



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



AÇIKLAMALAR

1. Atlama Branşı Teknik Kurulu tarafından alınan kararlar; 2026 T.Y.F. Bahar Kupası Atlama Şampiyonası ve Milli Takım Seçmesinden önce yayınlanan Ana Reglaman, 2025-2026 Sezonu Yıllık Faaliyet Programında yer alan tüm yarışmalarda geçerli olacaktır.
2. Yarışma programı başvurular tamamlandıktan sonra açıklanacaktır.
3. **YARIŞMA BAŞVURUSU**
 - 3.1. Yarışma 16 – 19 Nisan 2026 tarihlerinde Halkapınar Olimpik Yüzme Havuzunda yapılacaktır.
 - 3.2. Katılacak takımların, başvuru formunu eksiksiz doldurup **20.03.2026** tarihi mesai saati sonuna kadar atlama@tyf.gov.tr elektronik posta adresine yollaması, **0 532 555 40 92** numaralı telefondan onay almaları gerekmektedir (Kulüp mail adreslerinden yollanmayan başvuru formları, kulüp kaşesi, kulüp başkanının imzası ve IBAN numarası bildirilmeyen başvurular dikkate alınmayacaktır).
 - 3.3. **Son başvuru tarihinden sonra yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.**
 - 3.4. **Atlama listeleri, diverecorder.co.uk web adresinden en güncel versiyon indirilerek "DiveSheets" programı üzerinden gönderilecektir. Atlama Listeleri 20.03.2026 tarihi mesai saati bitimine kadar girilmesi gerekmektedir. Teknik toplantı zamanına kadar hareket değişikliği yapılabilir. Teknik toplantıdan sonra World Aquatics kuralları gereğince 24 saat kuralı geçerli olacağından hareket değişiklikleri "DiveSheets" üzerinden kabul edilmeyecektir.**
 - 3.5. 2025-2026 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.**
 - World Aquatics Diving Championships
 - European Aquatics Diving Championships
 - World Aquatics Juniors Diving Championships
 - European Aquatics Juniors Diving Championships
 - Balkan Juniors Diving Championships
 - Sofia Diving Cup

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 Diving Cup için ilk 3'tür)
 - WORLD AQUATIC, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR, EUROPEAN AQUATICS JUNIOR, BALKAN JUNIOR ve SOFIA DIVING CUP seçmelerinde barajları geçen sporcular arasında sıralama yapılarak **“En Yüksek İlk İki”** kafiyeyle dahil edilerek Milli Takımda yarışmaya hak kazanacaktır. (Bu kural Sofia Diving Cup için ilk 3'tür)
 - WORLD AQUATIC, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR, EUROPEAN AQUATICS JUNIOR ve BALKAN JUNIOR Şampiyonalarında 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 ve EUROPEAN AQUATICS seçmelerinde Kule müsabakasında tüm hareketler 10 Metre Kule'den yapılmak zorundadır.)
- ❖ **Genç A ve B:** Hiçbir şekilde ayaküstü giriş yapamaz.
- ❖ **Genç C 1M:** 5122 D, 5124 D, 5126 D, 5221 D, 5223 D, 5225 D, 5323 D, 104 C, 104 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.
- ❖ **Yıldız A:** 102 C-B, 104 C, 402 C, 5122 D, 5221 D yapabilir.

2025 – 2026 Sezonu Uluslararası Atlama Şampiyonları ve Milli Takım
Baraj Puanları ve Minimum Zorluk Dereceleri

WORLD AQUATICS DIVING CHAMPIONSHIPS		
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER	
	KADINLAR	ERKEKLER
1 METRE	209	314
3 METRE	233	341
KULE	197	328

EUROPEAN AQUATICS DIVING CHAMPIONSHIPS		
DİSİPLİNLER	BÜYÜKLER	
	KADINLAR	ERKEKLER
1 METRE	199	304
3 METRE	223	331
KULE	187	318

WORLD AQUATICS JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS				
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	342	418	269	312
3 METRE	365	465	288	358
KULE	318	439	258	284

EUROPEAN AQUATICS JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS				
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	332	408	259	302
3 METRE	355	455	278	348
KULE	308	429	248	294

BALKAN JUNIOR DIVING CHAMPIONSHIPS						
DİSİPLİNLER	A GENÇLER		B GENÇLER		C GENÇLER	
	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER	KIZLAR	ERKEKLER
1 METRE	300	335	265	300	230	265
3 METRE	305	340	270	305	235	270
KULE	280	300	230	265	205	230

13th 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	160	200	260	290	230	260	175	205	150	155	125	125
3 METRE	170	210	270	300	240	285	190	210	155	160		
KULE	170	210	240	275	210	255	160	195	125	150		

WORLD AQUATICS, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR, EUROPEAN AQUATICS JUNIOR VE BALKAN JUNIOR MİNIMUM ZORLUK DERECELERİ					
BÜYÜK KADINLAR			BÜYÜK ERKEKLER		
1 Metre	3 Metre	Kule 10M	1 Metre	3 Metre	Kule 10M
11.9	13.2	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 AQUATIC, EUROPEAN AQUATICS, WORLD AQUATICS JUNIOR, EUROPEAN AQUATICS JUNIOR ve BALKAN JUNIOR seçmelerine katılacak sporcuların, Milli Takıma seçilebilmeleri için serilerinin toplam zorluk dereceleri en az yukarıda belirtilen “**Minimum Zorluk Dereceleri**” kadar olmalıdır.

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
2017 (Bir Önceki Sezon YILDIZ B’de Yarışmış Olmak Zorunda)	2017 (İlk Kez Yarışacaksa)	2019
-	2018	-

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 aşağıdaki maddelerden en az biri yapılmak zorundadır;

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

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. BÜYÜKLER / GENÇ A-B Senkronize 3 Metre Trampfen ve BÜYÜKLER / 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 Trampfen 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 Trampfen	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

- Gerekli durumlarda Atlama Teknik Kurulu her türlü değişik/değişiklikler yapabilir.

ATLAMA TEKNİK KURULU

TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA**ANKARA**

Aşağıda isim listesi bulunan antrenör ve sporcular, 16-19 / Nisan / 2026 tarihlerinde Halkapınar 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 2026							
KATILIM FORMU							
KULÜP				İL			
ANTRENÖR				KAFİLE BAŞKANI			
	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 harcırahı ödenecektir.

ÖNEMLİ NOT: BAŞVURU FORMUNA KULÜBÜNÜZÜN IBAN NO YAZILMASI GEREKLİDİR.

IBAN NO: TR_____

KULÜP BAŞKANI
MÜHÜR-İMZA

ANTRENÖR
İMZA