



f /turkiyetriatlon

t /turkiyetriatlon

i /turkiyetriatlon

## ORAL B 2020 TÜRKİYE TRIATLON ŞAMPİYONASI FTP BİSİKLET TEST PROTOKOLÜ

### A. AMAÇ

2020 Oral B Triatlon şampiyonası il bazlı olarak Türkiye genelinde 16 ilde 3 farklı ayak üzerinden yapılmaktadır. İlk iyi ayak müsabakalar yüzme - koşu formatında yapılmış, final etabı olan üçüncü ayak faaliyetlerinde bisiklet etabı da eklenmiştir. Bu yapılacak bisiklet FTP testi ile Covid-19 tedbirleri kapsamında dış alanda yapılması imkânı bulunmayan bisiklet etabının tüm illerde eşit şartlarda triatlon üzerinden yapılması amaçlanmıştır. Ayrıca bu test ile yüzme ve koşu dallarında olduğu gibi bisiklet branşında da ülke norm değerleri ortaya çıkartmak amaçlanmıştır. **İlerleyen süreçte 1 dakikalık ve 5 dakikalık ölçümleri de performans testlerinde ilave edilmesi ile sporcularımızın çok yönlü bisiklet performans ölçümlerinin yapılması planlanmaktadır.**

### B. TANIM

1. Bisiklet testi: Sabit bisiklet üzerinde M3-A ve M3-B kategorisine 10 dakika, diğer kategorilere (yıldız, genç-a, genç-b, elit, paratriatlet) 20 dakika boyunca sporcuların üretebildiği en yüksek ortalama watt değerini saptamak.
2. Modifiye FTP (Modified Functional Threshold Power): Bisiklet testi modifiye olarak 20 dakika yapılacağı için çıkan değerin %95'lik dilimi hesaplanacaktır. Uluslararası platformda 1 saatlik FTP testleri çıkan watt değerini alırken, 20 dakikalık modifiye hali çıkan değerin %95'lik dilimini hesaplar.

### C. TESTİN BİLİMSEL DAYANAĞI

1. Düzenleme: Yüzme ve koşuda tam puanlar Vo<sub>2</sub> ve MET's cinsinden hesaplanarak bisiklet testine uyarlanıp W/kg cinsinden düzenlenmiştir. Kaynaklara dayanarak bisiklet ve koşu arasındaki %5-20'lik fark dilimi gözetilmiştir.
2. Kaynaklar: ACSM's Guidelines for exercising testing and prescription

### D. KAYIT İŞLEMLERİ

1. Teste final etabına katılma hakkı elde eden ve burada yüzme - koşu etaplarında puan alan sporcular katılacaktır.
2. Katılacak sporcu isim listeleri MHK tarafından belirlenerek testi yapacak hakemlere bildirilecektir.
3. Testin icrası için İl Temsilcisi koordinasyonunda baş hakem tarafından randevu saatleri belirlenecektir.
4. Sporcular teste gelirken 2020 yılı geçerli lisansları ile birlikte 18 yaş altı sporcular için veli muvafakatnamesi getirilerek tartı öncesi ilgili hakemlere teslim edeceklerdir.

### E. EMNİYET TEDBİRLERİ

1. Test bölgesine girişte sporcunun ateşi ölçülecek ve HES kodu istenecektir.
2. Test süresi boyunca bir adet sağlık personeli bulundurulacaktır.
3. Test esnasında rahatsızlanan sporcunun testi derhal sonlandırılacaktır.
4. Bisikletin test cihazına montesi ilgili teknik ekip tarafından yapılacak, devrilmesini önleyici tedbirler alınacaktır.



f /turkiyetriatlon

t /turkiyetriatlon

i /turkiyetriatlon

## F. MALZEME VE TEÇHİZAT KONUSU

1. Test Sırasında Elite Direto İnteraktif Smart Trainerlar kullanacaktır.
2. Trainerlar Federasyon tarafında temin edilecektir.
3. Testlerde federasyon tarafından temin edilen Garminedge 530 bisiklet monitörü kullanılacaktır.
4. Tüm sporcular bu ekipmanları kullanmak zorundadır.
5. Smart Trainer ile uyum sağlayabilmesi için bisikletlerin marka gözetmeksizin minimum 10'lu maksimum 12'li vites sistemine sahip olması gerekmektedir.
6. Bisikletin üzerinde bulunan farklı fren sistemi (v fren- disk fren) ile katılım serbesttir.
7. Sporcular uygun sisteme sahip oldukları müddetçe teste kendi bisikleti ile girebileceklerdir.
8. Uygun bisiklet temin etmek sporcu ve antrenör sorumluluğundadır.
9. Yeterli ekipmana sahip olmayan sporcular teste alınmayacaktır.
10. Ayakkabı ve kıyafet kullanımında sınırlama yoktur.
11. Test sırasında kask takılmayacaktır, eldiven, suluk ve gözlük kullanımı serbesttir
12. Test öncesinde tüm sporcuların ağırlık ölçümü federasyon tarafından temin edilen aynı tartı ile yapılacaktır.

## G. TEST ALANI ÖZELLİKLERİ

1. Smart trainerlar arasında minimum 1.5m mesafe olacaktır.
2. Test bölgesinde sadece hakemler, teknik delege ve test saati gelen sporcular yer alacaktır
3. Antrenörler uygulamayı kendileri için belirlenen minimum 5m mesafedeki güvenlik alanının dışından takip edebilirler.
4. Test alanı açık tesis olması önerilmektedir. Ancak kapalı alan tercih edilirse alan genişliği minimum 100 m2 olan (kapalı spor salonları tercihen uygundur) olacaktır.
5. Kapalı alanın tercih edilme durumunda ortam sıcaklığı maksimum 24 derece olması tavsiye edilmektedir.
6. Kapalı alan testlerinde ortamın havalandırılması maksadıyla seriler arasında minimum 10 dakika ara verilecektir.
7. Testin olduğu açık / kapalı alana veliler alınmayacaktır.

## H. TESTİN İCRASI

Sporcular kendilerine verilen test saatinden 30 dakika önce test merkezinde hazır bulunmak zorundadırlar. Zamanında gelmeyen sporcu teste en son alınacaktır. Sporcu smart trainera çıkmadan önce teste gireceği alt ve üst kıyafet ile tartılacaktır, ayakkabı ve çorap çıkartılacaktır. Sporcunun lisans ve HES kodu kontrolü tartı öncesinde yapılacaktır.

### a. Isınma:

1. Sporcu ısınma için kendi trainer'ını getirebilir, resmi ısınma süresi öncesinde test alanı dışında ısınmasını gerçekleştirebilir.
2. Sporcuya teste gireceği Smart trianer üzerinde 10 dakika adaptasyon ve ısınma süresi verilecektir.
3. Özel ısınma protokolü sporcuya aittir, resmi ısınma hakem kontrolünde yapılacaktır.

### b. Test:

1. Sporcu kendisine verilen randevu saatinde bisikleti, kıyafeti ve ayakkabıları ile hazır olmalıdır.
2. Isınma sürecinde sporcularımıza teknik delege tarafından testin akışı, ayakta kullanma avantaj ve dezavantajları, ideal kadans (dakikada çevirilen pedal) sayısı hakkında sporculara bilgilendirme yapılacaktır.
3. 10 dakika ısınma sonrası cihazların sıfırlanması için 1 dakikalık ara verilecektir.
4. Sporcunun bu arada bisikletten inmesi yasaktır.



f /turkiyetriatlon

t /turkiyetriatlon

i /turkiyetriatlon

5. Sporcunun elleri gidonda, ayakları pedalda hareketsiz bir şekilde start pozisyonu alacaktır.
6. Baş hakemin 3-2-1 komutu ile test başlayacaktır.
7. Garminlerin başlatılması ve durdurulması hakemler tarafından yapılacaktır.
8. Sporcunun elektronik cihazlara dokunması katiyen yasaktır.
9. Sporcu formasının önünü açabilir ama formasını çıkartması yasaktır.
10. Test süresince sporcu kendi gücü nispetinde istediği kadar ayakta sürüş gerçekleştirebilir.
11. Test içerisinde bitime 5 dakika ve 1 dakika kala zaman uyarısı hakemler tarafından yapılacaktır.
12. Test başhakemin 3-2-1 komutu ile sonlanacaktır.
13. Test sırasında elektronik ekranda süre, ürettiği 3sn avrwatt ve Avrwatt değerleri olacaktır.

#### **İ. PUANLAMA**

Önceki satırlarda bahsedildiği gibi sonuçların, ulaşılan 20 dakikalık ortalama güç çıktısı (W) değerinin, vücut kütlesine (kg)bölümünden elde edilecek W/kg değerleri üzerinden (.95'lık düzeltme yapılarak) değerlendirilmesi gerekmektedir.

1. Test sonrasında sporcunun elde ettiği ortalama watt değeri hakemler tarafından kayıt altına alınacak ve puanlama çizelgesindeki puan karşılığı belirlenecektir.
2. Her sporcu için sonuç değerlendirme çizelgesi tutulacaktır.
3. Derece yuvarlama ile ilgili husus puanlama tablosunun altında belirtildiği şekilde olacaktır.

#### **J. TEST EKİBİ**

Test ekibi; TTF Merkez Hakem Kurulu'ndan görevlendirilecek hakemler, TTF Teknik Kurul tarafından görevlendirilecek Teknik Kurul Üyesi ve cihazın ayarlanması ve kalibrasyonundan sorumlu teknik personelden oluşacaktır.