



*Türkiye Triatlon Federasyonu*

**2020**

***Faaliyet Programı***



[triatlon.org.tr](http://triatlon.org.tr)

# ***İÇİN- DE- Kİ- LER***

<i><b>TRİATLON FAALİYET TAKVİMİ VE AÇIKLAMALAR</b></i>	<i><b>4</b></i>
<i><b>KATEGORİLER VE MESAFELER</b></i>	<i><b>6</b></i>
<i><b>TRİATLON TÜRKİYE KUPASI</b></i>	<i><b>14</b></i>
<i><b>M1-M2 TRİATLON FESTİVALİ</b></i>	<i><b>22</b></i>
<i><b>AQUATLON TÜRKİYE KUPASI</b></i>	<i><b>22</b></i>
<i><b>AQUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>23</b></i>
<i><b>DUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>23</b></i>
<i><b>KROS DUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>24</b></i>
<i><b>ORTA MESAFE TRİATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>25</b></i>
<i><b>KIŞ TRİATLONU TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>25</b></i>
<i><b>OKUL SPORLARI TÜRKİYE ŞAMPİYONASI</b></i>	<i><b>26</b></i>
<i><b>PERFORMANS TESTİLERİ</b></i>	<i><b>27</b></i>
<i><b>GELİŞİM KAMPI BRAJLARI</b></i>	<i><b>29</b></i>

*Türkiye Triatlon Federasyonu'nun bu kitapçıktaki metinler üzerinde değişiklik yapma hakkı saklıdır.*



## TRİATLON FAALİYET TAKVİMİ VE AÇIKLAMALAR

No	Faaliyetin Adı	Şehir	Tarih	M1	M2	M3	Yıldız	Genç	Elit	Yaş Grupları	Paratriatlon	
1	Performans Testi 1	İl Temsilcilikleri	22-29 Aralık									
2	Gelişim Kampı	Muhtelif	20-31 Ocak				Yıldız-Genç-Elit					
3	2020 Dursunbey TTF Kros Duatlon Türkiye Şampiyonası	Balıkesir-Dursunbey	8 Mart			MDu	SSp	Sp	SD	SD	Sp	
4	Performans Testi 2	İl Temsilcilikleri	14-22 Mart									
5	2022 Gençlik Olimpiyatları Eğitim Kampı	Muhtelif	5-12 Nisan	2005-2006 Doğumlular								
6	2020 Duatlon Türkiye Şampiyonası	Sakarya / Adapazarı	4 - 5 Nisan			MDu	SSp	Sp	Sp	Sp	Sp	
7	Üniversitelerarası Triatlon Türkiye Şampiyonası	İzmir Ege Üniversitesi	Mayıs									
8	2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası	Aydın-Didim	9-10 Mayıs			MTri(p)	SSp(p)	Sp(p)	Sp(p)	Sp(p)	Sp(p)	
9	2020 Gelibolu TTF Orta Mesafe Triatlon Türkiye Şampiyonası 2020 Gelibolu TTF Elitler Triatlon Türkiye Kupası	Çanakkale- Ecabat	30-31 Mayıs						Sp(p)	MDTri		
10	Okul Sporları Türkiye Şampiyonası	Çanakkale-Ecabat	31 Mayıs-1 Haziran	Ortaokul-Lise								
11	2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası 2020 Avşa Adası TTF Akuatlon Türkiye Kupası Festivali	Balıkesir-Avşa Adası	13-14 Haziran	Aqua (p)	Aqua (p)	MTri(p)	SSp(p)	Sp(p)	Sp(p)	SD(p)	Sp(p)	
12	Performans Testi 3/Baraj Testi	İl Temsilcilikleri	22-28 Haziran				x	x	x			
13	2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası 2020 Eğirdir TTF M1-M2 Triatlon Festivali	Isparta-Eğirdir	17-19 Temmuz	MTri	MTri	MTri(p)	SSp(p)	Sp(p)	SD(p)	SD(p)	Sp(p)	
14	Yıldızlar Avrupa Şampiyonası Seçmesi	Balıkesir	Muhtelif				x	x				
15	2020 Balıkesir ETU Triatlon Avrupa Kupası 2020 Balıkesir ETU Gençler Avrupa Kupası 2020 Balıkesir TTF Triatlon Türkiye Kupası ve M3ler Finali 2020 Balıkesir TTF Akuatlon Türkiye Kupası Festivali	Balıkesir-Avlu	15-16 Ağustos	Aqua (p)	Aqua (p)	MTri(p)	SSp(p)	Milli Takım	Milli Takım	Sp(p)	Sp(p)	
16	2020 Kuşadası TTF Akuatlon Türkiye Şampiyonası 2020 Kuşadası TTF Akuatlon Türkiye Kupası Festivali Finali	Aydın-Kuşadası	4-5 Eylül	Aqua (p)	Aqua (p)	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	
17	2020 Alanya ETU Yıldızlar Triatlon Avrupa Şampiyonası 2020 Alanya ITU Paratriatlon Dünya Kupası 2020 Alanya TTF Triatlon Türkiye Kupası	Antalya-Alanya	3-4 Ekim				Milli Takım			Sp(p)	Milli Takım	
18	2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali	Mersin-Yenişehir	17-18 Ekim				SSp(p)	Sp(p)	SD(p)	SD(p)	Sp(p)	
19	Performans Testi 4	TOHM illeri	19-25 Ekim	TOHM Sporcuları ve aday kadrosu								
20	2020 TTF Kış Triatlonu Türkiye Şampiyonası	Muhtelif	Aralık				SSp	Sp	Sp	Sp	Sp	

**(p)** : Yarış ilgili kategoride puanlı olarak yapılacaktır.

**MTri** : Mini Triatlon

**SSp** : Süper Sprint

**Sp** : Sprint

**Aqua** : Akuatlon

**SD** : Standart Mesafe

**MDTri** : Orta Mesafe Triatlon

**MDu** : Mini Duatlon

### BİREYSEL ULUSLARARASI MÜSABAKALARA KATILIM PROSEDÜRÜ

Performans testlerine göre C barajı ( yüzme 55 – koşu 55 toplam 130 puan) geçen sporcular uluslararası müsabakalara (milli takımın katıldığı yarışlar hariç) ferdî olarak kendi imkanları ile katılabilirler. Bu sporculara ilgili mevzuat gereğince bakanlık tarafından millilik belgesi verilmemektedir.

## KATEGORİLER VE MESAFELER

Kategori	Yaş	Doğum Tarihi	Mesafe	Yüzme	Bisiklet	Koşu
M1	9-10	2011-2010	Mini Triatlon	200m	2km	600m
M2	11-12	2009-2008	Mini Triatlon	300m	4km	1200m
M3-B	13	2007	Mini Triatlon	400m	8km	2400m
M3-A	14	2006	Mini Triatlon	400m	8km	2400m
Yıldız	15-17	2005-2003	Süper Sprint	500m	12km	3km
Genç-B	16-17	2004-2003	Sprint	750m	20km	5km
Genç-A	18-19	2002-2001	Sprint	750m	20km	5km
Elit	20+	2000 ve altı	Sprint	750m	20km	5km
			Standart	1500m	40km	10km
Paratriatlon	16+	2004 ve altı	Sprint	750m	20km	5km
Yaş Grupları	20+	2000 ve altı	Sprint	750m	20km	5km
			Standart	1500m	40km	10km
			Orta Mesafe	1900m	90km	21km

Tablo 2: Triatlon Yarışları Kategori ve Mesafeleri

# Aquatlon

Kategori	Yaş	Doğum Tarihi	Mesafe	Koşu	Yüzme	Koşu
M1	9-10	2011-2010	Mini Aquatlon	-	200m	600m
M2	11-12	2009-2008	Mini Aquatlon	-	300m	1200m
M3-B	13	2007	Mini Aquatlon	-	400m	2400m
M3-A	14	2006	Mini Aquatlon	-	400m	2400m
Yıldız	15-17	2005-2003	Süper Sprint	-	500m	3km
Genç-B	16-17	2004-2003	Standart	2,5 km	1000 m	2.5 km
Genç-A	18-19	2002-2001	Standart	2,5 km	1000 m	2.5 km
Elit	20+	2000 ve altı	Standart	2,5 km	1000 m	2.5 km
Paratriatlon	16+	2004 ve altı	Standart	2,5 km	1000 m	2.5 km
Yaş Grupları	20+	2000 ve altı	Standart	2,5 km	1000 m	2.5 km

Tablo 3: Aquatlon Yarışları kategori ve Mesafeleri

**Duatlon**

Kategori	Yaş	Doğum Tarihi	Mesafe	Koşu	Bisiklet	Koşu
M3-B	9-10	2007	Mini Duatlon	2400 m	8 km	1200 m
M3-A	11-12	2006	Mini Duatlon	2400 m	8 km	1200 m
Yıldız	13	2005-2003	Süper Sprint	3000 m	12 km	1500 m
Genç-B	14	2004-2003	Sprint	5 km	20 km	2.5 km
Genç-A	15-17	2002-2001	Sprint	5 km	20 km	2.5 km
Elit	20+	2000 ve altı	Sprint	5 km	20 km	2.5 km
			Standart	10 km	40 km	5 km
Paratriatlon	16+	2004 ve altı	Sprint	5 km	20 km	2.5 km
Yaş Gruplar	20+	2000 ve altı	Sprint	5 km	20 km	2.5 km
			Standart	10 km	40 km	5 km

**Tablo 4: Duatlon Yarışları Kategori ve Mesafeleri**

<b>Kros Duatlon</b>	Kategori	Yaş	Doğum Tarihi	Mesafe	Kros Koşu	Dağ Bisikleti	Kros Koşu
	M3-B	9-10	2007	Mini Duatlon	0.8-1 km	2-2.5 km	0.4-0.6 km
	M3-A	11-12	2006	Mini Duatlon	0.8-1 km	2-2.5 km	0.4-0.6 km
	Yıldız	13	2005-2003	Süper Sprint	1.2-1.6 km	4-5 km	0.6-0.8 km
	Genç-B	14	2004-2003	Sprint	3-4 km	10-12 km	1.5-2 km
	Genç-A	15-17	2002-2001	Sprint	3-4 km	10-12 km	1.5-2 km
	Elit	20+	2000 ve altı	Sprint	3-4 km	10-12 km	1.5-2 km
				Standart	6-8 km	20-25 km	3-4 km
	Paratriatlon	16+	2004 ve altı	Sprint	3-4 km	10-12 km	1.5-2 km
	Yaş Gruplar	20+	2000 ve altı	Sprint	3-4 km	10-12 km	1.5-2 km
Standart				6-8 km	20-25 km	3-4 km	

Tablo 5: Kros Duatlon Yarışı Kategoriler ve Mesafeler

<b>Kış Triatlonu</b>	Kategori	Yaş	Doğum Tarihi	Mesafe	Kros Koşu	Dağ Bisikleti	Kros Kayak
	Yıldız	15-17	2005-2003	Süper Sprint	2-3 km	4-5 km	3-4 km
	Genç-B	16-17	2004-2003	Sprint	3-4 km	5-6 km	5- 6km
	Genç-A	18-19	2002-2001	Sprint	3-4 km	5-6 km	5- 6km
	Elit	20+	2000 ve altı	Sprint	3-4 km	5-6 km	5- 6km
				Standart	7-9 km	12-14 km	10-12 km
	Paratriatlon	16+	2004 ve altı	Sprint	3-4 km	5-6 km	5- 6km
	Yaş Grupları	20+	2000 ve altı	Sprint	3-4 km	5-6 km	5- 6km
				Standart	7-9 km	12-14 km	10-12 km

Tablo 6: Kış Triatlonu Yarışı Kategoriler ve Mesafeler

KATE-  
GORİ-  
LER  
VE  
MESA-  
FELER.





## TRİATLON TÜRKİYE KUPASI

### 1) Elitler

#### a) Elitler Kategorisi Türkiye Kupası Yarışları:

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Gelibolu TTF Elitler Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Standart)
- 2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali (Standart)

#### b) Açıklamalar:

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası elitler kategorisinde yukarıda belirtilen 3 sprint 2 standart mesafe ile gerçekleştirilecektir.
- Sprint yarışlarında birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Standart mesafe yarışlarda birinci olan sporcu 9500 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Elitler kategorisinde bisiklette tur yiyen sporcular yarış dışı bırakılacak, puan alamayacak, sıralamaya giremeyecektir.
- Tur yiyen sporcular sonuç listesinde en son tamamlamış olduğu turdaki sıralamasına göre sıra numarası belirtilmeksizin LAP olarak gösterilecek ve en altta yer alacaktır.
- Birincinin bitirme süresinden sprint mesafe yarışlarda 15 dakika, standart mesafe yarışlarda 30 dakika daha uzun sürede bitirmiş olan sporcular sonuç listesinde tur yiyen sporcuların üstünde, diğer sporcuların altında gösterilir, puan alamazlar. Kendilerine sıra numarası verilmez sıra numarası yerine "Cut off" yazılır.
- Kurallar gereği Diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan, bisiklette tur yemeden ve belirtilen süreler içerisinde bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kupa yarışlarında ilk üçte yer alan sporculara madalya verilecektir.

#### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 5 yarışmanın en az 3üne iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi 3 yarışma sonucu toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.
- Sporcular bu en iyi üç yarışma sonucuna göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre büyük final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.

- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az üç yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi üç takım puanı toplanarak yıl sonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için büyük final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

#### d) Mali Konular:

- Kupa yarışlarında ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.

### 2) Gençler

#### a) Gençler Kategorisinde Türkiye Kupası Yarışları

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali (Sprint)

#### b) Açıklamalar:

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası gençler kategorisinde yukarıda belirtilen 4 sprint mesafe ile gerçekleştirilecektir.
- Gençler kategorisi A ve B olmak üzere ayrılmıştır.
- Gençler A ve gençler B gruplarında yarışma startları birlikte verilecektir.
- Bu sporcuların yarışma sonucu sıralamaları hem gençler kategorisi bütün olarak hem de A ve B grupları olarak ayrı yapılacaktır.
- Yarışma sonucunda A ve B grupları için ayrı madalya seramonisi düzenlenecektir.
- Sprint yarışlarında grubunda(A/B) birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Gençler kategorisinde bisiklette tur yiyen sporcular yarış dışı bırakılacak, puan alamayacak, sıralamaya giremeyecektir.
- Tur yiyen sporcular sonuç listesinde en son tamamlamış olduğu turdaki sıralamasına göre sıra numarası belirtilmeksizin LAP olarak gösterilecek ve en altta yer alacaktır.
- Kurallar gereği Diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan ve bisiklette tur yemeden bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kupa yarışlarında ilk üçte yer alan sporculara madalya verilecektir.





### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Ferdi yılsonu sıralaması Genç A ve Genç B gruplarında ayrı olarak yapılacaktır.
- Takım puanlaması gençler kategorisi genel sıralama sonucu alınmış olan puanlara göre yapılacaktır.
- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 4 yarışmanın en az 3üne iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi 3 yarışma sonucu toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.
- Sporcular bu en çok puan topladıkları üç yarışma sonucuna göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre büyük final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az üç yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi üç takım puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için büyük final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

### d) Mali Konular:

- Genç A ve Genç B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.

## 3) Yıldızlar

### a) Yıldızlar Kategorisinde Türkiye Kupası Yarışları

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Süper Sprint)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Süper Sprint)
- 2020 Balıkesir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Süper Sprint)
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Süper Sprint)
- 2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali (Süper Sprint)

### b) Açıklamalar:

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası yıldızlar kategorisinde yukarıda belirtilen 5 süper sprint mesafe triatlon yarışı ile gerçekleştirilecektir.
- Yarışlarda birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Kurallar gereği Diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Yarışlarda ilk üç sırada yer alan sporculara madalya verilecektir.

### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 5 yarışmanın en az 3üne iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi 3 yarışma sonucu toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.
- Sporcular bu en iyi üç yarışma sonucuna göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre büyük final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım puanı alınabilmesi için ilgili yarışmada kulübün en az üç sporcusunun puan almış olması gerekir.
- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az üç yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi üç takım puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için büyük final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

### d) Mali Konular:

- Yıldızlar Kategorisinde ilk beş sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.

## 4) M3'ler

### a) M3'ler Kategorisinde Türkiye Kupası Yarışları

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Mini Triatlon)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Mini Triatlon)
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Mini Triatlon)
- 2020 Balıkesir TTF Triatlon Türkiye Kupası M3'ler Finali (Mini Triatlon)

### b) Açıklamalar

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası M3'ler kategorisinde yukarıda belirtilen 4 Mini Triatlon mesafesinde ile gerçekleştirilecektir.
- M3'ler kategorisi A ve B olmak üzere ayrılmıştır.
- M3'ler A ve M3'ler B gruplarında yarışma startları birlikte verilecektir(kızlar-erkekler ayrı)
- Bu sporcuların yarışma sonucu sıralamaları hem M3'ler kategorisi bütün olarak hem de A ve B grupları olarak ayrı yapılacaktır.
- Yarışma sonucunda A ve B grupları için ayrı madalya seremonisi düzenlenecektir.
- Grubunda(A/B) birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Kurallar gereği Diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.



- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kupa yarışlarında ilk üçte yer alan sporculara madalya verilecektir.
- Balıkesir’de gerçekleştirilecek olan yarışma bu kategoride final olma özelliği taşımaktadır.

#### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Ferdi yılsonu sıralaması M3- A ve M3- B gruplarında ayrı olarak yapılacaktır.
- Takım puanlaması M3’ler kategorisi genel sıralama sonucu sporcuların almış olduğu puanlara göre yapılacaktır.
- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 4 yarışmanın en az 3’üne iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi 3 yarışma sonucu toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.
- Sporcular bu en iyi üç yarışma sonucuna göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az üç yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi üç takım puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

#### d) Mali Konular:

- M3 A ve M3 B’lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.

### 5) Yaş Grupları Kategorisi

#### a) Yaş Grupları Kategorisinde Türkiye Kupası Yarışları

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Standart)
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Standart)
- 2020 Balıkesir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Alanya TFF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali (Standart)

#### b) Açıklamalar

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası yaş gupları kategorisinde yukarda belirtilen 3 standart 3 sprint mesafe ile gerçekleştirilecektir.
- Yaş Grupları kategorisinde sporcular yaşlarına göre aşağıda belirtilen gruplara ayrılmışlardır.

20-24  
25-29  
30-34  
35-39  
40-44  
45-49  
50-54  
55-59  
60-64  
65-69  
70-74  
75-79  
80-84

- Sprint Mesafe yarışlar draft serbest; standart mesafe yarışlar zamana karşı bisiklet serbest, draft yasak olarak icra edilecektir.
- Bu sporcuların yarışma sonucu sıralamaları hem Yaş Grupları kategorisi genel sıralama olarak hem de yaş grubuna göre ayrı olarak yapılacaktır.
- Yarışma sonucunda her grup için ayrı madalya seremonisi düzenlenecektir.
- Genel sıralama madalya seremonisi yapılmayacaktır.
- Sprint yarışlarında birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Standart mesafe yarışlarda birinci olan sporcu 9500 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Sporcuların Yaş Grupları kategorisindeki genel sıralamada aldığı puanlar yılsonu takım sıralaması hesaplamalarında kullanılacaktır.
- Buldukları yaş grubunda aldıkları puanlar yıl sonu ferdi sıralamada kullanılacaktır. Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren tüm sporculara katılım madalyası verilecektir.
- Kupa yarışlarında ilk üçte yer alan sporculara madalya verilecektir.

#### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Ferdi yılsonu sıralaması har yaş grubu için ayrı olarak yapılacaktır.
- Takım puanlaması Yaş Grupları kategorisi genel sıralama sonucu alınmış olan puanlara göre yapılacaktır.
- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 3 standart mesafe yarışmanın en az ikisine iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi puan aldıkları iki yarışma; 3 sprint mesafe yarışmanın en az ikisine iştirak ederek puan almış olan sporcuların almış olduğu en iyi iki yarışma puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.



- Sporcular en çok puan topladıkları 2 standart mesafe, 2 sprint mesafe yarışma sonucuna göre yıl sonu sıralamasına girerler.
- Sıralamadaki yerlerine göre büyük final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde gruplarında ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az dört yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi dört takım puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için büyük final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

#### d) Mali Konular:

- Bu kategoride sporculara harcırah verilmeyecektir.

## 6) Paratriatlon

### a) Paratriatlon Kategorisinde Türkiye Kupası Yarışları

- 2020 Didim TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Avşa Adası TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)\*
- 2020 Eğirdir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Balıkesir TTF Triatlon Türkiye Kupası (Sprint)
- 2020 Yenişehir TTF Triatlon Türkiye Kupası Büyük Finali (Sprint)

\*Bisiklet parkurundaki eğimin bazı kısımlarda %12'den fazla olduğundan bu yarışta son kararı paratriatlon teknik kurulu verecektir.

### b) Açıklamalar:

- 2020 yılı Triatlon Türkiye Kupası Paratriatlon yarışları PTS5, PTS4, PTS3, PTS2, PTWC2, PTWC1 kategorilerinde yukarıda belirtilen 5 sprint mesafe triatlon yarışı ile gerçekleştirilecektir.
- Yarışlarda birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Kurallar gereği Diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Yarışlarda ilk üç sırada yer alan sporculara madalya verilecektir.

### c) Yıl Sonu Sıralaması:

- Puanlı olarak gerçekleştirilecek 5 yarışmanın en az 3üne iştirak ederek puan almış olan sporcuların en iyi 3 yarışma sonucu toplanarak yılsonu puanı hesaplanır.
- Sporcular bu en iyi üç yarışma sonucuna göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre büyük final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alanlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım puanı alınabilmesi için ilgili yarışmada kulübün en az üç sporcusunun puan almış olması gerekir.
- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az üç yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- En iyi üç takım puanı toplanarak yılsonu puanı hesaplanır ve sıralama yapılır. En yüksek puanı toplayan üç takım kupa ile ödüllendirilir.
- Yılsonu ferdi ve takım sıralamasına girilebilmesi için büyük final yarışına katılım zorunludur.
- Final yarışına katılmayan sporcu yılsonu değerlendirmesine alınmayacaktır (Tam teşekküllü hastaneden alınmış kurul raporu sunulan durumlar hariç).

#### d) Mali Konular:

- Katılımcı sporculara harcırahları Bedensel Engelliler Spor Federasyonu tarafından ödenecektir.



## M1-M2 TRIATLON FESTİVALİ

M1-M2 kategorisinde yer alan sporcularımız için 2020 Eğirdir TTF M1-M2 Yaş Grupları Triatlon Festivali gerçekleştirilecektir.

- Festival puansız ve sıralama yapılmaksızın tabloda belirtilen mesafelerde gerçekleştirilecektir.
- Belirtilen mesafeleri tamamlayan tüm sporculara madalya verilecektir.
- Harcırah verilmeyecektir.

## AQUATLON TÜRKİYE KUPASI

### a) M1 ve M2 Kategorilerinde Türkiye Kupası Festivali Finali

M1 ve M2 kategorilerinde Aquatlon Türkiye Kupası kapsamında aşağıda belirtilen yarışlar düzenlenecektir.

- 2020 Avşa Adası TTF Aquatlon Türkiye Kupası Festivali
- 2020 Balıkesir TTF Aquatlon Türkiye Kupası Festivali
- 2020 Kuşadası TTF Aquatlon Türkiye Kupası Finali Festivali

### b) Açıklamalar

- 2020 yılı Aquatlon Türkiye Kupası M1 ve M2 kategorilerinde yukarıda belirtilen 3 aquatlon Festivali ile gerçekleştirilecektir.
- Yarışlarda birinci olan sporcu 9000 puan alacak olup, onu takip eden sporcular her 2 saniye için 1 puan az alacaklardır.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Bir takımın ilgili yarışmadan takım puanı alınabilmesi için en az üç sporcusunun puan almış olması gerekmektedir.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- M1 ve M2 gruplarında ferdi sıralama yapılmayacak, madalya töreni düzenlemeyecektir.
- Sonuç listesinde sıralama yarışı bitirme sırasına göre yapılacak fakat sıra numarası verilmeyecektir.
- Yıl sonu ferdi sıralama yapılmayacaktır.

### c) Yıl Sonu Takım Sıralaması:

- Takım sıralamasına girilebilmesi için bir takımın en az iki yarışmadan takım puanı almış olması gerekir.
- Takımlar en iyi iki yarışma sonucunun toplamına göre sıralanırlar.
- Sıralamadaki yerlerine göre Aquatlon final yarışı sonrasında gerçekleştirilecek ödül töreninde ilk üç sırada yer alan takımlar kupa ile ödüllendirilecektir.
- Takım puanı alınabilmesi için ilgili yarışmada kulübün en az üç sporcusunun puan almış olması gerekir.

- Yılsonu takım sıralamasına girilebilmesi için final yarışına katılım zorunludur.

### d) Mali Konular:

- Bu kategoride sporculara harcırah verilmeyecektir.

## AQUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Aquatlon Türkiye Şampiyonası M3-A, M3-B, Yıldız, Genç A, Genç B, Elitler, Yaş Grupları ve Paratriatlon kategorilerinde Tablo 3'te belirtilen mesafelerde düzenlenecektir.

### a) Açıklamalar

- Kategorilerinde ve Yaş Grupları kategorisi için gruplarında ilk üçte yer alan sporculara kupa verilecektir.
- Takım sıralaması yapılmayacaktır.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.

### b) Mali Konular

- Elitlerde ilk 3 sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Genç A ve Genç B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Yıldızlar Kategorisinde ilk beş sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- M3 A ve M3 B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Paratriatlon kategorisinde yarışan sporcuların harcırahları Bedensel Engelliler Spor Federasyonunca belirlenecek ve verilecektir.

## DUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Duatlon Türkiye Şampiyonası M3-A, M3-B, Yıldız, Genç A, Genç B, Elitler, Yaş Grupları ve Paratriatlon kategorilerinde Tablo 3'te belirtilen mesafelerde düzenlenecektir.

### a) Açıklamalar

- Kategorilerinde ve Yaş Grupları kategorisi için gruplarında ilk üçte yer alan sporculara kupa verilecektir.
- Takım sıralaması yapılmayacaktır.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.



### b) Mali Konular

- Elitlerde ilk 3 sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Genç A ve Genç B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Yıldızlar Kategorisinde ilk beş sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- M3 A ve M3 B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Paratriatlon kategorisinde yarışan sporcuların harcırahları Bedensel Engelliler Spor Federasyonunca belirlenecek ve verilecektir.

## KROS DUATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Duatlon Türkiye Şampiyonası M3-A, M3-B, Yıldız, Genç A, Genç B, Elitler, Yaş Grupları ve Paratriatlon kategorilerinde Tablo 3'te belirtilen mesafelerde düzenlenecektir.

### a) Açıklamalar

- Kategorilerinde ve Yaş Grupları kategorisi için gruplarında ilk üçte yer alan sporculara kupa verilecektir.
- Takım sıralaması yapılmayacaktır.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.

### b) Mali Konular

- Elitlerde ilk 3 sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Genç A ve Genç B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Yıldızlar Kategorisinde ilk beş sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Paratriatlon kategorisinde yarışan sporcuların harcırahları Bedensel Engelliler Spor Federasyonunca belirlenecek ve verilecektir.

## ORTA MESAFE TRIATLON TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Orta Mesafe Triatlon Türkiye Şampiyonası Yaş Grupları kategorisinde aşağıda belirtilen gruplarda düzenlenecektir.

- 18-19
- 20-24
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 65-69
- 70-74
- 75-79
- 80-85

### Açıklamalar

- Kategorilerinde ve Yaş Grupları kategorisi için gruplarında ilk üçte yer alan sporculara kupa verilecektir.
- Takım sıralaması yapılmayacaktır.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.
- Yaş Grupları kategorisinde yarışan sporculara harcırah verilmeyecektir.

## KIŞ TRIATLONU TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Kış Triatlonu Türkiye Şampiyonası, Yıldız, Genç A, Genç B, Elitler, Yaş Grupları ve Paratriatlon kategorilerinde Tablo 3'te belirtilen mesafelerde düzenlenecektir.

### c) Açıklamalar

- Kategorilerinde ve Yaş Grupları kategorisi için gruplarında ilk üçte yer alan sporculara kupa verilecektir.
- Takım sıralaması yapılmayacaktır.
- Yarışı diskalifiye olmadan bitiren her sporcuya katılım madalyası verilecektir.
- Kurallar gereği diskalifiye edilmiş olan sporcular sonuç listesinin sonunda yer alırlar. Sıra numarası yerine DSQ yazılır. Puan alamazlar.

### d) Mali Konular

- Elitlerde ilk 3 sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Genç A ve Genç B'lerde ilk üç sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Yıldızlar Kategorisinde ilk beş sırada yer alan sporculara harcırah verilecektir.
- Paratriatlon kategorisinde yarışan sporcuların harcırahları Bedensel Engelliler Spor Federasyonunca belirlenecek ve verilecektir.



## OKUL SPORLARI TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Okul Sporları Türkiye Şampiyonası aşağıda belirtilen tablo doğrultusunda Okul Spor Faaliyetleri Triatlon Spor Dalı Uygulama Esaslarına göre düzenlenecektir.

KATEGORİLER	DOĞUM TARİHLERİ	YÜZME	BİSİKLET	KOŞU
Küçükler (Aquatlon)	2008-2009	300 m	-	1.2 km
Yıldızlar (Aquatlon)	01.09.2005 2006-2007	400 m	-	2.4 km
Gençler (B)	2004-2005	500 m	12 km	3 km
Gençler (A)	2002-2003	750 m	20 km	5 km

Tablo 7: Okul Sporlar Yarışma Kategorileri

KATEGORİLER	DOĞUM TARİHLERİ	YÜZME	BİSİKLET	KOŞU
Gençler (B) (Triatlon)	2004-2005	250 m	6 km	1.5 km
Gençler (A) (Triatlon)	2002-2003	250 m	6 km	2.5 km

Tablo 8: Bayrak Yarış Mesafeleri

## PERFORMANS TESTLERİ

Performans testleri farklı illerde triatlon branşının bilinirliğini arttırmasının yanında milli takım seçmesi, TOHM sporcularının belirlenmesi ve yetenek taraması yapılması gibi konularda araç olarak kullanılmaktadır.

Doğum tarihi	Derce ve puan tablosu Yaş Grubu	TEST MESAFELERİ	
		Yüzme	Koşu
2008	12-13	200 m	1000m
2007	12-13	200 m	1000m
2006	14-15	200 m	1000m
2005	14-15	200 m	1000m
2004	16-17	400m	1500m
2003	16-17	400m	1500m
2002	18-19	400m	3000m
2001	18-19	400m	3000m
2000 doğumlu ve daha geç	20+	800m	5000m

Tablo 9: Yaşlar karşılığı olan performans testi mesafeleri.

TEST ADI	TARİHİ	YERİ	AMACI
Performas Testi 1	21-29 Aralık 2019	10'un üzerinde katılımcısı olan iller	Gelişim Kampı Testi
Performas Testi 2	14-22 Mart 2020	10'un üzerinde katılımcısı olan iller	Milli Takım Baraj Testi
Performas Testi 3	22-28 Haziran 2020	Muhtelif 1 il	Milli Takım Baraj Testi
Performas Testi 4	19-25 Ekim 2020	TOHM illeri	TOHM Baraj Testi

Tablo 10: Performans Testleri Programı



### Performans Testi 1:

Performans Testi 1 sonuçlarına göre belirlenen kontenjan dâhilinde barajı geçen sporcular 2019 sezonu yılsonu puan sıralaması da göz önünde bulundurularak yarıyıl tatilinde gerçekleştirilecek gelişim kampına davet edilecektir.

### Performans Testi 2:

Mart ayında yapılacak Test 2 sonuçlarında A ve B barajı geçen sporcular arasından yarışma sonuçları da göz önünde bulundurularak milli takım belirlenecek ve bu sporcuların uluslararası yarışmalara katılımı sağlanacaktır.

### Performans Testi 3:

Performans Testi 3 muhtelif bir ilde özellikle milli takım barajını ikinci testte geçememiş fakat aradan geçen sürede barajı geçecek seviyeye geldiğini düşünen sporcular için düzenlenecektir. Bu teste katılım zorunlu değildir.

### Performans Testi 4:

Performans Testi 4, TOHM projesi kapsamında yer alan illerde düzenlenecektir. TOHM projesinde yer alan ve TOHM Komisyonu tarafından değerlendirmeye alınmak isteyen, ilgili illerde ikamet eden sporcuların teste katılması zorunludur.

## GELİŞİM KAMPI BARAJLARI

Tablo da belirtilmiş olan puanlar yüzme, koşu, toplam olarak ayrı ayrı taban puanlardır. Sporunun 3 puan türünden de barajı geçmesi gerekmektedir.

GELİŞİM KAMPI BARAJLARI						
	KADIN			ERKEK		
	Yüzme	Koşu	Toplam	Yüzme	Koşu	Toplam
14 yaş	55	50	125	60	60	135
15 yaş	55	50	120	60	60	135
16 yaş	50	50	115	60	55	125
17 yaş	50	50	115	55	55	125
18 yaş	50	50	115	55	55	125
19 yaş	50	50	115	55	55	125
20+ yaş	50	50	110	55	55	110

Tablo 11: Gelişim Kampı Barajları



**SPORTOTO**  
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

**Türkiye Triatlon Federasyonu Başkanlığı**

Maltepe Mah. Şehit Daniş Tunalıgil Sok. No:3 K:4 D:15 Çankaya / ANKARA T: 0312 309 25 70 / 0312 231 25 75 F: 0312 309 25 77 M: bilgi@triatlon.org.tr