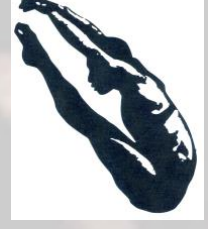




**TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU**  
**BAHAR KUPASI ATLAMA ŞAMPİYONASI**  
**VE MİLLİ TAKIM SEÇMESİ**  
**YARIŞMA REGLAMANI**



**AÇIKLAMALAR**

1. Atlama Branşı Teknik Kurulu tarafından alınan kararlar; 2025 T.Y.F. Bahar Kupası Atlama Şampiyonası ve Milli Takım Seçmesinden önce yayınlanan Ana Reglaman, 2024-2025 Sezonu Yıllık Faaliyet Programında yer alan tüm yarışmalarda geçerli olacaktır.
2. Yarışma programı başvurular tamamlandıktan sonra açıklanacaktır.
3. **YARIŞMA BAŞVURUSU**
  - 3.1. Yarışma 17 – 20 Nisan 2025 tarihlerinde Konya Olimpik Yüzme Havuzunda yapılacaktır.
  - 3.2. Katılacak takımların, başvuru formunu eksiksiz doldurup **11.04.2025** tarihi mesai saati sonuna kadar [atlama@tyf.gov.tr](mailto:atlama@tyf.gov.tr) elektronik posta adresine yollaması, **0 532 555 40 92** numaralı telefonda onay almaları gerekmektedir (Kulüp mail adreslerinden yollanmayan başvuru formları dikkate alınmayacaktır).
  - 3.3. **Son başvuru tarihinden sonra yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.**
  - 3.4. **Atlama listeleri, [diverecorder.co.uk](http://diverecorder.co.uk) web adresinden en güncel versiyon indirilerek "DiveSheets" programı üzerinden gönderilecektir. Atlama Listeleri 11.04.2025 tarihi mesai saati bitimine kadar girilmesi gerekmektedir.**
  - 3.5. 2024-2025 Sezonu Yıllık Faaliyet Programında yer alan Kule ve Trampelen Atlama müsabakalarında en düşük 1. Kademe Atlama Antrenörlük belgesine sahip antrenörü bulunmayan kulüpler müsabakalara kabul edilmeyecektir.
  - 3.6. **T.Y.F. Bahar Kupası Atlama Şampiyonası ve Milli Takım Seçmesi aşağıdaki yarışmaların seçmesidir.**
    - 28. International Diving Meet
    - 12. Sofia Diving Cup
    - Balkan Juniors Diving Championship
    - European Aquatics Junior Diving Championships
    - European Aquatics Diving Championships
    - World Aquatics Diving Championships
    - World Aquatics Junior Diving Championships
    - University Games yarışmalarının milli takım seçme müsabakasıdır.

3.7. Alınan sonuçlara göre Atlama Teknik Kurulu; milli takıma katılacak sporcuları aşağıda belirtilen kriterler doğrultusunda belirler.

### MİLLİ TAKIM SEÇME KRİTERLERİ

Milli takım Seçme Kriterleri Atlama Teknik Kurulu'nun yarışma sonu durum değerlendirmesi sonucu alabileceği kararlar hariç olmak üzere sırasıyla şöyledir;

- Sporcu en az **“İki Disiplinde”** yarışmalı ve ana reglamanda belirtilen harcırah barajlarını geçmelidir.
- Milli takım baraj puanı geçilen disiplinde sporcu **“İlk İkiye”** girmelidir. **(Bu kural Sofia Atlama Şampiyonası'nda ilk üç için geçerlidir.)**
- **World Aquatics Diving Championships, World Aquatics Junior Diving Championships, European Aquatics Diving Championships, European Aquatics Junior Diving Championships, University Games ve Balkan Junior Diving Championships** yarışmalarının seçmelerinde barajları geçen sporcular arasında sıralama yapılarak **“En Yüksek İlk İki”** kafiyeyle dahil edilerek Milli Takımda yarışmaya hak kazanacaktır.
- **World Aquatics Diving Championships, World Aquatics Junior Diving Championships, European Aquatics Diving Championships, European Aquatics Junior Diving Championships ve University Games** müsabakalarında Sporcu Milli Takım Puan Barajını geçtiği disiplinde **5211 A, 5111 A, 5311 A veya 5411 B yapamaz. Aşağıda belirtilen hareketler dışında ayaküstü giriş yapılamaz;**
- **BÜYÜKLER:** Hiçbir şekilde ayaküstü giriş yapamaz. (WORLD AQUATICS, EUROPEAN AQUATICS ve UNIVERSITY GAMES seçmelerinde Kule müsabakasında tüm hareketler 10 Metre Kule'den yapılmak zorundadır.)
- **GENÇ A ve GENÇ B:** Hiçbir şekilde ayaküstü giriş yapamaz.
- **GENÇ C 1M:** 5124 D, 5126 D, 5223 D, 5225 D, 5323 D, 104 C-B, 404 C yapabilir.
- **GENÇ D 1M:** 5122 D, 5124 D, 5126 D, 5221 D, 5223 D, 5225 D, 5321 D, 104 C-B, 402 C-B, yapabilir.
- **YILDIZ A:** 102 C-B, 104 C, 402 C, 5122 D, 5221 D yapabilir.

WORLD AQUATICS, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR VE EUROPEAN AQUATICS JUNIOR MİNIMUM ZORLUK DERECELERİ					
BÜYÜK KADINLAR			BÜYÜK ERKEKLER		
1 Metre	3 Metre	Kule 10M	1 Metre	3 Metre	Kule 10M
11.9	13.8	13.2	17.2	18.1	17.1
GENÇ A KADINLAR (3. YIL)			GENÇ A ERKEKLER (3. YIL)		
1 Metre	3 Metre	Kule	1 Metre	3 Metre	Kule
18.3	20.5	17.2	23.2	24.3	20
GENÇ A KADINLAR (1. VE 2. YIL)			GENÇ A ERKEKLER (1. VE 2. YIL)		
1 Metre	3 Metre	Kule	1 Metre	3 Metre	Kule
17.9	18.8	16.1	20.8	21.8	18.8
GENÇ B KADINLAR			GENÇ B ERKEKLER		
1 Metre	3 Metre	Kule	1 Metre	3 Metre	Kule
15.2	15.8	12.6	17.5	18.4	15.9

**NOT: WORLD AQUATICS, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR ve EUROPEAN AQUATICS JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS** seçmelerine katılacak sporcuların, Milli Takıma seçilebilmeleri için serilerinin toplam zorluk dereceleri en az yukarıda belirtilen “Minimum Zorluk Dereceleri” kadar olmalıdır.

#### **2025 Yılı Uluslararası Atlama Şampiyonları ve Milli Takım Baraj Puanları**

28. INTERNATIONAL DIVING MEET						
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER		C GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	296	387	253	281	201	229
3 METRE	344	381	263	285	213	249
KULE	272	336	231	275	161	220

❖ 2023 – 2024 Sezonu Türkiye ortalaması alınmıştır.

12. SOFIA DIVING CUP												
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER		A GENÇLER		B GENÇLER		C GENÇLER		D GENÇLER		E GENÇLER	
	KADINLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	167	232	271	351	213	261	186	214	145	163	120	120
3 METRE	186	244	319	356	223	265	198	234	150	168		
KULE	178	230	247	311	201	255	146	205	121	171		

❖ 2023 – 2024 Sezonu Türkiye ortalaması alınmıştır.

BALKAN JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS						
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER		C GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	296	387	253	281	201	229
3 METRE	344	381	263	285	213	249
KULE	272	336	231	275	161	220

❖ 2023 – 2024 Sezonu Türkiye ortalaması alınmıştır.

EUROPEAN AQUATICS DIVING CHAMPIONSHIPS		
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER	
	KADINLAR	ERKEKLER
1 METRE	198	297
3 METRE	224	337
KULE	193	274

❖ 2024 Yılında yapılan European Aquatics Diving Championships 12.-13. ve 14. ortalaması alınmıştır.

EUROPEAN AQUATICS JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS				
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	318	391	258	299
3 METRE	330	434	277	349
KULE	277	398	235	259

❖ 2024 Yılında yapılan European Junior Diving Championship yarışmasında 12.-13. ve 14. ortalaması alınmıştır.

2025 FISU WORLD UNIVERSITY GAMES		
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER	
	KADINLAR	ERKEKLER
1 METRE	186	258
3 METRE	207	271
KULE	198	257

❖ Minimum zorluk derecesine göre baraj belirlenmiştir.

WORLD AQUATICS DIVING CHAMPIONSHIPS		
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER	
	KADINLAR	ERKEKLER
1 METRE	230	326
3 METRE	262	382
KULE	270	284

❖ 2024 Yılında yapılan World Aquatics Diving Championships 12.-13. ve 14. ortalaması alınmıştır.

WORLD AQUATICS JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS				
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	326	400	275	330
3 METRE	344	474	293	368
KULE	329	446	253	345

- ❖ 2022 Yılında yapılan World Aquatics Junior Diving Championships 12.-13. ve 14. ortalaması alınmıştır.

### MİLLİ TAKIM KAMPI SEÇME KRİTERLERİ

1. Sporcu en az “İki Disiplinde” yarışmalı ve ana reglamanda belirtilen harcırarh barajlarını geçmelidir.
2. Sporcular en az “Bir Disiplinde” ana reglamanda belirtilen Milli Takım barajını geçmelidir.
3. Sporcusu seçilen antrenörler Milli Takım kampına katılacaktır.

### TÜM KULÜPLERİN DİKKATİNE

1. YILDIZ C ve YILDIZ B Kategorisindeki sporculardan istenilen hareket tablosu aşağıdaki gibidir;

Hareket Sırası	1M Trampfen YILDIZ C	1M Trampfen YILDIZ B	3M Kule YILDIZ B
1	100 A	100 A	100 B
2	100 C	100 B	200 C
3	200 A	200 A	10 A
4	200 C	200 C	10 B (Ayakta)
5	X	**	**

2. Sporcu serbest atlamada (5. atlama) 100 A-B-C, 200 A-B-C ve 10 A-B-C hareketleri dışında başka bir atlama seçmelidir.
3. YILDIZ B grubundaki sporcular **kuleden** 600 kodlu hareketlerden hiçbirini yapamaz.

YILDIZ A	YILDIZ B	YILDIZ C
2016 (Bir Önceki Sezon YILDIZ B'de Yarışmış Olmak Zorunda)	2016 (İlk Kez Yarışacaksa)	2018
-	2017	-

**4. YILDIZ A – B Grubu sporcuları (Erkek – Kız)**

**1 METRE Trampfen'den** yapılacak 100 A-B-C grubu hareketlerde, hareketleri en az “Tek Adımdan Hurdle Çekişi” ile yapmak zorundadırlar.

**5. Yıldızlar C Grubu sporcuları (Kız – Erkek)**

**1 METRE Trampfen'den** yapılacak 100 grubu hareketlerde;

- Trampfen yürüyüşü,
- Tek adımdan hurdle çekişi,
- Trampfen ucundan tek sıçrama gibi başlangıçlar ile hareketleri yapabilirler.

1 Metre Trampfen – 3 Metre Kule Zorluk Derecesi Tablosu	
Kodlar	Zorluk Derecesi
100 A	0.4
100 C	0.6
100 B	0.8
200 A	0.6
200 C	0.8
10 A	0.8
10 B	0.6
20 A	1.0
20 B	0.8
20 C	0.6

**Not-1:** Bu listede yer almayan hareketlerin zorluk dereceleri için World Aquatics kuralları içinde bulunan zorluk derecesi tablosu kullanılmalıdır.

**Not-2:** 3M kuleden yapılacak hareket 1,5 salto ve üzeriyse 5M zorluk derecesi, eğer 0,5 ya da 1 saltolu hareket yapılırsa 5M kule zorluk derecesinden 0.2 düşülecektir.

## 6. SENKRONİZE ATLAMA

**6.1.** GENÇ A-B Senkronize 3 Metre Trampelen ve GENÇ A-B Senkronize Kule disiplinlerinde World Aquatics kuralları uygulanarak müsabaka gerçekleştirilecektir. Takım puanı ve ilk 3 takıma madalya verilecektir. **(World Aquatics kuralları gereğince 2+3 olarak yapılacaktır. İlk iki hareketin zorluk derecesi 2.0'dır, 5 harekette 4 farklı grup olmak zorundadır.)**

**6.2.** GENÇ C-D Senkronize 1 Metre Trampelen disiplininde müsabaka gerçekleştirilecektir. Takım puanı ve madalya verilmeyecek olup katılım belgesi verilecektir. **(Atlama listesi aşağıdaki gibidir. 4. Hareket seçmeli hareket olup 301 B/C ya da 103 B/C hareketlerinden biri seçilip yapılacaktır.)**

Hareket Sırası	1M Trampelen	Zorluk Dereceleri
1	101 B/C	1.3/1.2
2	401 B/C	1.5/1.4
3	201 B/C	1.6/1.5
4	301 B/C 103 B/C	1.7/1.6 1.7/1.6

## 7. SAĞLIK RAPORU

Milli takım kamplarına katılacak sporcular Kulak-Burun-Boğaz Uzmanından, kampa özel sağlık raporu almak zorundadır. Uygun olmayan sporcular kesinlikle kampa alınmayacaktır ve yarışma kadrosuna dahil edilmeyecektir.

- **KULÜP KAŞESİ, KULÜP BAŞKANININ İMZASI VE IBAN NUMARASI BİLDİRİLMEYEN BAŞVURULAR DİKKATE ALINMAYACAKTIR.**
- **Gerekli durumlarda Atlama Teknik Kurulu her türlü değişikliği yapabilir.**

**ATLAMA TEKNİK KURULU**



**TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA****ANKARA**

Aşağıda isim listesi bulunan antrenör ve sporcular, 17-20 / Nisan / 2025 tarihlerinde Konya Olimpik Yüzme Havuzunda yapılacak T.Y.F. BAHAR KUPASI ATLAMA ŞAMPİYONASI VE MİLLİ TAKIM SEÇMESİ 'ne kulübümüzü temsilen katılacaklardır. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

T.Y.F. BAHAR KUPASI ATLAMA ŞAMPİYONASI VE MİLLİ TAKIM SEÇMESİ 2025							
KATILIM FORMU							
KULÜP				İL			
ANTRENÖR							
ADI SOYADI	CİNSİYETİ	D.TARİHİ	KATEGORİ	1M	3M	KULE	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Not: Kulüpler sınırsız sayıda sporcu ile yarışmaya katılabilir, ancak her kulübe maksimum 15 sporcu 1 antrenör ve 1 idareci harcırahi ödenecektir.

**ÖNEMLİ NOT: BAŞVURU FORMUNA KULÜBÜNÜZÜN IBAN NO YAZILMASI GEREKLİDİR.**

IBAN NO: TR \_\_\_\_\_

**KULÜP BAŞKANI****ANTRENÖR**