	13	26	26
6	ORSEL Mert Yasin	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentation	9	11	15	26	26
7	DEMİRTAŞ Emirhan	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	10	10	-	26	23
8	ÖZTÜRK Emre	06-32-001512	2000	Angora Modern Pentation	0	8	10	18	16
9	TOKAT Ufuk Ulaş	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentation	8	9	-	17	11

U-19 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	TOPAKLI Tolga	06-32-001038	2004	Enerji Yüzme SK	20	20	15	40	40
2	MURAT Furkan	06-32-001178	2004	Ankara Yüzme SK	17	15	20	37	33
3	AK Yağiz	06-32-009435	2004	Başkent Çankaya	15	17	13	32	33
4	AHMED Doğukan	06-32-001701	2003	Rota SK	10	13	17	30	29
5	KORUYUCU Berkay	06-32-001238	2003	Ankara Yüzme SK	13	11	8	24	28
6	ŞEKER İbrahim	44-32-000472	2004	1966 Malatya GSK	11	10	11	22	27
7	BALIKÇIOĞLU Sercan	16-32-001048	2003	Bursa Modern Pentation	9	7	10	19	23
8	AKDEMİR Tolga Eren	06-32-000810	2003	Yakamoz Yüzme SK	8	9	-	17	22
9	TAŞBAŞ Arda	34-32-000110	2003	Ferdi İstanbul	0	8	9	17	19
10	AYBEK Arda	44-32-000626	2004	Lider Yüzme SK	7	6	-	13	14
11	ÇALIŞKAN Alaaddin	34-32-000130	2004	Bayrampaşa Demir SK	0	5	7	12	11
12	TEKEDERE Ardil	44-32-000561	2004	Lider Yüzme SK	5	3	-	8	10
13	YILDIZ Can	16-32-000867	2003	Türkey	6	0	-	6	9
14	EREK Kayra	44-32-000566	2004	Pelit Yüzme SK	3	1	-	4	8
15	BİLGİN Kenan Egemen	16-32-000633	2003	Bursa Modern Pentation	0	4	-	4	7
16	AKSU Eren	16-32-001374	2004	Bursa Doğa Yüzme SK	4	0	-	4	7
17	TÜRKSEVER Tolga	16-32-000734	2004	Bursa Modern Pentation	0	2	-	2	5

U-17 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	TAŞYARAN Eren Kıvanç	06-32-001595	2005	Angora Modern Pentation	20	0	20	40	34
2	VURDUM Jan Demir	54-32-000007	2005	Sakarya Atlantis	13	20	17	37	33
3	CAN Münir Mert	54-32-000018	2005	Sakarya Altinkulaç	17	17	10	34	30
4	ALTINBAŞ Doruk	06-32-001515	2005	Enerji Yüzme SK	15	15	13	30	24
5	ALTUNAY Erkan	16-32-001045	2006	Bursa Yüzme SK	11	13	15	28	20
6	KOÇAK Mehmet Ali	54-32-000020	2006	Sakarya Altinkulaç	10	10	11	21	20
7	KARAGOZOĞLU Yunus Emre	06-45-013587	2006	Anittepe Altinkulaç	8	11	-	19	19
8	ÇELİK Barış Doğu	06-32-001445	2006	Enerji Yüzme SK	9	9	9	18	18
9	ARSLANTAŞ Muhammet	06-32-001520	2006	Rota SK	4	8	8	16	14
10	TEMİZ Mert Toprak	06-32-001678	2005	Ankara Spor	7	7	7	14	12
11	AYDIN Barış	44-32-000518	2006	Pelit Yüzme SK	5	5	-	10	6
12	ECE Alper	42-32-000122	2006	Konya Yüzme SK	0	6	-	6	9
13	DAĞCI Bahri	17-32-000224	2005	Gelibolu Triathlon	3	0	-	3	3
14	DOŞ Fatih Talha	46-32-000105	2006	Akçakoyunlu İdm.	2	0	-	2	2
15	DENİZHAN Arda	06-32-001853	2005	Dört Mevsim SK	1	0	-	1	1

Not: Sıralamalar 2021 yılında yapılan Ulusal Sıralama Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

U-15 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	Toplam Puan	Sıralama Puanı
1	ABABAY Kutay	06-32-001487	2007	Rota SK	17	20	-		37
2	KURTULAN M.Emir	16-32-001154	2009	Bursa Yüzme SK	20	17	-		37
3	UYGUN Melih	42-32000064	2008	Konya Yüzme SK	15	13	-		28
4	AKGÜN Toprak	44-32-000593	2009	Malatya GHŞİM SK	13	11	-		24
5	COŞKUN Kaan	06-32-001456	2007	Anka Yüzme SK	11	9	-		20
6	BAHAR Türker	16-32-000441	2007	Bursa Modern Pentation	U17 p6	15	-		15
7	ÖZKAN Mert	06-32-001668	2008	Rota SK	9	3	-		12
8	BENLİKAYA Ata	06-32-001937	2009	Ankara Yüzme SJ	7	4	-		11
9	YILDIRIM Abdullah	17-32-000164	2009	Gelibolu	0	10	-		10
10	DEMİRTAŞ Metin	16-32-001270	2007	Bursa Doğa Yüzme	10	0	-		10
11	MERİÇ Arda	16-32-001033	2009	Bursa Modern Pentation	0	8	-		8
12	KARALAR Ege Arif	16-32-001059	2007	Bursa Doğa Yüzme	8	0	-		8
13	ÖZDEMİR Egehan	06-32-001886	2009	Enerji Yüzme SK	2	5	U17 p6		7
14	SERTKAYA Mustafa	06-32-001655	2011	Aykon SK	0	7	-		7
15	KURTARAN Semih Eren	16-32-001161	2009	BYK	0	6	-		6
16	ECEVİT Alper Eymen	42-32000039	2008	Konya Yüzme SK	5	0	-		5
17	CANTOSUN Muharrem Yağiz	06-45-013585	2008	Anittepe Altinkulaç	6	0	-		6
18	ANLAŞAN Yaman	16-32-000762	2008	Bursa Albatros	3	2	-		5
19	KARABURÇ Poyraz Eren	48-32-000031	2008	Marmaris Yıldızları	4	0	-		4
20	MAVİ Deniz Ege	06-32-001747	2009	Rota SK	1	1	-		2
21	BALLI Azmi Kerim	16-32-001352	2007	Gemlik Bld. SK	1	1	-		2
22	KAYA Ahmet Eren	06-32-001696	2010	Aykon SK	1	1	-		2
23	TOMAK Muhammed	16-32-000982	2008	Gemlik Bld. SK	1	1	-		2
24	ÇELİK Davut Tuğrul	06-32-001653	2010	Kurt Yüzme SK	0	1	-		1
25	ASLAN Kerem Ramazan	16-32-001156	2009	Bursa Ferdi	0	1	-		1
26	BOZBAY Tuna Mergin	06-32-001954	2011	AYK	0	1	-		1
27	ATMAN Kuzey	06-32-001555	2010	Enerji Yüzme SK	0	1	-		1
28	TURGUT Arif Ege	16-32-001198	2008	Bursa Sındırgılar	0	1	-		1
29	KIRMIZIOĞLU Yiğit	06-32-001966	2008	Dört Mevsim	0	1	-		1
30	DURTAŞ Kuzey	06-32-001948	2011	AYK	0	1	-		1
31	ÜNLÜ Bedirhan	48-32-000036	2009	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1
32	SONGUR Barkın	16-32-001272	2007	Gemlik Belediyesi SK	1	0	-		1
33	ÇELİK Onur Can	48-32-000065	2008	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1
34	BARBAROS Kadir Kürşat	48-32-000085	2009	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1

Not: Sıralama, 2021 yılında yapılan U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	26	124
İpek	AKŞİN	70	57
Yaren Nur	POLAT	159	14
Sıdal	ASLAN	188	3
Sesim	ALPUĞAN	196	1

UIPM GENÇ KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	34	31
Nil Eylül	GÖÇEK	37	28
İlayda	DEMİR	65	6
Zeynep	ALTINBAŞ	68	4
Tuba Ceren	AKDEMİR	81	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	23	122
İpek	AKŞİN	63	57
Yaren Nur	POLAT	159	14
Sıdal	ASLAN	159	3

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	9	4

UIPM YILDIZ KADINLAR SIRALAMA

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Yaren Nur	POLAT	44	14

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 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	54	81
Arda	SELÇUK	118	29
Canberk Hulusi	EKİN	153	17
Dora	NUSRETOĞLU	178	9
Yunus	ÇALIŞKAN	220	2

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOĞLU	14	27
Yunus	Çalışkan	40	2
Yusuf	Ünal	75	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (YILDIZ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	44	15
Tolga	TOPAKLI	58	3
Yağız	AK	69	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	48	81
Arda	SELÇUK	109	29
Canberk Hulusi	EKİN	142	17
Dora	NUSRETOĞLU	158	8
Yunus	ÇALIŞKAN	185	2

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

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

Modern pentatlonda Temmuz 2021

TEMMUZ
2021

ANTRENMAN

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

TEMMUZ

KAMP

Tokyo Olimpiyatları'na Hazırlık - Yükselti Kampı
Yer: Erzurum
Tarih: Temmuz 2021

28 HAZİRAN
4 TEMMUZ

4
TEMMUZ

12
TEMMUZ

YARIŞMA

UIPM Avrupa Gençler Şampiyonası
Kategori: Gençler
Yer: Bern - İsviçre
Tarih: 28 Haziran - 4 Temmuz 2021

UIPM Avrupa Büyükler Şampiyonası
Kategori: Büyükler
Yer: Nizhniy Novgorod - Rusya
Tarih: 4-11 Temmuz 2021

UIPM Dünya Gençler Pentatlon Şampiyonası
Kategori: Gençler
Yer: İskenderiye - Mısır
Tarih: 12-18 Temmuz 2021

17
TEMMUZ

ONLİNE CANLI

'Pentatletlerimizle Enine Boyuna'
Program: Bialog Sohbetleri
Yer: Instagram/Tmpfederasyonu
Tarih: 17 Temmuz 2021 Cumartesi

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize

3 Milyar 911 Milyon ₺

Halkımıza

52 Milyar 536 Milyon ₺



Ülkemize **5.500 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize

28 Milyar 672 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr