

1. Spor Tarihi

Spor kesinlikle insan hayatının en ilginç yönlerinden biridir. Günümüzde spor, tüm dünyada milyarlarca insanı ilgilendirmektedir. Yüzlerce farklı spor, her yaştan, ırktan, dinden ve sosyal gruptan insan tarafından, sadece iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlığı korumaktan Olimpiyatlarda altın madalya kazanmaya kadar farklı şekillerde ve farklı amaçlarla uygulanmaktadır.

Arkeolojik kalıntılar, bazı cimnastik türlerinin M.Ö. 2000 yılından itibaren Çin'de yapıldığını ve diğer bazı disiplinlerin de eski Mısır ve İran'da uygulandığını göstermektedir.

Sporun bu kadar önemli olduğunu düşünen antik Yunanlılar M.Ö. 776 yılında ilk Olimpiyat Oyunlarını düzenlediler: 5 gün süren spor müsabakaları o kadar önemliydi ki her 4 yılda bir on binlerce insanın farklı müsabakalara katılabilmesi için tüm savaşırlara ara verilirdi. Antik Olimpiyatlar MS 393 yılına kadar her 4 yılda bir kutlanmıştır.

Olimpiyat Oyunlarında kazananlar, ünlü defne çelengiyle ödüllendirilir, şairler tarafından savaş kahramanları ve tanrılar gibi anlatılırdı. Olympia'da kazanmak büyük bir şan (para değil) getirirdi ve bu nedenle sporcular kendilerini yorucu bir şekilde hazırlıyorlardı.

Ancak Sanayi Devrimi sırasında bazı öğretmenler eğitim programlarında fiziksel aktivite ve spora yer verdi. Bunlar arasında, Olimpiyat Oyunlarını dünyanın en büyük spor etkinliği olarak idealize eden Fransız eğitimci Pierre de Coubertin de vardı.

Günümüzde spor giderek insanların günlük yaşamının bir parçası haline gelmiştir; profesyonel spor, sponsorlar, medya ve spor organizasyonları sayesinde hem her spor etkinliğini izleyebilir hem de sağlıklı bir yaşam tarzı doğrultusunda fiziksel aktivite yapabilirsiniz.

Bugün dünden biraz daha iyi olmak için harika bir fırsat!

ASICS ismi nereden geliyor?

Antik Yunan'da; her zaman askeri uygulamalara çok yakın olan spor, beden ve zihnin uyumlu bir şekilde geliştirilmesi fikrinden yola çıkarak gençlerin eğitiminin bir parçasıydı Daha sonra Romalılar "*Anima Sana In Corpore Sano*" (kelimenin tam anlamıyla Sağlıklı/Güçlü Bedende Sağlıklı/Güçlü Zihin) sözünü ortaya attılar.

2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), spor yoluyla daha iyi bir dünya inşa etmeye kendini adanmış, kâr amacı gütmeyen bağımsız bir uluslararası kuruluştur. 23 Haziran 1894'te Pierre de Coubertin tarafından, Nisan 1896'da modern çağın ilk Olimpiyat Oyunlarından sadece iki yıl önce kurulan IOC, Olimpik Hareketin en yüksek otoritesidir.



Olimpik Hareketin lideri olarak IOC, NOC'ler, UF'ler, sporcular ve OCOG'lardan (Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komiteleri) Dünya Çapındaki Olimpik Ortaklara, yayın ortaklarına ve Birleşmiş Milletler (BM) ajanslarına kadar Olimpik ailenin tüm tarafları arasında işbirliği için bir koordinasyon görevi görmek ve çok çeşitli programlar ve projeler aracılığıyla başarıyı yönlendirmektedir. Bu temelde, Olimpiyat Oyunlarının düzenli olarak gerçekleştirilmesini sağlar, Olimpik Hareketin tüm bağlı üye kuruluşlarını destekler ve uygun araçlarla Olimpik değerlerin teşvik edilmesini güçlü bir şekilde destekler.

IOC Genel Merkezinin Yeri

IOC'nin merkezi İsviçre'nin Lozan kentinde, Dünya Triatlon Genel Merkezi ile aynı yerde bulunmaktadır. IOC evi dünyadaki en sürdürülebilir binalardan biridir.



Lozan - Olimpiyat Başkenti

1914'te I. Dünya Savaşı başladığında Coubertin IOC'nin merkezini o zamanlar çatışmaların içinde olan Fransa'dan tarafsız olan İsviçre'ye taşımaya karar verdi. İçgüdüleri ve müttefikleri ona Lozan'ın Olimpik Hareketin geleceği için ideal bir merkez olacağını söylüyordu. Geçen yüzyıl boyunca Lozan, Olimpiyat ailesinin bir parçası olmak isteyenler için cazip bir merkez haline geldi

IOC'nin yanı sıra, 50'den fazla uluslararası spor federasyonu artık Lozan'ı evi olarak görmektedir ve bunların birçoğunun merkezi tek bir binadadır: **Maison du Sport International**. Bugün şehri ziyaret eden herkes Baron'un hamlesini ve Lozan'ın dünya çapında “Olimpiyat Başkenti” olma kararının ardındaki gururu anlayacaktır.

2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)

2.1. Olimpik Hareket: vizyon ve misyon



Olimpik Hareket

Olimpik Hareketin üç ana unsuru Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Uluslararası Spor Federasyonları (IFs) ve Ulusal Olimpiyat Komiteleridir (NOCs).

Olimpik Hareket, üç ana bileşenine ek olarak Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitelerini (OCOGs), ulusal dernekleri, kulüpleri ve UF'lere ve UOK'lere mensup kişileri, özellikle de sporcuları, hakemleri, antrenörleri ve diğer spor görevlileri ile teknisyenleri de kapsar.

Olimpik Hareketin Hedefi

Olimpik Antlaşma'da açıkça belirtildiği gibi: “Olimpik Hareketin amacı, Olimpizm ve değerlerine uygun olarak uygulanan spor yoluyla gençleri eğiterek barışçıl ve daha iyi bir dünya inşa edilmesine katkıda bulunmaktır.” (Olimpik Antlaşma, Bölüm 1, Kural 1.1)

2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)

2.2. Olimpizm

Olimpizm, beden, irade ve zihin niteliklerini dengeli bir bütün içinde birleştiren ve yücelten bir yaşam felsefesidir. Spor kültür ve eğitimle harmanlayan Olimpizm, çabanın verdiği hazza, iyi örneğin eğitici değerine, sosyal sorumluluğa ve evrensel temel etik ilkelere saygıya dayalı bir yaşam biçimi yaratmayı amaçlar.

Olimpik Beyanname

Olimpik Beyanname, Olimpizmin temel ilkelerinin ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından kabul edilen kural ve yönetmeliklerin yazılı hale getirilmesidir. Olimpik hareketin organizasyonunu, eylemlerini ve işleyişini yönetir ve Olimpiyat Oyunlarının kutlanması için gerekli koşulları belirler. Diğer hususların yanı sıra, Uluslararası Federasyonlar, Ulusal Olimpiyat Komiteleri ve Olimpik Hareket arasındaki ilişkileri belirler.



Olimpiyat Halkaları

Tüm dünyada Olimpiyat Halkaları olarak bilinen Olimpiyat sembolü, milyarlarca insan için Olimpiyatların görsel elçisidir.

Olimpiyat sembolü, Olimpik Hareketin etkinliğini ifade eder ve beş kıtanın birliğini ve Olimpiyat Oyunlarında dünyanın dört bir yanındaki sporcuların buluşmasını temsil eder.

İlk tanıtımının ardından Coubertin, Olympique'in Ağustos 1913 tarihli sayısında şunları ifade etmiştir: ”... bu şekilde bir araya getirilen altı renk [bayrağın beyaz arka planı da dahil olmak üzere] istisnasız her ülkenin renklerini yeniden canlandırmaktadır. İsveç'in mavi ve sarısı, Yunanistan'ın mavi ve beyazı, Fransa, Birleşik Krallık, Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Belçika, İtalya ve Macaristan'ın üç renkli bayrakları, İspanya'nın sarı ve kırmızısı, Brezilya ve Avustralya'nın yenilikçi bayrakları, eski Japonya ve modern Çin'in bayrakları da buna dâhildir. Bu, gerçekten, uluslararası bir amblemdir.”

2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)

2.3. Paralimpik Hareket: vizyon ve misyon

Paralimpik Oyunları Tarihi



Engelli sporcular için spor 100 yılı aşkın bir süredir varlığını sürdürmektedir ve işitme engelliler için ilk spor kulüpleri 1888 yılında Berlin'de kurulmuştur. Ancak sporun yaygınlaşması İkinci Dünya Savaşı sonrasına kadar gerçekleşmemiştir. O zamanki amacı, savaş sırasında yaralanan çok sayıda savaş gazisine ve sivillere yardımcı olmaktır.

1944 yılında İngiliz Hükümeti'nin talebi üzerine Dr. Ludwig Guttmann İngiltere'deki Stoke Mandeville Hastanesi'nde bir omurga yaralanmaları merkezi açtı ve zamanla rehabilitasyon sporu rekreasyonel spora ve ardından rekabetçi spora dönüştü.

Londra 1948 Olimpiyat Oyunlarının Açılış Töreninin yapıldığı 29 Temmuz 1948'de Dr. Guttmann, tekerlekli sandalye sporcuları için ilk yarışmayı düzenledi ve Paralimpik tarihinde bir dönüm noktası olan Stoke Mandeville Oyunları adını verdi. Oyunlara okçuluk dalında yarışan 16 yaralı asker ve kadın katılmıştır.

1952 yılında Hollandalı eski askerler Harekete katıldı ve Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları kuruldu.

*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.
(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

Stoke Mandeville Oyunları daha sonra, ilk kez 1960 yılında İtalya'nın Roma kentinde düzenlenen ve 23 ülkeden 400 sporcunun katıldığı Paralimpik Oyunlara dönüşmüştür. O tarihten bu yana her dört yılda bir düzenlenmektedir.

1976 yılında Paralimpik tarihinin ilk Kış Oyunları İsveç'te düzenlenmiş ve Yaz Oyunlarında olduğu gibi her dört yılda bir Paralimpik Açılış Töreni ve Paralimpik Kapanış Töreni gerçekleştirilmiştir.

1988'de Kore'nin Seul kentinde düzenlenen Yaz Oyunlarından ve 1992'de Fransa'nın Albertville kentinde düzenlenen Kış Oyunlarından bu yana Oyunlar, IPC ve IOC arasındaki bir anlaşma nedeniyle Olimpiyatlarla aynı şehirlerde ve mekânlarda düzenlenmektedir.

Ayrıca 1960 yılında, Dünya Eski Askerler Federasyonu'nun himayesi altında, engelli bireyler için spor sorunlarını incelemek üzere Uluslararası Engelliler Spor Çalışma Grubu kurulmuştur. Bunun sonucunda 1964 yılında, Uluslararası Stoke Mandeville Oyunlarına katılamayan görme engelliler, amputeler, serebral palsi hastaları ve paraplejikler gibi sporculara fırsatlar sunan Uluslararası Engelliler Spor Organizasyonu (ISOD) kuruldu.

Başlangıçta 16 ülke ISOD'a bağlıydı ve örgüt Toronto 1976 Paralimpik Oyunları'na görme engelli ve ampute sporcuları, 1980'de Arnhem'de düzenlenen Paralimpik Oyunları'na ise serebral palsili sporcuları dâhil etmek için çok çaba sarf etti. Amacı gelecekte tüm engelleri kucaklamak ve bir Eş-Koordinasyon Komitesi olarak hareket etmektir. Bununla birlikte, 1978 ve 1980 yıllarında Cerebral Palsy Uluslararası Spor ve Rekreasyon Birliği (CPISRA) ve Uluslararası Körler Spor Federasyonu (IBSA) gibi engellilik odaklı diğer uluslararası örgütler kurulmuştur.

Bu dört uluslararası örgüt Oyunların koordinasyonuna ihtiyaç duymuş ve 1982 yılında “Dünya Engelliler Sporları Uluslararası Koordinasyon Komitesi ”ni (ICC) kurmuşlardır. ICC başlangıçta CPISRA, IBSA, ISMGF ve ISOD'un dört başkanı, genel sekreterleri ve bir ek üyeden (başlangıçta Başkan Yardımcısı, daha sonra Teknik Görevli) oluşuyordu.

Uluslararası İşitme Engelliler Spor Komitesi (CISS) ve Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonları (INAS-FID) 1986'da birliğe katıldı, ancak işitme engelliler hala kendi organizasyonlarını sürdürüyorlardı. Ancak, üye ülkeler organizasyonda daha fazla ulusal ve bölgesel temsil talep ettiler.

Nihayet 22 Eylül 1989'da Uluslararası Paralimpik Komitesi, Paralimpik Hareketin küresel yönetim organı olarak hareket etmek üzere Almanya'nın Düsseldorf kentinde kar amacı gütmeyen uluslararası bir kuruluş olarak kuruldu.

Paralimpik Değerler

Paralimpik Hareket, Para sporuna dâhil olan herkes için temel referans olarak hareket eden sporcu odaklı değerleri benimsemiş ve takip etmektedir.

Cesaret: Para sporcular performanslarıyla, vücudunuzu mutlak sınırlarına kadar test ettiğinizde nelerin başarılabileceğini tüm dünyaya gösterirler

Kararlılık: Para atletler, zihinsel dayanıklılık, fiziksel yetenek ve olağanüstü çevikliği bir araya getirerek olasılıkların sınırlarını düzenli olarak yeniden tanımlayan sportif performanslar ortaya koyan benzersiz bir karakter gücüne sahiptir

İlham kaynağı: Para sporcular rol model olarak yeteneklerini en üst düzeye çıkarır, başkalarını aktif olmaları ve spora katılmaları için güçlendirir ve heyecanlandırır

Eşitlik: Para sporcular spor aracılığıyla çeşitliliği kutlar ve farklılığın bir güç olduğunu gösterir. Kapsayıcılığın öncüleri olarak klişelere meydan okur, tutumları dönüştürür ve engelli bireylere yönelik sosyal engelleri ve ayrımcılığı yıkarlar.

Vizyon ve Misyon

Vizyonumuz: Para sporları aracılığıyla kapsayıcı bir dünya yaratmak.

Misyon Paralimpik Harekete liderlik etmek, Paralimpik Oyunların gerçekleştirilmesini denetlemek ve Para sporcuların sportif mükemmelliğe ulaşmalarını sağlamak için üyeleri desteklemek.

3. Triatlonun Gelişimi

3.1. Triatlon nedir?

Triatlon benzersiz bir aktivitedir. Uyarlanabilir, kapsayıcı ve esnektir. Her yaştan, yetenekten ve geçmişten insan triatlona katılabilir ve “kazanmaktan ziyade bitirmeyi” vurgulayan bir spordur. Mücadele, kişisel başarı ve sağlıklı bir yaşam tarzı teşvik edilir.

Yarışmacılar, yüzmeye girdiklerinde başlayan ve koşudan sonra bitiş çizgisini geçtiklerinde duran zamana karşı yarışırlar. Bu, her bir ayrı disiplin için zaman bölmelerini içerir. Bu nedenle triatlonun genellikle transition olarak bilinen 'dördüncü bir disipline' sahip olduğu bildirilmektedir. Transition, yarışmacıların yüzmeden bisiklete (T1) ve bisikletten koşuya (T2) geçtikleri yarış noktasıdır.

3.2. Triatlonun Kökeni

Triatlonun kökeni 20. yüzyılın başlarında Fransa'da başlamış olabilir, ancak modern triatlonun kökeni 1970'lerde Amerika'nın batı kıyısına dayanmaktadır. Kayda geçen ilk triatlon 24 Eylül 1974 tarihinde San Diego, Kaliforniya'da gerçekleşmiştir. San Diego Atletizm Kulübü tarafından pistte antrenman yapmanın zorluklarına bir alternatif olarak düzenlenmiştir. San Diego'nun Mission Körfezi'nde gerçekleştirilen yarış, 5,3 millik bir koşu, 5 millik bir bisiklet ve Körfez'de 600 yardalık bir yüzmeden oluşuyordu. Yarışı toplam 46 sporcu tamamladı.

Triatlon San Diego'daki mütevazı başlangıcından itibaren hızla büyüdü ve birkaç yıl içinde tüm dünyada en hızlı yayılan sporlardan biri haline geldi. Dünya Triatlonu 1 Nisan 1989'da Fransa'nın Avignon kentinde düzenlenen ilk Dünya Triatlon Kongresi'nde kuruldu. İlk Kongre'ye toplam 30 Ulusal Federasyon katıldı ve 1989 Ağustos'unda Avignon'da yapılacak olan sporun ilk Dünya Şampiyonası için hazırlıklar yapıldı. Bu toplantıda Olimpik mesafe 1,5 km yüzme, 40 km bisiklet ve 10 km koşu olarak belirlendi.

İlk Dünya Şampiyonasında 40 ülkeyi temsil eden 800'den fazla sporcu yarıştı. Kanadalı Les McDonald 1989 yılında Dünya Triatlonu'nun ilk başkanı olarak seçilmiştir.

Avignon'daki başlangıcından bu yana, Dünya Triatlonu, IOC'nin evi olan İsviçre'nin Lozan kentine taşındığı 1 Ocak 2014 tarihine kadar merkezini Vancouver, Kanada'da tuttu. Dünya Triatlonu, başlangıcından itibaren dünya çapında 170'in üzerinde bağlı Ulusal Federasyonu içerecek şekilde büyümüştür.

- Les McDonald (CAN) 1989 yılında Dünya Triatlonu'nun ilk başkanı olarak seçilmiştir.
- Marisol Casado (ESP) 2008 yılının Kasım ayında Dünya Triatlonu'nun ikinci başkanı olarak seçilmiştir. Şubat 2010'da Dünya Triatlonunun memleketi Vancouver'da düzenlenen 122. IOC Oturumunda IOC üyesi oldu.
- Antonio Fernández Arimany (ESP) 2024 yılında üçüncü başkan olarak seçildi.

1,5-40-10 formatı nasıl oluşturuldu

Triatlonun kıtalar arasında hızla yayıldığı 80'li yıllarda, 1,5-40-10 formatı, triatlonun Olimpiyat programının bir parçası olması düşüncesine dayalı olarak mesafeyi standartlaştırma ihtiyacıyla oluşturuldu. O dönemde 1,5 km serbest stil Olimpiyat programındaki en uzun yüzme etkinliği idi. 40 km bisiklet mesafesi, bisiklet için uluslararası zamana karşı yarış mesafesi olarak belirlenmişti. 10 km koşu, dünyadaki en popüler koşu/yol yarışı mesafesiydi.

Yarış süresi göz önüne alındığında, Olimpiyat programındaki en uzun dayanıklılık etkinliği, en iyi kadınlar için yaklaşık iki saat 20 dakika ve erkekler için iki saat süren maratondur. 1984 yılında USTS katılımcılarının yarış süresi de bu kadardı.

3.3. Yarışmaların Tarihçesi

Dünya Triatlonu 1991 yılında sekiz ülkede 11 yarış düzenleyerek Dünya Kupası serisini başlatmıştır. Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi, 2009 yılında Dünya Triatlonunun en üst düzey yarış serisi olarak oluşturuldu ve sekiz farklı ülkede sekiz yarış düzenledi.

Triatlon, 1994 yılında Paris'teki Kongresinde IOC tarafından resmi olarak Olimpiyat Programına eklenmiştir. Triatlon Olimpiyatlarda ilk kez 2000 yılında Sydney'de düzenlenen oyunlarda yer alması, İsviçreli Brigitte McMahon ve Kanadalı Simon Whitfield sporun ilk altın madalyalarını kazanmışlardır. Triatlon, 2020'de Tokyo'da ilk kez Karışık Bayrak Yarışını Olimpiyat Oyunları programına ekledi. Karışık Bayrak Yarışı, Singapur'daki (2010) ilk edisyonundan bu yana Gençlik Olimpiyat Oyunlarında yer almaktadır.

Dünya Triatlonu 15 yılı aşkın bir süredir paratriatlonun gelişimini desteklemeyi taahhüt etmiştir. Şu anda engelli sporcuların her yıl Dünya Triatlonu Paratriatlon onaylı tüm etkinliklerde 750m yüzme, 20km bisiklet (el bisikleti/tandem), 5km koşu (yarış tekerlekli sandalyesi) sprint paratriatlon mesafesi üzerinden yarışabilecekleri dokuz spor sınıfı bulunmaktadır. Rio Paralimpik Oyunları aynı zamanda paratriatlonun sporun en üst seviyesine çıktığı ilk etkinlik olmuştur.

İlk Şampiyonadan Bu Yana Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Eşit Para Ödülü, 1989'daki ilk Dünya Şampiyonasından bu yana her iki cinsiyetten sporcunun da Dünya Triatlon yarışını tamamlaması için eşit fırsat. Karen Smyers (ABD) 1989'daki ilk şampiyonayı şöyle hatırlıyor: “Oraya vardığımızda organizatörler erkeklerin kadınlardan daha fazla ödül alacağını açıkladı. Erkekler ayağa kalktı ve kadınlar için eşit para ödülü olmadığı sürece yarışmayı reddedeceklerini söylediler. Organizatörler buna razı oldular ve Dünya Triatlonu o zamandan beri bu ilkeyi sürdürüyor.”

3.4. Zaman Çizelgesi

Dünya Triatlonu Zaman Çizelgesi

Aşağıdaki zaman çizelgesi, Triatlon tarihindeki bazı önemli noktaların bir özetini göstermektedir.

- 24 Eylül 1974. Kaydedilmiş ilk Triatlon. Kaydedilen ilk etkinlik 1974 yılında San Diego'da gerçekleşti.
- 1 Nisan 1989 ITU Kuruldu. ITU Fransa'nın Avignon kentinde kuruldu.
- 6 Ağustos 1989. İlk Dünya Şampiyonası 800'den fazla sporcunun katıldığı yarışmada Mark Allen (ABD) ve Erin Baker (NZL) dünya şampiyonu olarak taç giydi.
- 5 Mayıs 1991. İlk Dünya Kupası. İlk ITU Dünya Kupası 5 Mayıs 1991'de St. Croix, ABD'de gerçekleştirilmiştir. Triatlon Dünya Kupası, 2009 yılında Dünya Triatlon Serisi'nin tanıtımına kadar triatlon etkinliklerinin ilk kademesiydi. Vanessa Fernandes (POR) 2001-2011 yılları arasında 20 Dünya Kupası şampiyonluğu (tarihte en fazla) kazandı.
- 1991 – 2008 Triatlon ITU Dünya Şampiyonası Serisi Beş kez Triatlon Dünya Şampiyonu olan Javier Gomes (ESP), Kanada'nın Vancouver kentinde düzenlenen son “geleneksel” Dünya Şampiyonası şampiyonluğunu kazandı.
- 2000 İlk Olimpiyat Oyunları. Triatlon ilk kez Sydney 2000 Olimpiyatları'nda yarıştı.
- 2009 ITU Dünya Triatlon Serisi Triatlon ITU Dünya Şampiyonası Serisi, ITU Dünya Triatlon Serisi olarak değiştirildi.
- 2010 İlk Gençlik Olimpiyat Oyunları. Triatlon (sprint, karışık takım bayrak yarışı) en başından beri Gençlik Olimpiyat Oyunlarında yer almaktadır (2010 Singapur).
- 7 Ocak 2014. ITU Genel Merkezi Olimpiyat Başkentinde 2011 yazında Lozan'da bir ofis açan ITU, 7 Ocak 2014 tarihinde Genel Merkezini Vancouver'dan İsviçre'deki Olimpiyat Başkentine taşıdı.
- 2016 Paralimpik Oyunları'nda ilk kez Paratriatlon ilk kez Rio 2016'da yer aldı.
- 14 Eylül 2017 ITU Dünya Triatlonu oldu Rotterdam'daki ITU Kongresi, ITU'nun Uluslararası Triatlon Birliği olan yasal adının Dünya Triatlonu olarak değiştirilmesini onayladı.
- 2020 Olimpiyatlarda İlk Karma Bayrak Yarışı Karışık Bayrak Yarışı Tokyo 2020'de yer alacak.

*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.

(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

3.5. Değerler

Antrenörlerin sahip olduğu değerler ve inançlar, zaman içinde antrenörlük uygulamalarını şekillendirecektir. Dünya Triatlonu ve Triatlon bünyesindeki Ulusal Federasyonlar için önemli olan bazı temel değerler şunlardır:

Olağanüstü Olun

Benzersiz: Triatlondaki insanlar bu sporu **olağanüstü, benzersiz ve eğlenceli** kılmaktadır. Triatlon etkinliklerinde 5 yaşından 80 yaşına kadar insanlar yer almaktadır. Herkes becerilerini, dayanıklılığını ve zihinsel dayanıklılığını test etme mücadelesinin tadını çıkarmaya gelmektedir. Mükemmel bir bireysel veya aile sporudur.

Meydan Okuma: Triatlon **meydan okumayı teşvik eder**. Çoklu spor etkinliklerini tamamlamak için gereken çaba, insanlara azim, kararlılık ve sebat etmeyi öğretir. Bu değerli yetenekler akademiden aileye, kariyerden gönüllü projelere kadar hayatın her alanına aktarılabilir. Bir koçun rolünün bir parçası **da katılımcıların bu mücadeleyi üstlenmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı** olmaktır.

Lider Olun

Dayanışma: Sporcuları dünyanın dört bir yanından birlikte katılırlar. Spor kendi toplumlarına, ülkelerine ve kıtalarına taşımak için birlikte çalışırlar. Tüm yeteneklere sahip sporcular ve antrenörler, **sağlıklı yaşam tarzları sürdürmeleri, spor ruhunu modellemeleri ve etik değerlere sadık kalmaları için başkalarına ilham verirler**.

Dürüst Olun

Dürüstlük: Herhangi bir alanda gelişmek için kişinin güçlü ve zayıf yönleri konusunda kendine karşı dürüst olması gerekir. Başkalarının gelişmesine yardımcı olmak da dürüstlük gerektirir.

Adil Oyun Triatlon ve bir bütün olarak spor, **adil oyunun temel değerine** dayanır. Antrenörler, tüm katılımcıları sporun kuralları dâhilinde hareket etmeye teşvik etmeli ve dopingle mücadele politikaları ve adil rekabet dâhil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere sporda bir rol model ve iyi davranışların bir işareti olarak hareket etmek için yüksek ahlaki standartları korumaya çalışmalıdır.

Kapsayıcı Olun

Saygı: Antrenörler **farklı ülkelerden, kültürlerden ve bölgelerden; farklı yaş ve cinsiyetlerden; farklı yeteneklere** ve spora dâhil olma **motivasyonlarına** sahip insanlarla temas halinde olacaktır. Geçmişleri veya spordaki rolleri ne olursa olsun herkes saygıyı ve teşviki hak eder.

Kapsayıcı: Herkes güvenli ekipman kullanarak çok sporlu bir etkinlik yapabilir. Triatlon güçlü ve canlı bir **Paratriatlon topluluğuna** sahiptir. Triatlon **aynı** zamanda **cinsiyet açısından** da eşitlikçidir, kadınlar ve erkekler aynı parkurlarda yarışır ve aynı ödülleri alırlar.

Bitirmek: Bitirmek kazanmaktır. Birinci, sonuncu ya da ortada olmanız fark etmez. Çoklu sporda, **bitiş çizgisine ulaşmak için çaba sarf eden herkes kazanandır.**

4. Günümüzde Triatlon

4.1. Triatlon Kuralları

Tüm sporlar gibi Triatlon da Ulusal Federasyonunuzun veya uluslararası yarışlar için Uluslararası Triatlon Birliği'nin yönetimi altındaki tüm yarışlar için geçerli olan kurallarla yönetilir.

Çoğu yarışmacının bildiği bazı genel kurallar ve daha az bilinen ancak yine de önemli olan bazı kurallar vardır.

Birçok kişinin bildiği yaygın kurallar şunlardır:

- *Drafting* - birçok yarışta yarışmacılar bisiklet bölümünde öndeki bisikletçinin hemen arkasında süremezler.
- *Biniş ve iniş çizgisi* - yarışçılar sadece biniş/iniş çizgisinin bisiklet bölümü tarafında 'bisikletlerinin üzerinde' olabilirler.
- *Kask ihlalleri* - katılımcılar bisikletleriyle temas halindeyken kasklarını takıyor olmalıdır.
- Kulaklık ve çıplaklık yasaktır.

Bununla birlikte, hangi ekipmana ne zaman izin verildiğine ilişkin özel tanımları ve farklı mesafeler için özel yarış kurallarını içeren önemli sayıda başka kural da vardır.

Antrenörler kuralların çoğunu en azından yüksek seviyede öğrenmek ve anlamak için özel bir çaba sarf etmelidir. Bu şekilde sporcularını daha iyi eğitebilirler ve biraz hayal gücü ile bir yarışta kurallar ve potansiyel cezalarla ilgili sorunlarla uğraşırken zihinsel becerileri de canlandırabilirler.

İlk adım, kural kitabında bulunan spor kurallarını okumak ve kavramaktır.

4.2. Kategoriler

Triatletler çeşitli kategorilere ayrılır, bunlar şunları içerir:

Acemi: ilk kez katılanlar.

Yaş Grubu: Profesyonel olmayan ancak spora tutkuyla bağlı triatletler. Bu kişiler performans odaklıdır. Yaş grubu sistemi, aynı yaştaki (beş yıllık bir aralıkta) ve cinsiyetteki diğer triatletlere karşı yarışmanıza olanak tanır. Triatlon ve duatlon Dünya Şampiyonaları tüm triatletlere katılma şansı verir - yaş grubu kategorisinin yanı sıra elit kategorisi de vardır.

Elit: uluslararası düzeyde yarışan profesyonel triatletler veya para triatletler.

4.3. Triatlon Formatı

Triatlon, antrenman sırasında aslında bir triatlonu tamamlamadığınız için oldukça sıra dışıdır. Bu genellikle yarış gününe saklanır. Esasen bir yüzmeyi tamamlarsınız, sonra bisiklete binersiniz ve sonra koşarsınız, her biri arasında durmaksızın; bu kadar basit!

Triatlon yer, arazi ve diğer özelliklere göre değişiklik gösterse de, triatlon yarışmalarının çoğu aşağıdaki genel formatı takip eder.

Dünya Triatlon Yarışma Kuralları Ek D'de tanımlandığı gibi: “Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu becerilerini süreklilik içinde birleştiren bireysel veya takım karakterli ve motivasyonlu bir spordur.”

Yüzme: Triatlon genellikle açık suda (göller, nehirler, okyanuslar, denizler, vb.) veya havuzda yüzmeyle başlar. Yüzme parkurları birçok farklı şekilde olabilir. Açık su yarışlarında, sporcular güvenlik için toplu startta veya dalgalar halinde aynı anda başlarlar. Havuz yüzmelerinde sporcular teker teker, küçük gruplar halinde veya yeterli alan bırakarak hep birlikte başlayabilirler.



Transition (T-1) Yüzmenin ardından sporcular sudan çıkar ve bisiklete geçiş yaparlar. Buna T1 adı verilir. Sporcuların tüm ekipmanları, yarış sırasında merkezi bir odak noktası haline gelen değişim alanına yerleştirilir. Değişim alanları genellikle dikdörtgen şeklindedir ve adil bir geçiş, tüm sporcuların yarış sırasında geçmek için aynı mesafeyi kat etmesi anlamına gelir.

Bisiklet: Sırada triatlonun bisiklet bölümü vardır ve bu bölüm genellikle halka açık yollarda ve genellikle trafiğe kapalı olarak gerçekleştirilir. Yeterli yollara sahip büyük parklar, katılımcılara trafiksiz bir ortam sağlamak için uygun olabilir. Parkurlar döngü, çıkış ve geri dönüş veya diğer varyasyonlar olabilir.

Transition (T-2) T2, bisikletten koşuya ikinci geçiştir. Çoğu triatlonda sporcular bisikletlerini orijinal pozisyonunda yerleştirirler. Sporcular T2'de bisiklet ayakkabılarından koşu ayakkabılarına geçerler.

Koşu: Yarış koşu ile sona erer. Koşu parkurları çeşitlidir ve genellikle farklı araziler içerir.

Bireysel etkinliklerin mesafeleri yarıştan yarışa değişebilir, ancak yüzme / bisiklet / koşu olarak belirtilen bazı standart triatlon mesafeleri vardır. Bunlar aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Event	Swim	Cycle	Run
Super sprint distance	250m to 500m	6.5km to 13km	1.7km to 3.5km
Sprint distance	750m	20km	5km
Standard (or Olympic) distance	1500m	40km	10km
Middle distance	1900m to 2999m	80km to 90km	20km to 21.9km
Long distance	3000m to 4000m	91km to 200km	22km to 42.2km

Triatlonun engelli sporcular (Para triatletler), elit sporcular ve yaş grubu sporcuları için ayrı kategorileri vardır ve hepsinin önerilen yarış mesafeleri vardır. Daha fazla ayrıntı için Dünya Triatlonu Yarışma Kurallarına bakın.

4.4. Transition: 4. Disiplin

Değişim genellikle bir triatlon yarışında 'dördüncü disiplin' olarak adlandırılır. Değişimler bir disiplinden diğerine geçişi içerir ve bu nedenle ekipmanla ilgili özel beceriler içerir. Geleneksel bir triatlonda iki değişim vardır: Yüzmeden bisiklete **geçiş** olan **Transition 1** veya (T1) ve bisikletten koşuya **geçiş** olan **Transition 2** (T2):

Transitionlar çok sporlu etkinliklere özgüdür ve sporlar arasında gerçekleşir. Sporcular değişim alanında ekipmanlarını değiştirerek bir spordan diğerine 'geçiş' yaparlar. Değişim alanı yarışların odak noktasıdır ve tüm sporcular ekipmanlarını burada muhafaza eder. Genellikle heyecanlı, kaotik ve çılgın bir yerdir. Sporcular daha ince motor becerilerini kullanır ve kask ve ayakkabı giyme; yüzme bonelerini çıkarma ve bisikleti taşıma askılarına takıp çıkarma gibi belirli becerileri gerçekleştirir.

- **T1: Yüzmeden bisiklete** geçiş, sporcular sudan çıktığında başlar ve tepeye doğru veya kum, çim, asfalt ve diğer yüzeyler gibi çeşitli arazilerde 25 metreden 500 metreye kadar koşmayı içerebilir!
- **T2: Bisikletten koşuya** geçiş, sporcular **bisikletlerinden** iner inmez başlar ve genellikle T1'den daha kısadır. T2 sırasında ve hemen sonrasında sporcular "pelte bacak" hissinden bahsedebilirler.

Yarışa bağlı olarak, bir transition'da yer alan beceriler şunları içerir:

- Wetsuit/trisuit, yüzme bonesi ve gözlüklerin çıkarılması.
- Kask takma ve çıkarma, bisiklet ayakkabılarını giyme.

- Koşu ayakkabısı, numara kemeri, koşu şapkası takmak.
- Bisikletinizle yürümek veya koşmak.
- Bisiklete binme ve bisikletten inme.
- Bisikletin askıdan indirilmesi ve tekrar askıya alınması.

Geçişler, bireyin mümkün olduğunca hızlı hareket ederken sakin ve akıcı olmasını gerektirir.

İki transition asla aynı değildir; transition sırasında birçok değişken vardır, bu nedenle bir sporcu her şeye hazırlıklı olmalıdır. Örneğin, ekipmanın hareket ettirilmesi veya değiştirilmesi yaygındır.

4.5. Bağlantılı çoklu sporlar

Dünya Triatlonu yönetimi altındaki çoklu sporların tanımları aşağıdaki gibidir (Dünya Triatlonu Yarışma Kuralları Ek D'den):

- **Aquabike:** Yüzme ve bisikleti iki bölümde birleştiren çoklu spor: ilk bölüm yüzme ve bisikletle bitirme.
- **Aquatlon:** Yüzme ve koşuyu üç bölümde birleştiren çoklu spor: ilk bölüm koşu, ardından yüzme ve koşu ile biter.
- **Duatlon:** Bisiklet ve koşuyu üç bölümde birleştiren çoklu spor: ilk bölüm koşu, ardından bisiklet ve koşu ile biter.
- **Kış Triatlonu:** Farklı kış sporlarını birleştiren çoklu spor. Karda koşu ile başlayıp karda bisiklet sürme ve kros kayağı ile bitirme ya da kar ayakkabısı ile başlayıp buzda paten kayma ve kros kayağı ile bitirme (S3 Kış Triatlonu) olmak üzere iki farklı formata sahip olabilir.

Triatlonla ilgili multisporların arazi versiyonları aşağıdaki gibidir:

- **Cross Triatlon:** ilk bölüm yüzmedir, bunu dağ bisikleti takip eder ve kros koşusu ile biter.
- **Cross Duatlon:** ilk bölüm kros koşusu, ardından dağ bisikleti ve kros koşusu ile biter.

Kış duatlonu da koşu ve kros kayağının sürekli olarak üç kez tekrarlandığı mevcut bir formattır.

Daha önce bahsedilen çeşitli **takım bayrak yarışları**, aquabike dışında çoklu sporlarda da mevcuttur. Şu anda kış duatlonu, karma bayrak yarışının mevcut olduğu tek formattır.



*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.
(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

4.6. Mevcut yarışma formatları

Bireysel formatlar

Triatlon (ve ilgili çoklu sporlar) başlangıcından bu yana, katılımcıların yukarıda tartışılan yarışın tüm bölümlerini kendi başlarına tamamladıkları bireysel bir spor olmuştur. Sporun bireysel etkinliklerinin çoğunda hala benzersiz olan şey, yarışmacıların sonuçları en üst düzeye çıkarmak için etkinliğin bazı bölümlerinde işbirliği yapmaları gerektiğidir. Açık suda yüzerken drafting yapmak veya draft-serbest yarışmalarda bisiklet üzerinde birlikte çalışmak da işbirliği ile ilgilidir.

Takım formatları

Triatlon sporunun tanımında belirtilen “takım karakteri”, Dünya Triatlonu tarafından yönetilen çeşitli takım bayrak yarışmalarında temsil edilmektedir. Herhangi bir takım bayrak yarışı en heyecan verici haliyle yarışmaktır: enerjik, heyecan verici, tavizsiz ve aksiyon doludur. En başından itibaren durmak bilmeyen bir aksiyon vardır ve sporcular birbirleri için ve takımın başarısı için yarışırken tempo hiç düşmez. Karışık Bayrak Yarışı ilk kez Tokyo 2020'de Olimpiyat Etkinliği olarak düzenlenmiştir.

Mevcut takım bayrak yarışı formatları aşağıdaki gibidir:

- Bir takımın 4 sporcudan oluştuğu karışık bayrak yarışı: 2 erkek ve 2 kadın, şu sırayla yarışacak: kadın, erkek, kadın, erkek.
- 2x2 karışık bayrak yarışı, bir takım 2 sporcudan oluşur: 1 erkek ve 1 kadın, şu sırayla yarışır: kadın, erkek, kadın, erkek.
- Bir takımın aynı cinsiyetten 3 sporcudan oluştuğu 3x bayrak yarışı.

Her biri belirlenen yarış mesafesinin tamamını kat edecektir. Ekip için toplam süre, 1. ekip üyesinin başlangıcından diğerinin bitişine kadardır.

- 4. atlet (karışık bayrak yarışı) veya
- 2. sporcunun ikinci ayağı (2x2 karışık bayrak yarışı) veya
- 3. atlet (3x bayrak).

Takım bayrak yarışmalarında genellikle Süper Sprint'e benzer şekilde daha kısa mesafeler kullanılır.

Yarışma mesafeleri ve yaş gereksinimleri

Mevcut triatlon ve ilgili çoklu spor formatlarının birçok farklı yarışma mesafesi ve yaş gereksinimleri Dünya Triatlon Yarışma Kuralları Ek A'da ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Eliminatör

Eliminator, iki veya üç triatlondan - veya diğer çoklu spor yarışlarından - oluşan yarışın, aralarında kısa bir dinlenme süresi olacak şekilde birbiri ardına gerçekleştiği özel bir bireysel formattır. İlk yarışın başlangıcında en fazla 30 sporcu olacak ve her yarışın sonunda belirli sayıda son sporcu elenecektir. Elemenin her turu da dâhil olmak üzere yarışların her birinin mesafesi bir Süper Sprint olacaktır.



Arena Oyunları Triatlonu

2020'de başlatılan bir diğer heyecan verici yeni format ise Arena Oyunları Triatlonu. IOC'nin espor alanındaki odak noktalarını temel alan ve (hâlihazırda sanal dünya şampiyonaları düzenleyen ve gökkuşağı formasını ödüllendiren) UCI'yi takip eden Super League Triathlon ve World Triathlon, 2022'de ilk resmi triatlon espor Dünya Şampiyonlarını taçlandırarak küresel bir espor serisini büyütmek için bir ortaklık kurdu. Gerçek hayat ve sanal yarışın bir karışımı olan yarışmada sporcular önce yüzüyor, ardından akıllı trainer'lar üzerinde sanal bisiklete biniyor ve yine sanal alanda koşu bandında yarışı bitiriyor. Antrenörler ve koşu bantları havuzun bulunduğu stadyumda ya da açık suda yüzülmesi durumunda yüzme parkurunun yakınında kurulmaktadır. Yarışma mesafeleri 200m, 4km ve 1km'dir (yüzme/bisiklet/koşu) ve elemeler ve tekrar etapları finalistlere kadar alanı daraltır. Bu da atletlerin etkinlik süresince birden fazla kez yarışması gerektiği anlamına gelmektedir.



Kapalı Alan Triatlonları

Kapalı Alan Triatlonları uzun zamandır bilinmektedir, çünkü sporun ilk yıllarında daha çok stadyumlarda ve velodromlarda etkinlikler düzenlenmekteydi. Bu etkinlikler, genellikle yüzme bölümü için stadyumun ortasına geçici bir havuz inşa edildiği ve parkurun hem bisiklet hem de

*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.
(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

koşu ayaklarını barındırdığı kompakt kurulumları nedeniyle de muhteşem ve takip edilmesi kolaydır. Yarışma Süper Sprint mesafesi üzerinden tekrarlı ve elemeli olarak gerçekleştirilir. Yarışmanın yüksek temposu ve etkinliğe ev sahipliği yapan kısa parkur nedeniyle bu formatta transition becerileri çok önemli hale gelmektedir.



Eleme turu formatları

Burada çeşitli eleme turu formatlarından da bahsetmemiz gerekir:

- Eleme Turu Formatındaki bir etkinlik, her biri sporcuları bir sonraki tura geçiren ve sonunda kazananı belirlemek için bir finalle sona eren birkaç turdan oluşur.
- Daha spesifik bir durum ise Zamana Karşı Yarış Eleme Turu Formatıdır; bu format da iki yarışmadan oluşur, ancak ilki (eleme) sporcuların teker teker bireysel olarak başladığı bir zamana karşı yarış olarak gerçekleştirilirken, ikincisi (final) katılımcıların zamana karşı yarışta en iyi dereceyi elde ettiği bir toplu start etkinliği olarak gerçekleştirilir.

Eleme turu formatlarında sporcuların aynı yarış hafta sonunda iki yarışmayı tamamlamaları gerekmektedir; bunlardan eleme turları genellikle Süper Sprint mesafesi üzerindedir. Finaller genellikle yarı finallerin ertesi günü gerçekleştirilir.

5. Sporcular - Sporun Özü

5.1. Triatlet nedir?

Spor dışından bir kişiden bir triatleti tanımlaması istendiğinde, aşağıdaki terimlerden bazılarını kullanacaktır:

- Süper fit.
- Olympian.
- Kazanan.
- Spor delisi.
- Kaslı.

Sporun içinden gelenler olarak, yukarıdaki tüm tanımları karşılayan triatletler olsa da, Triatletlerin her şekil ve boyutta olduğunu ve bir sprint yarışını bitirmekten Ironman® Hawaii'ye katılmaya hak kazanmaya kadar değişen kişisel hedefleri olduğunu biliyoruz.

*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.
(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

Bir triatletin bazı temel gereksinimlerini ve bir Triatlon antrenörünün başlangıç noktasını ele alalım. Çoğu kişi bu spora disiplinlerden en az birinde biraz deneyim kazanmış olarak gelir, ancak diğerlerinde çok sınırlı deneyime sahip olabilir. Aşağıdaki liste, bir triatlet olmak için gereken standardın yüksek olmadığını göstermektedir:

Yüzme:

- Temel yüzme becerilerine sahip olmak (yüzmek, suda kendine güvenmek).
- İdeal olarak sadece 1 boy olsa bile öne doğru kulaç atabilir.

Bisiklet:

- Bisiklete binebilmek.
- Yol farkındalığına sahip olmak.

Koşu:

- Jog/koşu yapabilme.
- Mesafe önemli değil - 5k eğlence koşularını tamamlamış olabilir.

5.2. Sporcu Temsilcileri

İster profesyonel ister amatör spor olsun, sporun özü sporculardır.

Sporcuların Dünya Triatlonunun karar alma sürecindeki rolü, 1989 yılında Fransa'nın Avignon kentinde kurulduğundan bu yana organizasyonumuzun temel bir ilkesi olmuştur. Seçilmiş sporcuların Dünya Triatlonu Yönetim Kuruluna dâhil edilmesi, sporcuların rolünü güçlendirmiştir ve 'sporcu merkezli' olmaya çalışan bir Uluslararası Federasyon olarak devam eden başarımızın ayrılmaz bir parçasıdır. 2019'dan itibaren Dünya Triatlon Yönetim Kuruluna iki oy hakkına sahip iki sporcu temsilcisi (bir erkek ve bir kadın) dâhil edilmiştir.

Sadece Dünya Triatlonu düzeyinde değil, IOC ayrıca IOC Gündemi 2020'de 'sporcuları Olimpik Hareketin kalbine' yerleştirmek için kendi inisiyatifi kullanmaktadır. IOC Sporcular Komisyonu'nun ana görevi 'Karar Alma Sürecinde Sporcunun Rolünü Güçlendirmek, Desteklemek, Teşvik Etmek ve Sağlamak'tır.

5.3. Sporcular Komitesi

https://www.triathlon.org/athletes/athlete_committee

Sporcular Komitesi on (10) üyeden oluşur (5 erkek x 5 kadın, en az 3 bölgeden olmak üzere, her cinsiyetten ve iki farklı kıtadan en fazla iki Paratriatlet). Sporcular Komitesi adaylarının önceki dört (4) yıl boyunca Dünya Triatlonu Dünya Sıralamasında yer almış olmaları gerekmektedir. Sporcular Komitesinin görev süresi dört (4) yıldır.

İletişim

Dünya Triatlon Sporcuları Komitesi Başkanı-Tamas Toth (HUN) tamas.toth@triathlon.org veya Komite'nin tüm sporcularıyla athletes@triathlon.org adresinden iletişime geçebilirsiniz.

5.4. IOC Sporcular Komisyonu

Sporcuları Olimpik Hareketin merkezine yerleştirme ve sporculara verilen desteği güçlendirme yönündeki Olimpik Gündem 2020 hedefini yansıtacak şekilde, sporcular ve IOC arasında bir bağlantı görevi görüyoruz. IOC Oturumuna, IOC İcra Kuruluna (EB) ve IOC Başkanına sporcularla ilgili konularda tavsiyelerde bulunuyoruz.

<https://www.olympic.org/athletes-commission>

Görevimiz

Sporcuların bakış açısının Olimpik Hareket kararlarının merkezinde kalmasını sağlamak. Stafan Holm (SWE) Dünya Triatlonu için IOC Sporcu Komisyonu irtibat kişisidir.

Dünya Olimpiyat Birliği

IOC tarafından kurulan WOA, Olimpiyat sporcularını tanıır, destekler ve toplumlarında olumlu bir fark yaratmaları için onları güçlendirir. WOA, Olimpiyat Sporcularına aşağıdaki avantajları sağlamaktadır: OLY postnominal harflerinin tanınması, Olympian.org e-posta adresi, proje hibeleri, mentorluk fırsatları ve Oyunlar zamanı ağırlama, biletler, etkinlikler ve daha fazlası.

<https://olympians.org>

1. Paralimpik değerler nelerdir?

- Eşitlik
- Kararlılık
- Kapsayıcılık
- İlham
- Cesaret

Doğru Cevap: Eşitlik, İlham, Cesaret, Kararlılık

2. Triatlon ilk kez hangi olimpiyatlarda yer almıştır?

- Barselona 1992
- Atlanta 1996
- Sidney 2000
- Atina 2004
- Bejing 2008

Doğru Cevap: Sydney 2000

*Bu belge World Triathlon tarafından hazırlanmış bir eğitim materyalinin çevirisidir.
(Çeviren: Dr.Caner ÇETİNKAYA)

3. Paralimpik Oyunlardaki triatlon yarışmalarının mesafeleri nelerdir?

- 1500m yüzme, 40km bisiklet (el bisikleti/tandem), 5km koşu (yarış tekerlekli sandalye)
- 1500m yüzme, 40km bisiklet (el bisikleti/tandem), 10km koşu (yarış tekerlekli sandalye)
- 750m yüzme, 20km bisiklet (el bisikleti/tandem), 5km koşu (yarış tekerlekli sandalye)
- 1900m yüzme, 40km bisiklet (el bisikleti/tandem), 10km koşu (yarış tekerlekli sandalye)

Doğru Cevap: • 750m yüzme, 20km bisiklet (el bisikleti/tandem), 5km koşu (yarış tekerlekli sandalye)

4. Olimpiyat sembolü beş kıtanın birliğini temsil eder.

- Doğru
- Yanlış

Doğru Cevap: Doğru

5. Triatlonun en üst düzey yarış serisi hangisidir?

- Dünya Triatlon Kupası
- Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi
- Dünya Triatlon Gelişim Bölge Kupası

Doğru Cevap: Dünya Triatlon Şampiyonası Serisi

6. Kayda geçen ilk triatlon nerede gerçekleşmiştir?

- San Diego (ABD)
- San Fransisco (ABD)
- Vancouver (Kanada)
- Sidney (Avustralya)
- Avignon (Fransa)

Doğru Cevap: San Diego (ABD)

7. Triatlondaki mevcut takım bayrak yarışı formatları nelerdir?

- 2×2 Karışık bayrak yarışı
- 3× Bayrak yarışı
- 2× Bayrak Yarışı
- Karışık bayrak yarışı
- 3×2 Karışık bayrak yarışı

Doğru Cevap: Karışık bayrak, 2×2 Karışık bayrak, 3× Bayrak

8. Dünya Triatlonunun temel değerleri nelerdir?

- Dürüst Olun
- Olağanüstü Olun
- Lider Olun
- Kapsayıcı Olun

Doğru Cevap: Hepsi

9. Triatlon ile ilgili multisporlar nelerdir?

- Kış Triatlonu
- Duatlon
- Aquatlon
- Cross Triatlon
- Biatlon
- Cross Duatlon
- Pentatlon
- Aquabike

Doğru Cevap: Aquatlon, Aquabike, Duatlon, Cross Duatlon, Cross Triatlon, Kış Triatlonu