

TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
GÜREŞ SPORUNDA SIKLET AĞIRLIKLARININ KONTROLÜ VE DENETİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak, Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, güreşçilerin sağlıklı bir şekilde sıkletlerini oluşturmalarını, fizyolojik ve psikolojik olarak daha sağlıklı yarışmalarını sağlamak için minimal düzeydeki ağırlığın belirlenmesi ve bu ağırlığın sürdürülebilir olmasını, sporcuların müsabaka öncesi hızlı kilo kaybının önlenmesi ve uygun hidrasyon (sıvı desteği) düzeyinde olmalarını sağlamak ve sıklet ayarlama ve ideal sıklette güreşme esaslarının temel ilkelerini belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Güreş Federasyonu tarafından organize edilen minikler (12-13 ve 14-15 yaş), yıldızlar (15-17 yaş) ve gençler (18-20) kategorilerinde Türkiye Şampiyonalarına katılan güreşçileri kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 3289 sayılı Kanun ve 28358 sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Bağımsız Spor Federasyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik ile 01.10.2014 tarih ve 29136 sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Türkiye Güreş Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Federasyon: Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığı,
- b) Genel Müdürlük: Spor Genel Müdürlüğünü
- c) Minimal Sıklet Kontrolü Programı: Güreşçinin her sezon başında minimal sıklet ağırlığının belirlenmesini ve tüm sezon boyunca girmiş olduğu müsabakalarda belirlenen sıkletin altında yarışamayacağını belirleyen programı,
- ç) İdrar özgül ağırlığı (Urine Spesific Gravity- USG): Vücut sıvı düzeyinin belirlenmesine yönelik kullanılan bir yöntem olup, 1.025 g/cm^3 ve altı değerlerin uygun hidrasyon (sıvı desteği) durumu, üstü değerlerin ise dehidratasyon (aşırı derecede sıvı kaybı) durumu olarak belirlenmesini,
- d) Vücut yağ yüzdesi (VYY): Güreşçilerin vücut kompozisyonu analizi yapılmak suretiyle minik, yıldız ve genç erkek güreşçiler için minimal vücut yağ yüzdesi % 7; kadın güreşçiler için % 12 olarak kabul edilen vücut yağ yüzde değerlerinin belirlenmesini,
- e) Deri kıvrım kalınlığı (Skinfold-SF): Erkekler için Triceps, Subscapular, Abdominal, kadınlar için tricepsandsubscapular bölgelerden Holtain Skinfold Kaliper aleti ile deri kıvrım kalınlıklarının alınması işlemi,

- f) Vücut yoğunluğunun hesaplanması (VY): Erkekler için, vücut yoğunluğu (VY) Lohman Denklemi kullanılarak hesaplanmasını,
- g) Vücut yağ yüzdesinin hesaplanması: Erkekler için BROZEK denklemi kullanılarak; Kadın sporcular için: % VY= [1.35 x (sum SF)] - [0.012 x (sum SF)2] - 3.4sum of SF = Triceps SF+ Subscapular SF formülü kullanılarak vücut yağ yüzdesi hesaplanmasını ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM Genel Hükümler

Minimal sıklet ağırlığının belirlenme takvimi

MADDE 5- (1) Federasyon faaliyet programı içinde yer alan şampiyonlara katılacak kulüpler, Milli Takımlar ve sporcu eğitim merkezleri, sezon başında Federasyonun Eğitim, Sağlık ve Teknik Kurullarının oluşturacağı komisyonların Genel Müdürlüğün Sporcu Eğitim Sağlık Merkezleri ile işbirliği içerisinde test ölçüm takvimini oluşturup, kulüplerin, Milli Takımların ve sporcu eğitim merkezlerinin ev sahipliğinde ölçüm ve testleri gerçekleştirir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Ölçüm ve Testlerin Uygulanması

Vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesi

MADDE 6- (1) Sporcunun sabah kalktıktan sonra herhangi bir su veya gıda tüketimi yapmaksızın, alınan idrarın spesifikgravitesine bakılır. Uzman kişi, İdrar spesifikgravitesi (USG) testinin güvenilirliğinin tam olarak sağlanabilmesi için sporcudan alınan idrarın refraktometre ile 3 defa analizini gerçekleştirir. USG, 1.025 g/cm³ ve altı değerlerde bulunan sporcu, uygun hidrasyon düzeyine sahip olarak değerlendirilir. Ancak sporcu Milli Takım Kampları sırasında uygun hidrasyon düzeyine sahip olmadığı takdirde, 48 saat sonrasında tekrar bir idrar analizi daha yapılır.

Vücut kompozisyonu analizinin yapılması

MADDE 7- (1): Uygun hidrasyon düzeyine sahip sporcuların üç farklı bölgeden (triceps, subscapula, abdomen) Holtain Skinfold Caliber aracılığıyla deri kıvrım kalınlığı mm cinsinden belirlenir. Her bölgeden en az 2 ölçüm alınarak oluşabilecek hata payının minimum düzeye indirilmesi sağlanır. Eğer her iki ölçüm arasındaki fark % 5'in üzerinde gerçekleşirse, üçüncü bir ölçüm yapılır ve ortalaması alınır.

Vücut yoğunluğunun belirlenmesi

MADDE 8- (1) Elde edilen deri kıvrım kalınlıkları (SF)Lohman vücut yoğunluğu formülü kullanılarak, sporcuların vücut yoğunlukları (VY) hesaplanır.

$VY=[1.0973-(\text{sum SF} \times 0.000815)]+[(\text{sum SF})^2 \times 0.00000084]$ sum of SF = Triceps SF + Subscapular SF + Abdominal SF



Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi

MADDE 9- (1) LOHMAN denklemi kullanılarak elde edilen vücut yoğunluğu değerlerine, Brozek denklemi uygulanarak vücut yağ yüzdesi (VYY) hesaplanır.

$$VYY \% = (457/VY)-(414.2)$$

Minimal sıklet ağırlığının (MSA) belirlenmesi

MADDE 10- (1) Sporcunun VYY'si belirlendikten sonra, asgari VYY erkek sporcular için % 7, kadın sporcular için %12 dikkate alınarak minimal ağırlık hesaplaması yapılır. Sporcu sezon içinde belirlenen minimal ağırlığın altında yer alan bir sıklette yarışamaz (Örnek Uygulama 1). Eğer sporcu minimal VYY'sinin altında bir yağ oranına sahip ise (Örnek Uygulama 2) sporcunun belirlenen minimal ağırlık oranınca kilo almasının sağlanması ve bu kilonun üstünde bir sıklette güreşmesi sağlanmalıdır. Eğer sezon içinde kilo alımı gerçekleşmemiş ise, mevcut ağırlığı hangi sıklete denk geliyorsa o sıklette güreşmesi sağlanır.

Örnek uygulama 1: Sporcunun ağırlığı 70 kg

Mevcut VYY: 15

$$MSA = ([1-(\%15/100)] \times 70) / (.93)$$

$$MSA = 63.9 \text{ kg}$$

Düşülebilecek (Yağlardan kaybetmek koşuluyla) ağırlık miktarı: 70 kg – 63.9 kg = 6.1 kg

Haftalık ideal ağırlık kaybı: Vücut ağırlığının % 1- 1.5 oranında

6.1 kg'lık ağırlık kaybının oluşabilmesi için ideal süre yaklaşık 6 hafta

Örnek uygulama 2: Sporcunun ağırlığı 57 kg.

Mevcut VYY: 5

$$MSA = ([1-(\%5/100)] \times 57) / (.93)$$

$$MSA = 58.2 \text{ kg}$$

Alınması gerekli ağırlık miktarı: 58.2-57=1.2 kg

Minimal ağırlığa ulaşılması

MADDE 11- (1) Haftalık maksimum vücut ağırlığının % 1.5 oranında kayıplar gerçekleştirerek minimal ağırlık seviyesine inmesi ve bu ağırlığın korunması sağlanır. (Madde 10 örnek uygulama 1).

Minimal sıklet ağırlıklarının kaydedilmesi ve sezon içinde uygulama esasları

MADDE 12- (1) Her sporcunun belirlenen minimal sıklet ağırlıkları elektronik ortamda kaydedilerek Federasyona gönderimi sağlanır.

(2) Elektronik ortamda elde edilen isim listeleri ve sporculara ait minimal güreş ağırlıkları, Milli Takım antrenörlerine sunulur.

Yarışma öncesi vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesi

MADDE 13- (1) Müsabaka tartısından 2 saat sonra müsabaka teknik toplantısı sırasında, hakem heyetine verilen sporcu listelerinden rastgele (random) yöntemi ile her sıkletten en az 10 sporcunun idrar numunesi alınır. Sporculardan alınan idrar numunesi USG yöntemi



protokolüne uygun şekilde analizi yapılarak değerlendirilir. Yapılan değerlendirme sonucunda, USG değeri 1.025 ve altında çıkması durumunda sporcunun müsabakaya katılmasında engel bir durumun olmadığına, bu değer üzerinde çıkması durumunda ise sporcu sağlığını etkileyen yaşamsal bir tehlikenin varlığına, bundan dolayı sporcunun müsabakaya katılmasının uygun olmadığına karar verilir. Bu durumdaki sporcunun antrenörü ceza kuruluna sevk edilir. Sporcudan idrar numunesinin alınamadığı veya sporcunun kasıtlı olarak numune vermemesi halinde, sporcunun dehidratasyon durumunun müsabakaya katılmaya uygun olmadığı kabul edilir. Bu durumda bu madde kapsamında yaptırım uygulanır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM **Çeşitli ve Son Hükümler**

Yürürlük

MADDE 14- (1) Bu Talimat, Genel Müdürlük resmi internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 15- (1) Bu Talimat, Türkiye Güreş Federasyonu Başkanı tarafından yürütülür.

