TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU

TOHM SEÇME PROSEDÜRÜ

1. AMAÇ

Türkiye Triatlon Federasyonu (TTF) tarafından yürütülen Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi (TOHM) programı, 18–21 yaş arası yetenekli triatletlerin sistematik bir şekilde izlenmesini, geliştirilmesini ve üst düzey performansa hazırlanmasını amaçlamaktadır. Bu esaslar, TOHM seçmelerine katılacak sporcuların belirli fizyolojik, performans ve disiplin kriterlerine göre değerlendirilmesini sağlamaktadır. Süreç, yaşa özel baraj puanları ve uluslararası düzeyde başarı odaklı bir yaklaşım içermektedir.

2. SEÇİM KRİTERLERİ

Seçim süreci aşağıdaki aşamalardan oluşacaktır:

2.1. **Müsabaka Sonuçlarının değerlendirilmesi:** Sporcuların bir önceki yılda katıldıkları ulusal ve uluslararası yarışmalardaki dereceleri ve Dünya sıralamasındaki durumları değerlendirilecektir.

2.2. **Triatlon Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi:** Sporcuların, Türkiye Triatlon Federasyonu tarafından 2025 yılı içerisinde yapılan Triatlon Testlerinde, belirlenen baraj derecelerini en az iki kez geçmiş olmaları gerekmektedir. Bu test sonuçları değerlendirmeye esas alınacaktır.

2.3. **Sağlık Taraması:** Sporcular Sporcu Sağlığı Performans ve Hizmet Kalite Standartları Daire Başkanlığı ile işbirliği halinde detaylı sağlık taramasından geçeceklerdir. Triatlon sporu yapmaya engel bir sağlık sorunu tespit edilen sporcular değerlendirme dışı bırakılacaktır.

2.4. **Baraj Dereceleri:** TOHM projesine seçilebilmek için yaş gruplarına göre belirlenen puan barajlarının sağlanması gerekmektedir.

2.5. **Fizyolojik ve Psikolojik Testler**: Sporcular, TTF tarafından belirlenen bir tarihte Sporcu Sağlığı Performans ve Hizmet Kalite Standartları Daire Başkanlığınca fizyolojik ve psikolojik testlere tabi tutulacaklardır. Bu testler, sporcuların dayanıklılık, kuvvet, sürat, laktat eşiği, VO2max gibi fizyolojik parametrelerini ve stresle başa çıkma, motivasyon gibi psikolojik durumlarını değerlendirilecektir.

3. SPORCUNUN GÜNLÜK TAKİBİ VE GEÇMİŞİ

Sporcuların performans takibinin yapılabilmesi ve takım devamlılığının sağlanabilmesi için:

3.1. TTF onaylı antrenman takip programını (Traininig Peaks) kullanıyor olması ve TTF'nin hesabına bağlanması;

3.2. Üç (3) gün üst üste takıp programına antrenman girişlerini kaçırmaması gerekmektedir. Kaçırması durumunda teknik kurul kararı ile takımdan çıkarılır.

3.3. Önceki etkinlikte TTF'nin Yarışmaya Hazırlık Politikasına tam uyum göstermesi gereklidir.

3.4. Sakatlanmalar sırasında veya spora dönüş aşamasında tedavi ve sağlık hizmetleri TTF kontrolü ve bilgisi dahilinde yürütülecektir.

3.5. TTF tarafından sporcu antrenman kayıtlarının ve sağlık durumunun tutarlı, açık ve zamanında iletilmesi talep edilir.

4. BARAJ PUANLARI

TOHM Seçme sisteminde yaşa özgü puan barajları esas alınmaktadır.

18–19 Yaş TOHM Barajları

18 ve 19 yaş grubundaki sporcular, 400 metre yüzme ve 3000 metre koşu testlerinden elde ettikleri puanların toplamı doğrultusunda değerlendirilir. Bu yaş grubundaki kadın ve erkek sporcular için baraj puanları eşit olup, aynı değerlendirme kriterleri uygulanmaktadır. 18-19 yaş grubu için geçerli baraj puanları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Yaş	Yüzme Puanı	Koşu Puanı	Toplam Puan
18-19	130	130	300

20–21 Yaş TOHM Barajları

20 ve 21 yaş grubundaki sporcular ise elit düzeyde performans hedefi doğrultusunda değerlendirilir. Bu sporcuların, 800 metre yüzme ve 5000 metre koşu branşlarında belirlenen C baraj derecelerini geçmeleri gerekmektedir. Bu barajlar, uluslararası düzeyde rekabet edebilecek seviyede oluşturulmuş olup, sporcuların TOHM sistemine dahil olabilmeleri için temel kriter olarak kabul edilmektedir. Kadın ve erkek sporcular için geçerli olan C baraj dereceleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Kadınlar C Barajı

Mesafe	Süre (dk)
800 m Yüzme (50 m havuz) 800 m Yüzme (25 m havuz)	11:00 10:52
5000 m Koşu	19:45

Erkekler C Barajı

Mesafe	Süre (dk)
800 m Yüzme (50 m havuz) 800 m Yüzme (25 m havuz)	10:00 09:50
5000 m Koşu	16:40

5. SEÇİLEN SPORCULARIN DUYURULMASI

Yukarıdaki kriterlere göre yapılan değerlendirme sonucunda, Türkiye Triatlon Federasyonu TOHM projesi kadrosuna seçilen sporcular, Türkiye Triatlon Federasyonu'nun resmi iletişim kanalları aracılığıyla duyurulacaktır.