



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU

**2022 ARTİSTİK YÜZME
MİLLİ TAKIM SEÇİLME KRİTERLERİ**



MİLLİ TAKIM SEÇME KRİTERLERİ

- Milli takım seçmeleri yaş grubundaki tüm sporculara açıktır.
- 15 Yaş ve daha büyük sporcular istedikleri takdirde, junior ve senior yaş grubu seçmelerine katılabilirler.
- 13-15 yaş grubunda 18 sporcu seçilecek, ve ilk 12 sporcuya Artistik Yüzme Türkiye Yaz Şampiyonasında yapılacak figür yarışı sonrasında karar verilecektir.
- Junior ve Senior kategorilerinde 12 sporcu seçilecektir.

KARA ETABI (TÜM YAŞ GRUPLARI İÇİN)

1. **Vücut analizi** (Skinfold Kaliper ile)
2. **Point ve diz esnekliği** : Sporcular ayakta iki pointlerinin üzerinde duracak, gönyemetre ile diz ve ayak bileği açısının ölçümü yapılacaktır.
3. **Omuz Esnekliği**
4. **Bel esnekliği – Köprü** : El bilekleri ve topuklar arasındaki mesafe ölçülecektir.
5. **Split (sağ-sol-orta)** : Sağ ve sol split 25cm yükseklikten ölçülecektir. Orta split için iki ayağın altına yükseklik koyularak ölçülecektir.
6. **Çeviklik Testi** : 30sn Çakı + 15sn Rest + 30sn Burpee Hr + 15sn Rest + 30sn Sağ batman + 15sn Rest + 30sn sol batman + 15sn Rest + 30sn Orta batman

HAVUZ ETABI (13-15 YAŞ GRUBU)

1. **10x50m** : Dinlenme dahil 1dk içi yapılacaktır.
2. **Vertical** : 25sn yapılacaktır.
3. 1maksimal + 1 barracuda + 1maksimal + 1 airborne split + 1maksimal + 1 barracuda 360*
4. 10sn Crain + 10tane horizontal bacağı kapat aç + horizontal bacağı yavaş kapatış + vertical descent
5. **Koreografi** : Çift kol yan makas + balletleg kombinasyon + barracuda + verticalli ayak serisi + spin(3x360*) + çift kol maksimal

HAVUZ ETABI (JUNIOR/SENIOR)

1. 400m serbest
2. **Vertical + Spin** : 25sn vertical ve devamında 4x360* continious spin yapılacaktır.
3. 3maksimal + 1 barracuda + 3maksimal + 1 airborne split + 3maksimal + 1 barracuda 360*
4. 10sn Vertical + 10tane Split kapat aç + 10sn Vertical
5. **Koreografi** : Çift kol yan makas + balletleg kombinasyon + verticalli ayak serisi + spin(4x360*) + barracuda + çift kol maksimal
6. **Elementler** : Junior ve Senior yaş grubu için takım elementleri yapılacaktır.