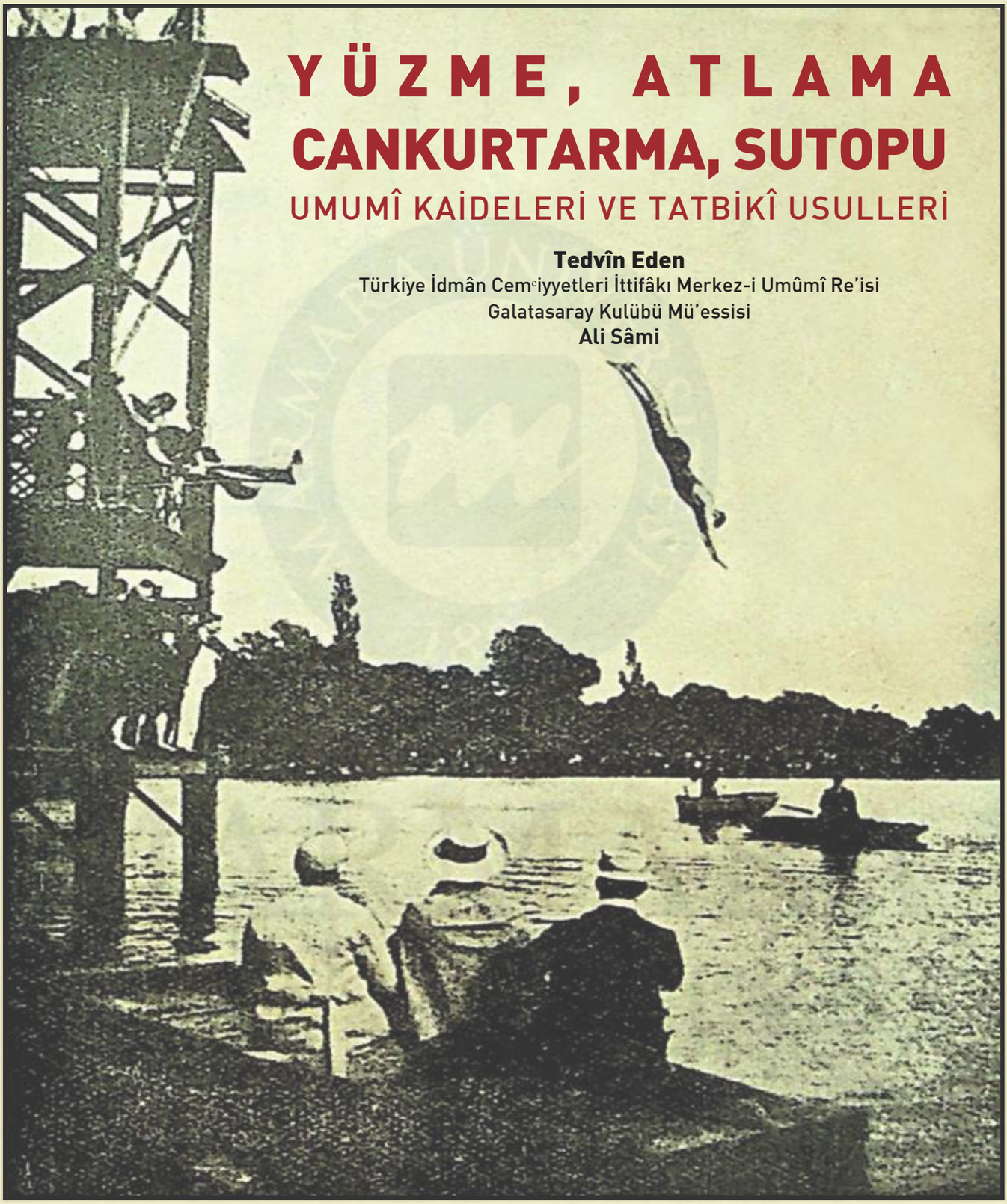
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



YÜZME, ATLAMA CANKURTARMA, SUTOPU

UMUMÎ KAİDELERİ VE TATBİKÎ USULLERİ

Tedvîn Eden
Türkiye İdmân Cemʿiyyetleri İttifâkı Merkez-i Umûmî Re'isi
Galatasaray Kulübü Mü'essisi
Ali Sâmi

EDİTÖRLER

Mehmet İNAN Kubilay ÇİMEN

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

YÜZME, ATLAMA CANKURTARMA, SUTOPU

UMUMÎ KAİDELERİ VE TATBİKÎ USULLERİ

GENERAL RULES AND APPLICATION PROCEDURES OF SWIMMING, DIVING, LIFESAVING AND WATER POLO

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Marmara Üniversitesi Yayınları: No. 893

YÜZME, ATLAMA, CANKURTARMA, SUTOPU UMUMÎ KAİDELERİ VE TATBİKÎ USULLERİ

Yüzme, Atlama, Tahlîsiyye, Vaterpolu Nizâmât-ı Umûmiyye ve Usûl-ı Tatbîk

General Rules and Application Procedures of Swimming, Diving, Lifesaving and Water Polo

Editörler • Editors
Prof. Dr. Mehmet İNAN
Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

Sadeleştiren • Simplification
Prof. Dr. Mehmet İNAN

Transkripsiyon • Transcription
Dr. Önder BAYIR
Ahmet Faruk BALCI

Tashih • Revision
Dr. Önder BAYIR

İngilizce Çeviri • Translation
Dr. Nilgün ULUSER İNAN

Kapak Tasarımı-Dizgi • Cover Design-Typesetting
Elif TUFAN KIRKIL

E-ISBN: 978-975-400-458-8
1. Basım, Mayıs 2023

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Göztepe Kampüsü, Kadıköy İstanbul
Tel: +90 216 777 14 00 **Faks:** +90 216 777 14 01
E-Posta: yayinevi@marmara.edu.tr **Yayıncı Sertifika No:** 40023

Yen, Ali Sami, 1886-1951
Yüzme, atlama, tahlîsiyye, vaterpolu nizâmât-ı umûmiyye ve usûl-ı tatbîk = Yüzme, atlama, cankurtarma, sutopu umumî kaideleri ve tatbikî usulleri = General rules and application procedures of swimming, diving, lifesaving and water polo / Ali Sami ; editörler Mehmet İnan, Kubilay Çimen. -- İstanbul : Marmara Üniversitesi, 2023.
365 sayfa ; 23,5x33,5 sm. — (Marmara Üniversitesi Yayınları ; No: 893)
Dizin
ISBN
E-ISBN 978-975-400-458-8
1. Swimming — Study and Teaching 2. Yüzme — Öğrenim ve Öğretim 3. Swimming — Training 4. Yüzme — Antrenman 5. Swimming — Rules 6. Yüzme — Kurallar 7. Lifesaving 8. Cankurtama 9. Diving — Rules 10. Dalış — Kurallar 11. Water Polo — Rules 12. Sutopu — Kurallar
GV837

YÜZME, ATLAMA CANKURTARMA, SUTOPU

UMUMÎ KAİDELERİ VE TATBİKÎ USULLERİ

GENERAL RULES AND APPLICATION PROCEDURES OF SWIMMING, DIVING, LIFESAVING AND WATER POLO

Editörler
Mehmet İNAN
Kubilay ÇİMEN

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ÖNSÖZ

PREFACE

Her hikâyenin bir başlangıcı vardır, hafızalarda saklı kalırsa, insan ömrü kadar yaşar unutulur ve zamanın içinde kaybolur. Fakat ne zaman dile gelirse insan, hikâyeler adeta can bulup soluk alır, birde kaleme alınırsa her hikâye sayfalarda sonsuz bir beden bulur.

Tarihin derinliklerinde kaybolmaması adına emek sarf ettiğimiz bu çalışmayı nasıl bulduğumu ve bugüne nasıl geldiğini paylaşmak isterim. 1987 üniversite eğitimimin 2. yılı, Kadıköy Bomonti yolu üzerinde bir sahafa girdim. Sahafın içi oldukça karanlık ve her yer gelişi güzel üst üste bırakılmış kitap yığınları ile dolu. Selamımı alan kişiyi başta göremiyorum, sonrasında kitapların ardında, bembeyaz saçları aksakalları işle karılmış, beyaz tenli, yaşının 85-90 olduğunu tahmin ettiğim biri, son derece düzgün bir İstanbul Türkçesi ile "hoş geldiniz, size nasıl yardımcı olabilirim" diyerek ayağa kalkıyor. Kendisine "Elinizde sporla ilgili kitap var mı?" diye soruyorum. Çok kısa bir düşünme süresi sonrasında "bir dakika bekler misiniz?" diyerek hareketleniyor. "Buralarda bir yerde olacaktı" diye düşük bir ses tonu ile mırıldanarak, karışık olduğunu düşündüğüm yığınlar arasından, tek bir tercih hamlesi yaparak aldığı kitabı bana uzatıyor. Kitabı elime aldığımda Arap alfabesi ile yazıldığını fark ediyorum. Kendisine "sporla ilgili olduğundan emin misiniz, benim Osmanlıcam yok!" dediğimde "içini incele" diyerek cevap veriyor. Başlangıçta Osmanlıca bilmediğimi söylememe rağmen neden içini incele dediğine anlam veremiyorum. Fakat kitabın sayfalarını araladığımda bir an şaşkınlık yaşıyorum. Kitap resimli ve daha da ilginci ise yüzme sporuyla ilgili. Kendisine "kitap hakkında bilginiz var mı? Yazarı kim? Hangi yıl yazılmış?" diye sorduğumda, nazikçe kitabı benden istiyor. Kitabın arka yüzüne (Arap alfabesi sağdan sola yazılması sebebi ile aslında ön yüzüne) bakarak kitabın 1925 yılında "Ali Sami" tarafından yazıldığını ve yüzme sutopu, cankurtama ve kuleden atlama kaideleri ile ilgili olduğunu söylüyor. Çekinerek kitabı satın alabilir miyim diye soruyorum. Üniversite yılları dönüş paramı hesap edip bedelini ödüyor ve teşekkür ederek sahaftan ayrılıyorum.

Kitabı sahaftan aldığımda; gelecekte bir akademisyen olacağımı, yüzme branşını kendime ihtisas alanı olarak belirleyeceğimi ve çalışmalarımı bu alanda yürüteceğimi elbette bilemezdim. Yıllar ilerledikçe yüzme sporunda akademik ve saha uygulamalarıyla kendimi geliştirme arzum, beni kütüphanemin tozlu raflarına doğru yöneltti. Birkaç yıl öncesinde sahaftan aldığım eseri kütüphanemde görünce, yüzme sporunun geçmişten günümüze köprü olabileceğine inanarak günümüz diline uyarlanması gerektiğini düşündüm.

Every story has a beginning, if it is kept in memories, it will live as long as human life, then will be forgotten and lost in time. But whenever one speaks, stories almost find life and breathe, and if they are written, each story finds an endless body on the pages.

I would like to share how I found this work that we have worked hard for not to be lost in the depths of history and how it came to this day. In my sophomore year (1987) of university education, I entered a secondhand bookstore on the Kadıköy Bomonti Road. The interior of the bookstore was quite dark and everywhere was filled with stacks of books that were laid on top of each other. I could not see the person who received my greetings at first, then behind the books, a white-skinned person with white hair mixed with white beards, I guess he is 85-90 years old, stood up with a very smooth Istanbul Turkish saying "welcome, how I can help you?" "Do you have a book about sports?" I asked. After a very short thinking time, he said: "Would you wait a minute?" and moved. He mumbled in a low tone saying "It should be somewhere here" and made a single choice move among the piles that I think was confusing, and handed me the book he picked up. When I took the book, I noticed that it is written in the Arabic alphabet. When I said to him: "Are you sure it's about sports, I don't know Ottoman Turkish", he replied by saying "look inside". Although I said that I did not know Ottoman Turkish at the beginning, I could not understand why he said: "look inside". But when I opened the pages of the book, I got confused for a moment. The book was illustrated and even more interesting, it was about the swimming sport. "Do you have any information about the book? Who is its author? What year was it written? ". When I asked, he kindly requested the book back. Looking at the back of the book (actually the front because the Arabic alphabet is written from right to left), he said the book was written by "Ali Sami" in 1925 and is about swimming, water polo, lifesaving, and diving rules. I hesitantly asked if I could buy the book. I calculated whether I had enough money to return home, paid the price, thanked him, and left the bookstore.

When I got the book from the bookseller; Of course, I could not have known that I would become an academician in the future, designate swimming as a field of specialization and carry out my studies in this field, that I was the sole owner of this work in your hand. As the years passed by, the fact that I have to develop myself with academic and field practices in swimming led me towards the dusty shelves of my library. When I saw the work I bought from the Bookseller a few years ago in my library, I thought that the book should be adapted to

Her hakkı saklıdır © Marmara Üniversitesi Yayınevi, 2023
Bu eserin tüm hakları Marmara Üniversitesi Yayınevi'ne aittir. Kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopyalanamaz, elektronik ve mekanik yolla çoğaltılıp yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Osmanlıca matbu eserleri okuma konusunda bilgisine güvendiğim değerli dostum, sınıf arkadaşım Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet İNAN'a bu konuyu açtım ve kendisi ilgilenebileceğini söyleyerek titiz bir çalışma yaptı. Ne yazık ki uzun bir süre kütüphanemde bu nadide eserin günümüz diline uyarlanmış versiyonu kendisiyle ilgilenilecek bu yılları beklemek zorunda kaldı…

Aradan geçen 32 yılın ardından eseri gün ışığına çıkartmak düşüncesi ile kitap hakkında yaptığım araştırma sonucu, bu alanda derlenen ilk eser olduğunu ve günümüze aktarılarak yüzme camiasıyla buluşturulmasının son derece önemli olduğu kanısına vardım.

Ali Sami (YEN)'nin, derleme niteliğinde yazdığı bu eserde kendine ait yorumların bulunması, Cumhuriyet dönemi öncesi ve sonrasında yüzmenin 4 ayrı disiplinini inceleyip kapsamlı çalışmaların yapılmamış olması bu esere ayrı bir değer katmaktadır. Geçmişe yönelik yapılacak çalışmalar ile gelecekteki araştırmalara katkı sağlayacak bu eserin yazıldığı dönemin teknik şartları düşünüldüğünde içerikte bulunan resimler her türlü takdiri hak etmektedir.

Çalışmalarım sırasında bana destek olan herkese ve sevgili eşim Selda ÇİMEN'e teşekkürlerimle...

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

today's language, believing that swimming sports could be a bridge from the past to the present. I mentioned this subject to my dear friend, my classmate, Marmara University Atatürk Faculty of Education Faculty Member Prof. Dr. Mehmet İNAN. He said he might be interested. He worked meticulously to do an adaptation of the book to today's language for a year and delivered the book to me. Unfortunately, the version of this rare work in my library, adapted to today's language, had to wait for these years to be taken care of.

As a result of my research about the book with the idea of bringing the work to light after 32 years, I have concluded that it is the first work compiled in this field and it is extremely important to transfer it to the swimming community.

The fact that there have not been comprehensive studies by examining 4 different disciplines of swimming before and after the Republican period and that "Ali Sami (YEN)" has his own comments in this book that he wrote as a compilation add a different value to this work. Considering the technical conditions of the period in which this work was written, which will contribute to the future researches to be made, the pictures in the content deserve all kinds of appreciation.

I would like to thank my dear wife Selda ÇİMEN and everyone who supported me during my studies....

Assoc. Dr. Kubilay ÇİMEN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ
PREFACE V

TEŞEKKÜRLER
ACKNOWLEDGMENTS XI

ESER HAKKINDA
ABOUT THE BOOK XIII

Mukaddime
Introduction 4

BİRİNCİ BÖLÜM / CHAPTER ONE

Umumî Yüzme Kaideleri
General Swimming Rules 6

Müsabakaların Çeşitleri
Types of Competitions 6

Yüzme Müsabakaları
Swimming Competitions 6

Uluslararası Yüzme Heyeti Birliği Kanunnamesi (Amatör)
International Swimming Delegation Union Law (Amateur) 26

Yarış Kaideleri
Competition Rules 38

Yüzme Hakkında Malumat
Information About Swimming 54

Yüzmeyi Nasıl Öğrenmeli?
How to Learn Swimming? 64

Yüzme Hareketlerinin Tarifi ve İncelenmesi
Description and Analysis of Swimming Movements 66

Yüzmelerin Çeşitleri
Swimming Styles 70

1 - Yüzüstü Yüzmeler
1 - Prone Swimming 70

A - Kurbağalama (Brasse)
A - Breaststroke (Brasse) 70

B - Kulaçlama (la coupe)
B - Crawl (la coupe) 78

C - Kulaçlama (Trudgeon)
C - Crawl (Trudgeon) 80

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

D - Crawl
D - Crawl 88

2 – Sırtüstü Yüzmeler
2 – Supine Swimming 102

A - Adi Sırtüstü
A - Ordinary Backstroke 102

B - Bacaklarda Crawl Hareketiyle Sırtüstü
B - Supine with Crawl Movement in Legs 106

C - Sırtüstü Amerika Usulü
C - American Supine Style 108

3 – Yan Üstü Yüzmeler
3 – Side Swimming 110

A – Over Arm
A – Over Arm 110

B – Over Arm (Eski Usul)
B – Over Arm (Old Style) 118

4 – Dipten Yüzme (Dalma)
4 – Bottom Swimming (Diving) 122

Yüzücü Nasıl İdman Etmelidir?
How Should the Swimmers Exercise? 124

1 Haziran 1925 Tarihinde Dünya Yüzme Rekorları
World Swimming Records on June 1, 1925 134

İKİNCİ BÖLÜM / SECOND CHAPTER

Atlama Umumî Nizamnamesi
General Regulations of Diving 140

Uluslararası Atlama Kaideleri
International Diving Rules 142

KISIM 1 – "Tramplen"den Atlama
PART 1 – Diving from the "Springboard" 142

Müsabaka Kanunları
International Diving Rules 142

KISIM 2 – Yüksekten Atlama
PART 2 – High Diving 186

Atlama İskeleleri
Diving Platforms 186

Atlamaların Çeşitli Türleri
Various Types of Diving 186

Hakemlere Talimatlar ve Sayı Verilmesi Usulü
Instructions to Referees – and Scoring Procedure 190

Atlamaların Tarifi
Description of Dives 196

Atlamaların Çeşitleri
Types of Dives 198

Atlamaya Nasıl Çalışmalı?
How to Train Diving? 238

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM / THIRD PART

Cankurtama Umumî Kaideleri
Lifesaving General Rules 246

Cankurtama Komisyonu Reisi Mösyö Conord Tarafından Tertip Edilip Bütün Cankurtama Şampiyonluk İmtihanlarında Kullanılan Cetveller
Chart Organized by the Head of the Lifesaving Commission, Monsieur Connard and Used in All Lifesaving Championship Exams 254

Cankurtama Usulü
Lifesaving Procedure 280

1 – Boğulmakta Olanın Yardımına Nasıl Acele Etmeli?
1 – How to Rush to the Aid of the Drowned One? 280

2 – Boğulmakta Olanı Nasıl Tutup Kurtarmalı?
2 – How to Hold and Save the Drowned One? 282

3 – Boğulmakta Olanın Elinden Nasıl Kurtulmalı?
3 – How to Get Rid of the Drowning One? 290

4 – Boğulmaya Maruz Kalanın Tedavi Şekli
4 – Treatment of the Subject to Drowning 320

Yüzücülerin Karşılaştığı Tehlikeler
Hazards that Swimmers May Face 326

Uluslararası Sutopu Kaideleri
International Water Polo Rules 332

Hakemlere Nasihatler
Advices to the Referees 352

Fihrist
Index 362

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

TEŞEKKÜRLER

Kitabın hazırlanmasında birçok kişinin emekleri oldu. Hepsini burada tek tek anmak çok mümkün olmasa da yürekten desteklerini hep yanımızda hissettik. Katkısı olan koca yürekli dostlara teşekkür ederiz. Özel teşekkürleri sunmak istediklerimizi, bu kitabın satırlarında tarihe not düşerek anıyoruz:

Prof. Dr. Hasan KORKUT	(Marmara Üniversitesi Rektör Yardımcısı / Yayın Komisyonu Başkanı)
Doç. Dr. Güssün GÜNEŞ	(Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü)
Yrd. Doç. Dr. Nilgün ULUSER İNAN	(İstanbul Teknik Üniversitesi-Emekli)
Yrd. Doç. Dr. Ümit KESİM	(Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Emekli)
Dr. Önder BAYIR	(Marmara Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanı)
Öğr. Gör. Birgül ÇAKIRAL	(Marmara Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı Yayınevi Şube Müdürü)
Elif TUFAN KIRKIL	(Marmara Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı Yayın Geliştirme Birimi)
Ahmet Faruk BALCI	(Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü - Öğrenci)
Yunus Emre BÜYÜKBASMACI	(Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - Öğrenci)
Cem GÖRGÜL	(Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Öğr. Gör.)
Kemal SEZER	(Eski sporcu, Galatasaray Spor Kulübü)

Tüm kalbimizle şükranlarımızı sunarız…
10 Mart 2023

Prof. Dr. Mehmet İNAN **Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN**

ACKNOWLEDGMENTS

Many people contributed to the preparation of the book. Although it is not possible to mention all of them individually here, we have always felt their heartfelt support with us. Thank you to the big-hearted friends who contributed. We commemorate those we would like to express special thanks to, by making a historical note in the lines of this book:

Prof. Dr. Hasan KORKUT	(Marmara University Vice Rector / Chair of Publication Commission)
Assoc. Dr. Güssün GÜNEŞ	(Marmara University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Information and Records Management-Academic Staff)
Assist. Assoc. Dr. Nilgün ULUSER İNAN	(Istanbul Technical University-Retired)
Assist. Assoc. Dr. Ümit KESİM	(Marmara University Faculty of Sports Sciences-Retired)
Dr. Önder BAYIR	(Marmara University Department of Library and Documentation Director)
Instructor See. Birgül ÇAKIRAL	(Marmara University Department of Library and Documentation Manager of Publication)
Elif TUFAN KIRKIL	(Marmara University Department of Library and Documentation Publication Development Unit)
Ahmet Faruk BALCI	(Marmara University, Faculty of Arts and Sciences, Information and Records Management Department-Student)
Yunus Emre BÜYÜKBASMACI	Gelişim University Physical Education and Sports School-Student)
Cem GÖRGÜL	(Manisa Celal Bayar University Faculty of Sports Sciences-Lecturer)
Kemal SEZER	(Legacy Athlete, Galatasaray S. K.)

We express our heartfelt gratitude…
March 10, 2023

Prof. Dr. Mehmet İNAN **Assoc. Dr. Kubilay ÇİMEN**

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ESER HAKKINDA

Ali Sami (Yen) nin 1925 yılında matbu olarak Osmanlıca neşrettiği bu kitap, Spor Bilimleri/Spor tarihi alanında ulusal ve uluslararası araştırmacılara kaynak olması amacıyla yayına hazırlanmıştır. Kitap, günümüz okuyucuları ve araştırmacılar için, okunduğunda anlaşılabilecek düzeyde hazırlanmıştır. Hazırlık sürecinde şunlar yapılmıştır:

1. Osmanlıca matbu eserdeki cümleler "okunduğu şekilde" Latin harflerine dönüştürülerek yazılmıştır. Kitaptaki cümlelerde bazı kelimelerin daha anlaşılabilir olması için Şemsettin Sami'nin "Kâmûs-ı Türkî" sözlüğünden yararlanılmıştır. Örneğin; "müsabaka nev'ileri" yerine "müsabaka çeşitleri" gibi.
2. Kitapla ilgili çalışmalar tamamlandıktan sonra Osmanlıca matbu eserleri okuyabilen uzmanların görüşlerine sunularak olurları alınmıştır.
3. Kitapta yüzme, atlama, sutopu ve cankurtarma ile ilgili o yıllara ait teknik terminolojilerin daha anlaşılır olabilmesi için; ilgili terminolojinin geçtiği yerlerdeki sayfaların sonuna "Editör Notu" düşülerek açıklamalar yapılmıştır.
4. Kitaptaki her bir cümle, ilgili konu alanı uzmanlarıyla tek tek müzakere edilmiştir. Örneğin, yüzme ile ilgili kurallar, teknikler ve bunların öğretimi ile ilgili cümleler, bu alanda çalışmalar yapan uzmanlarca okunmuş, anlaşılabilirliğinin onayı alınmıştır. Aynı yöntem atlama, sutopu ve cankurtarma konuları ile ilgili olarak da yapılmıştır.
5. Günümüz okuyucularının rahatlıkla okuyabilecekleri ve anlayabilecekleri şekilde çeviri yapılırken, kitabın özgünlüğünün korunmasına özen gösterilmiştir.
6. Günümüz Türkçesi ile okunduğunda anlaşılabilir hale getirilen kitap, daha sonra kitaptaki Fransızca deyimler korunarak İngilizceye tercüme edilmiştir.

Edebiyatçı Şemsettin Sami'nin ikinci oğlu olan Ali Sami (1881-1951) Galatasaray Spor Kulübü'nün 1 numaralı kurucu üyesi ve Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının kurucuları arasında yer almış değerli bir spor insanıdır. Yaşadığı dönemde sporun ülkemizde geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında çok önemli katkıları olmuştur. Gerek sporcular gerekse eğitimciler yazdığı eserlerden kuşaklar boyunca yararlanmıştır. Ali Sami Yen'in sporla ilgili birçok eseri Latin harflerine dönüştürülmüştür. Elinizdeki bu kitapla ilgili yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, özellikle yüzme, atlama, sutopu ve cankurtarma ile ilgili bu kitabın günümüz araştırmacılarına, okuyucularına ve spor camiasına kazandırılması çok önemlidir.

Kitap üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın yüzme, atlama,

ABOUT THE BOOK

This book, which was published in Ottoman Turkish by Ali Sami (Yen) in 1925, has been prepared for publication in order to be a resource for national and international researchers in the field of Sports Sciences / Sports History. The book has been prepared for today's readers and researchers at a level that can be understood when read. Preparation process included the following steps:

1. Ottoman sentences were written "as they were read" by converting them to Latin letters.
2. After the work on the book was completed, it was presented to the opinions of experts who know Ottoman Turkish, and their approval was obtained.
3. In order to make the technical terminology related to swimming, diving, water polo, and life-saving more understandable in the book; Explanations have been made by adding an "Editor's Note" to the end of the pages where the relevant terminology is mentioned.
4. Each sentence in the book has been individually discussed with relevant subject area experts. For example, sentences about swimming rules and teaching methods were read by experts working in this field, and their intelligibility was approved. The same method was used for diving, water polo, and lifesaving chapters.
5. While translating in a way that today's readers can easily read and understand, care has been taken to preserve the originality of the book.
6. The book, which was made understandable when read in contemporary Turkish, was later translated into English keeping the French phrases as they are in the original book.

Ali Sami (1881-1951), the second son of the literary writer Şemsettin Sami, is the number 1 founding member of Galatasaray Sports Club and a valuable sportsperson who was among the founders of the Association of Turkish Training Communities. During his lifetime, he made very important contributions to the development and dissemination of sports in our country. Both athletes and educators have benefited from the works he wrote for generations. Many of Ali Sami Yen's sports-related works have been translated into Latin letters. No study has been found regarding this book. For this reason, it is thought that it is important to present this book, especially about swimming, diving, water polo, and lifesaving, to today's researchers, readers, and the sports community. The book consists of three parts. In the first part, all the general rules of the Association of Turkish

sutopu ve cankurtarma ile ilgili genel kuralların tamamına yer verilmiştir. Devamında, Uluslararası Yüzme Federasyonunun "Kanunnamesi"nin tamamının maddeleri yazılmıştır. Bu bölüm, özellikle ulusal ve uluslararası yüzme federasyonu mevzuatının günümüze taşınması bakımından oldukça değerlidir. Ayrıca birinci bölümde Yüzme stilleri, antrenmanları, havuzları ile ilgili o döneme ilişkin bilgiler bulunmaktadır. İkinci bölümde Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakınca uygulaması kabul edilen "atlamalara" yer verilmiştir. Uluslararası Yüzme Federasyonunun Haziran 1914'te kabul edilen Atlama kuralları olduğu gibi tümüyle Türkiye için de kabul edilmiş ve kitabın ikinci bölümünde bu kuralların tamamına yer verilmiştir. Atlamanın puanlama tablosu, atlama stilleri resimlerle anlatılmıştır. İkinci bölümün sonunda atlama antrenmanının nasıl yapılması gerektiğine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

Üçüncü bölümde cankurtarma genel kuralları, yarışma usulleri, puanlama cetveli resimlerle birlikte sunulmuştur. Yine üçüncü bölümde suda cankurtarma teknikleri üzerine stratejiler verilmiş, bunlar görsellerle desteklenmiştir. Üçüncü bölümün sonunda açık suda yüzenler için tehlikeli durumların neler olabileceği anlatılmış ve alınabilecek önlemler açıklanmıştır. Üçüncü bölümün sonu sutopu sporuna ayrılmıştır. Diğer sporlarda olduğu gibi uluslararası sutopu kurallarının anlatıldığı bu bölümde hem sutopu tanıtılmış hem de müsabakalara ilişkin uluslararası tüm kurallar yazılmıştır.

Günümüzdeki karşılığı Yüzme Federasyonu olan Denizcilik Heyet-i Birliği'nce incelenerek resmen kabul edilen bu kitap; o yıllarda antrenör, hakem, öğretmen/eğitmen ve sporcular için referans kitap niteliğindedir.

21. yüzyıl su sporları, bu kitabın kaleme alındığı yıl itibarı ile çok daha başka bir noktadadır. Ancak mevcut durumu yorumlarken; 100 yıl önce su sporlarında kurumsallaşmanın nasıl başladığını, kurallarının, antrenmanlarının, ekipmanlarının ve teknik detayların neler olduğunu bilmek önemlidir ve bu kitap bu ihtiyacı karşılayacaktır.

Bu çalışmanın tüm spor tarihi araştırmacılarına ve spor bilimlerine katkı sağlaması dileğiyle.

Prof. Dr. Mehmet İNAN

Training Communities regarding swimming, diving, water polo, and lifesaving are given. Afterward, the articles of the entire "Laws of the International Swimming Federation" were written. This section is especially valuable in terms of bringing national and international swimming federation legislation up to date. In addition, in the first part, there is information about swimming styles, training and pools of that period. In the second part, "diving", which is accepted to be implemented by the Association of Turkish Training Communities, is included. Diving rules accepted by the International Swimming Federation in June 1914 have been accepted by Turkey as well and all these rules are included in the second part of the book. Scoring table for diving and diving styles are explained with pictures. At the end of the second part, there is information on how to do diving training.

In the third part, general rules of lifesaving, competition types, and a scoring chart are presented with pictures. Again in the third chapter, strategies on lifesaving techniques in water are given and these are supported by visuals. At the end of the third chapter, the dangerous situations for those swimming in open water are explained together with the precautions that can be taken. The end of the third section is devoted to water polo. In this section, where international water polo rules are explained, water polo is introduced and all international rules regarding the competitions are written.

This book, which was examined and officially accepted by the Maritime Union Delegation, whose current counterpart is the Swimming Federation; was a reference book for trainers, referees, teachers/trainers, and athletes in those years.

21st-century water sports are at a much different point as of the year this book was written. However, when interpreting the current situation; it is important to know how the institutionalization of water sports started 100 years ago, what the rules, training, equipment, and technical details are, and this book will meet this need.

I hope that this study will contribute to all water sports history researchers and sports sciences.

Prof. Dr. Mehmet İNAN

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKİYE İDMAN CEMʿİYYETLERİ İTTİFÂKI

DENİZCİLİK HEY'ET-İ MÜTTEHİDESİ

Yüzme, Atlama, Tahlîsiyye, Vaterpolu

Nizâmât-ı Umûmiyye ve Usûl-i Tatbîk

Tedvîn Eden:
Türkiye İdmân Cemʿiyyetleri İttifâkı Merkez-i Umûmî Re'isi
Galatasaray Kulübü Mü'essisi

Ali Sâmi

(Denizcilik Hey'et-i Müttehidesince tasdîk ve resmen kabûl olunmuşdur.)

İstanbul
Vatan Matbaʿası
1925

يوزمه ، آتلامه ، تخليصيه ، واترپولو

نظامات عموميه واصول تطبيقيه

تدوين ايدن :
تورکيه ادمان جمعيتلرى اتفاقى مركز عمومى رئيسى
غلطه سراى قلوبى مؤسسى

على سامى

(دكز جيلك هيئت متحده سنجه تصديق ورسماً قبول ايدلمشدر)

استانبول
وطن مطبعه‌سى
١٩٢٥

TÜRKÇE

MUKADDİME

Yüzme, dalma, cankurtarma, sutopuna ait nizamî maddeleri toplayan bu küçük kitabın beynelmilel kaidelerinin muhtelif kısımları, aynen tercüme suretiyle vücuda getirilmiştir. Diğer nizamî kısımlar, ihtiyaçlarımıza ve spor teşkilatımıza uygulanarak muhtelif tüzüklerden ve bilhassa Fransa Yüzme ve Cankurtarma Heyeti Birliği kaidelerinden faydalanılarak kaleme alınmıştır.

Deniz sporlarına pek müsait olan memleketimizde maalesef şimdiye kadar bu idmanlara ait hiçbir eser vücuda getirilmemiş olduğu dikkate alınarak yüzme ve cankurtarmanın çeşitleri ve usullerinin ilâvesi, diğer kitaplara müracaat imkânı bulamayacak olan idmancılarımıza kolaylık göstermesi bakımından faydalı görülmüştür.

Bazı tabirlerin karşılığının bulunamaması kelime yerine cümle kullanılmasını mecbur kılmıştır. Manasına uygun gelecek yeni tabirler tespit etmek veya Frenkçe karşılıklarını kabul etmek hususunun uygulamaya terk edilmesine tercih olunmuştur.

3 Teşrinievvel 1341
A. S.

ENGLISH

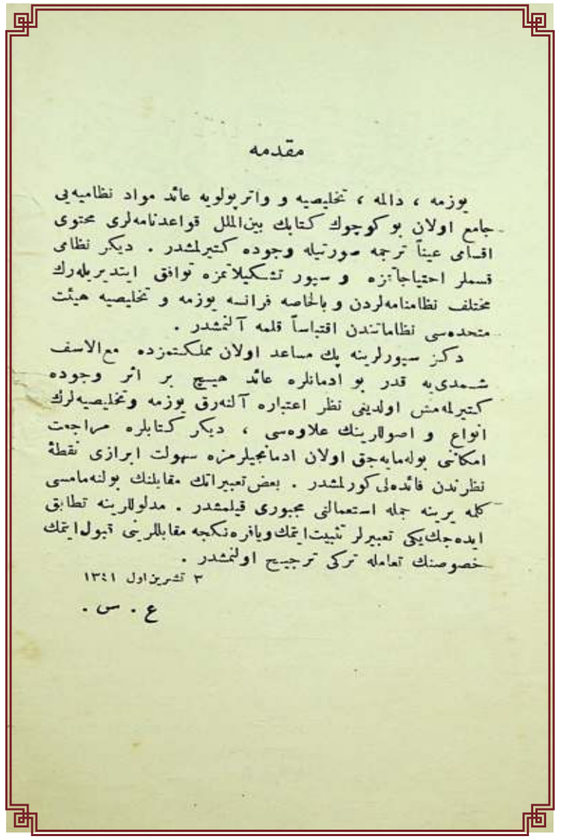
INTRODUCTION

Various parts of the international rules of this small book, which collects the regular items of swimming, diving, lifesaving and water polo, have been created by literal translation. The other regular parts have been drafted by applying to our needs and our sports organization, making use of various regulations and especially the French Swimming and Life Rescuing Union rules.

In our country, which is very suitable for sea sports, unfortunately, considering that no written work of these trainings has been created until now, the addition of swimming and life saving techniques and methods has been deemed beneficial in terms of facilitating our trainers who will not have the opportunity to refer to other books.

The fact that some expressions cannot be found in Turkish has made it compulsory to use sentences instead of words. It has been preferred that the issue of identifying new terms that will sound appropriate to their meaning or accepting foreign language equivalents is left to practitioners.

October 3, 1341 (Hijri calendar)
A. S.



مقدمه

یوزمه ، دالمه ، تخلیصیه و واترپولویه عائد مواد نظامیه‌یی جامع اولان بو کوچوك کتابك بین‌الملل قواعدنامه‌لری محتوی اقسامی عیناً ترجمه صورتیله وجوده کتیرلمشدر . دیکر نظامی قسملر احتیاجاتمزه و سپور تشکیلاتمزه توافق ایتدیریله‌رك مختلف نظامنامه‌لردن و بالخاصه فرانسه یوزمه و تخلیصیه هیئت متحده‌سی نظاماتندن اقتباساً قلمه آلنمشدر .

دکز سپورلرینه پك مساعد اولان مملکتمزده مع‌الاسف شمدی‌یه قدر بو ادمانلره عائد هیچ بر اثر وجوده کتیرلمه‌مش اولدیغی نظر اعتباره آلنه‌رق یوزمه وتخلیصیه‌لرك انواع و اصوللرینك علاوه‌سی ، دیکر کتابلره مراجعت امکانی بولمایه‌جق اولان ادمانجیلرمزه سهولت ابرازی نقطهٔ نظرندن فائده‌لی کورلمشدر . بعض تعبیراتك مقابلنك بولنه‌مامسی کلمه یرینه جمله استعمالنی مجبوری قیلمشدر . مدلوللرینه تطابق ایده‌جك یکی تعبیرلر تثبیت ایتمك ویافره‌نکجه مقابللرینی قبول ایتمك خصوصنك تعامله ترکی ترجیح اولنمشدر .

۳ تشرین اول ۱۳۴۱

ع . س .

TRANSKRİPSİYON

MUKADDİME

Yüzme, dalma, tahlîsiyye ve vaterpoluya â'id mevâdd-ı nizâmiyyeyi câmi^{c} olan bu küçük kitâbın beyne'l-milel kavâ^{c}id-nâmeleri muhtevî aksâmı, aynen tercüme sûretiyle vücûda getirilmişdir. Diğer nizâmî kısımlar ihtiyâcâtımıza ve spor teşkîlâtımıza tevâfuk ettirilerek muhtelif nizâm-nâmelerden ve bilhassa Fransa Yüzme ve Tahlîsiyye Hey'et-i Müttehidesi nizâmâtından iktibâsen kaleme alınmışdır.

Deniz sporlarına pek müsâ^{c}id olan memleketimizde ma^{c}al-esef şimdiye kadar bu idmânlara â'id hiçbir eser vücûda getirilmemiş olduğu nazâr-ı i^{c}tibâra alınarak, yüzme ve tahlîsiyyelerin envâ^{c} ve usûllerinin ilâvesi, diğer kitâblara mürâca^{c}at imkânı bulamayacak olan idmâncılarımıza suhûlet-i ibrâzı nokta-i nazarından fâ'ideli görülmüşdür. Bazı ta^{c}bîrâtın mukâbilinin bulunamaması, kelime yerine cümle isti^{c}mâlini mecbûrî kılmışdır. Medlûllerine tetâbuk edecek yeni ta^{c}bîrler tesbît etmek veyâ Frenkçe mukâbillerini kabûl etmek husûsunun te^{c}âmüle terki tercîh olunmuşdur.

3 Teşrîn-i evvel 1341
(ayn). (sin).

TÜRKÇE

BİRİNCİ BÖLÜM

UMUMÎ YÜZME KAİDELERİ

Müsabakaların Çeşitleri:

Madde 1 – Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının talimat ve kaidelerinin tayin ettiği şartlar dâhilinde her sene yüzme, atlama, dalma, cankurtarma ve sutopu deniz idmanları müsabakaları tatbik olunur.

YÜZME MÜSABAKALARI

Yüzme Müsabakaları:

Madde 2 – Tatbik edilen yüzme müsabakaları aşağıdakilerdir:

Birincisi – Erkekler için:

A – Ferdî Müsabakalar:

1. 100 metre serbest yüzme.
2. 100 metre sırtüstü yüzme.
3. 200 metre yüzüstü yüzme (kurbağalama).
4. 400 metre serbest yüzme.
5. 1500 metre serbest yüzme.
6. Büyük mukavemet yüzmesi (asgarî 6 kilometre).
7. 200 metre dört stil yüzme (50 metre kurbağalama, 50 metre sırtüstü, 50 metre tek kol kulaç (over arm), 50 metre serbest yüzme).

ENGLISH

CHAPTER ONE

GENERAL SWIMMING RULES

Types of Competitions:

Article 1 - Swimming, diving, lifesaving and water polo competitions are held every year under the conditions determined by the Association of Turkish Training Communities.

SWIMMING COMPETITIONS

Swimming Competitions:

Article -2- The swimming competitions applied are as follow:

First – For Men:

A - Individual competitions:

1. 100 meters freestyle swimming.
2. 100 meters backstroke.
3. 200 meters front crawl (breast stroke).
4. 400 meters freestyle swimming.
5. 1500 meters freestyle swimming.
6. Great strength swimming (minimum 6 kilometers).
7. 200 meters four style swimming (50 meters breaststroke, 50 meters backstroke, 50 meters single arm stroke (over arm), 50 meters freestyle swimming).



برنجی فصل

یوزمه عمومی نظامنامه‌سی

مسابقه‌لرك انواعی

ماده ۱ — تورکیه ادمان جمعیتلری اتفاقك تعلیات ونظامات عمومیه‌سنك تعیین ایتدیکی شرائط داخلنده هر سنه یوزمه ، آتلامه ، دالمه ، تخلیصیه و «واتر پولو» دکزادمانلری مسابقه‌لری تطبیق اولنور .

یوزمه مسابقه‌لری

یوزمه مسابقه‌لری

ماده ۲ — تطبیق ایدیلن یوزمه مسابقه‌لری آتیده کیلردر:

اولا ـ ارککلر ایچون :

آ ـ فردی مسابقه‌لر :

۱ ـ ۱۰۰ مترو سربست یوزمه .
۲ ـ ۱۰۰ « صیرت اوستی یوزمه .
۳ ـ ۲۰۰ « یوز اوستی یوزمه (قوربغه‌له) .
٤ ـ ٤۰۰ « سربست «
٥ ـ ۱٥۰۰ « « «
٦ ـ یوبوك مقاومت یوزمه‌سی (اصفری آلتی کیلومترو).
۷ ـ ۲۰۰ مترولق درت نوع یوزمه (٥۰ مترو قوربغه‌له ، ٥۰ مترو صیرت اوستی ، ٥۰ مترو تك قول خولاچ (Over arm)، ٥۰ مترو سربست یوزمه) .

— ۳ —

TRANSKRİPSİYON

BİRİNCİ FASIL

YÜZME UMÛMÎ NİZÂM-NÂMESİ

Müsâbakaların Envâı:

Mâdde 1 – Türkiye İdmân Cemiyetleri İttifâkı'nın tâlîmât ve nizâmat-ı umûmiyyesi'nin tayîn ettiği şerâ'it dâhilinde her sene yüzme, atlama, dalma, tahlîsiyye ve "vaterpolu" deniz idmânları müsâbakaları tatbîk olunur.

YÜZME MÜSÂBAKALARI

Yüzme Müsâbakaları

Mâdde 2 – Tatbîk edilen yüzme müsâbakaları âtîdekilerdir:

Evvelâ – Erkekler içün:

A – Ferdî Müsâbakalar:

1. 100 metro serbest yüzme.
2. 100 metro sırt üstü yüzme.
3. 200 metro yüz üstü yüzme (kurbağalama).
4. 400 metro serbest yüzme.
5. 1500 metro serbest yüzme.
6. Büyük mukâvemet yüzmesi (asgarî altı kilometre).
7. 200 metroluk dört neve yüzme (50 metro kurbağalama, 50 metro sırt üstü, 50 metro tek kol kulaç, (over arm) 50 metro serbest yüzme).

- 3 -

TÜRKÇE

B- Toplu Müsabakalar:

1. Beş kişilik münavebeli yarış (takım yarışı): 250 metrelik. (Her bir yüzücü için 50 metre.)
2. Dört kişilik münavebeli yarış (takım yarışı): 200 metrelik. (Her bir yüzücü için 50 metre. Birincisi sırtüstü, ikincisi kurbağalama, üçüncüsü tek kol kulaç (over arm), dördüncüsü serbest yüzme.)
3. Dört kişilik münavebeli yarış (takım yarışı): 800 metrelik. (Her bir yüzücü için 200 metre.)
4. Mukavemet yüzmesi takım birinciliği büyük müsabakası. (Asgarî 6 kilometre - Her kulüpten beşer müsabık iştirak eder.) (Sıralama için her kulüpten en iyi dereceleri kazanan üçer müsabıkın aldıkları numaralar toplamı dikkate alınır.)

İkincisi- Kadınlar için:

A- Ferdî Müsabakalar:

1. 100 metre serbest yüzme.
2. 100 metre sırt üstü yüzme.
3. 200 metre yüzüstü yüzme (kurbağalama).
4. 400 metre serbest yüzme.
5. 1000 metre serbest yüzme.
6. Büyük mukavemet yüzmesi (asgarî 6 kilometre).

B- Toplu Müsabakalar:

1. Beş kişilik münavebeli yarış: 250 metrelik. (Her bir yüzücü için ellişer metre).
2. Dört kişilik münavebeli yarış: 200 metrelik. (Her bir yüzücü için ellişer metre). Birincisi sırt

ENGLISH

B- Team Competitions:

1. Five-man alternating race (team race): 250 meters. (50 meters for each swimmer.)
2. Four-man alternating race (team race): 200 meters. (50 meters for each swimmer. The first is backstroke, the second is breaststroke, the third is single arm stroke (over arm), and the fourth is freestyle swimming.)
3. Four-man alternating race (team race): 800 meters. (200 meters for each swimmer.)
4. Big competition for Strength swimming teams. (Minimum 6 kilometers – Five contestants from each club participate). (For the ranking, the sum of the numbers received by the three contestants who get the best scores from each club is taken into consideration.)

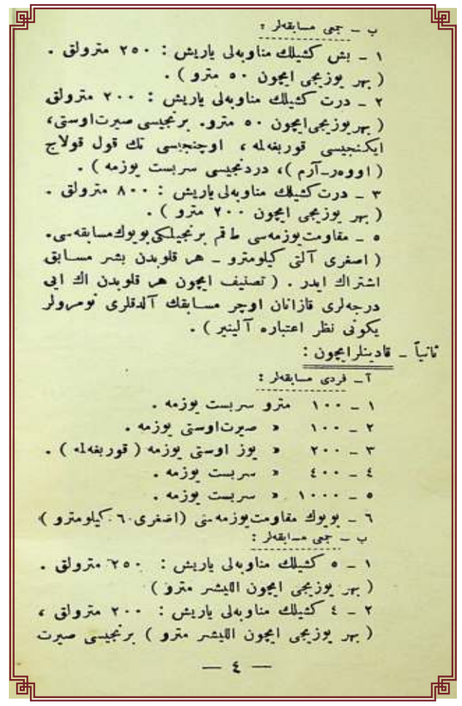
Second – for Women:

A- Individual Competitions:

1. 100 meters freestyle swimming.
2. 100 meters backstroke swimming.
3. 200 meters front crawl swimming (breaststroke).
4. 400 meters freestyle swimming.
5. 1000 meters freestyle swimming.
6. Open Water Swimming (minimum 6 kilometers).

B- Team Competitions:

1. Five-persons Relay Event: 250 meters. (Fifty meters for each swimmer).
2. Four-persons Relay Event: 200 meters. (Fifty meters for each swimmer).the first is on backstroke, the second is breaststroke, the third is single arm stroke (over arm), and the fourth is freestyle swimming.



ب ـ جمی مسابقلر :

١ ـ بش كشيلك مناوبه‌لی ياريش : ٢٥٠ مترولق .
(بهر يوزمجی ايجون ٥٠ مترو) .
٢ ـ درت كشيلك مناوبه‌لی ياريش : ٢٠٠ مترولق
(بهر يوزمجی ايجون ٥٠ مترو . برنجيسی صيرت اوسنی ،
ايكنجيسی قوربغه‌له ، اوچنجيسی تك قول قولاچ
(اووه‌ر ـ آرم) ، دردنجيسی سربست يوزمه) .
٣ ـ درت كشيلك مناوبه‌لی ياريش : ٨٠٠ مترولق .
(بهر يوزمجی ايجون ٢٠٠ مترو) .
٥ ـ مقاومت يوزمه‌سی طاقم برنجيلكی يوبوك مسابقه‌سی .
(اصغری آلتی كيلومترو ـ هر قلوبدن بشر مسابق
اشتراك ايدر . (تصنيف ايجون هر قلوبدن اك ايی
درجه‌لری قازانان اوچر مسابقك آلدقلری نومرولر
يكونی نظر اعتباره آلينير) .

ثانياً ـ قادينلر ايجون :

آ ـ فردی مسابقلر :

١ ـ ١٠٠ مترو سربست يوزمه .
٢ ـ ١٠٠ « صيرت اوسنی يوزمه .
٣ ـ ٢٠٠ « يوز اوسنی يوزمه (قوربغه‌له) .
٤ ـ ٤٠٠ « سربست يوزمه .
٥ ـ ١٠٠٠ « سربست يوزمه .
٦ ـ يوبوك مقاومت يوزمه‌سی (اصغری ٦ كيلومترو)

ب ـ جمی مسابقلر :

١ ـ ٥ كشيلك مناوبه‌لی ياريش : ٢٥٠ مترولق .
(بهر يوزمجی ايجون اللیشر مترو)
٢ ـ ٤ كشيلك مناوبه‌لی ياريش : ٢٠٠ مترولق ،
(بهر يوزمجی ايجون اللیشر مترو) برنجيسی صيرت

— ٤ —

TRANSKRİPSİYON

B- Cem'i Müsabakalar:

1. Beş kişilik münâvebeli yarış: 250 metrelik (beher yüzücü için 50 metre).
2. Dört kişilik münâvebeli yarış: 200 metrelik (beher yüzücü için 50 metre. Birincisi sırt üstü, ikincisi kurbağalama, üçüncüsü tek kol kulaç (over arm), dördüncüsü serbest yüzme).
3. Dört kişilik münâvebeli yarış: 800 metrelik (beher yüzücü için 200 metre).
4. Mukâvemet yüzmesi takım birinciliği büyük müsabakası (Asgari altı kilometre – her kulübden beşer müsâbık iştirâk eder. Tasnif için her kulübden en iyi dereceleri kazanan üçer müsâbıkın aldıkları numaralar yekûni nazar -ı itibara alınır.).

Saniyen – Kadınlar için:

A- Ferdî Müsabakalar

1. 100 metre serbest yüzme.
2. 100 metre sırt üstü yüzme.
3. 200 metre yüz üstü yüzme (kurbağalama).
4. 400 metre serbest yüzme.
5. 1000 metre serbest yüzme.
6. Büyük mukâvemet yüzmesi (asgari 6 kilometre).

B- Cem'i Müsabakalar:

1. Beş kişilik münâvebeli yarış: 250 metrelik. (beher yüzücü için 50 metre).
2. Dört kişilik münâvebeli yarış: 200 metrelik (beher yüzücü için 50 metre. Birincisi sırt

TÜRKÇE

üstü, ikincisi yüzüstü (kurbağalama), üçüncüsü tek kol kulaç (over arm) dördüncüsü serbest yüzme.

Suda Aranan Şartlar:

Madde 3 – Dalma ve cankurtarma müsabakaları müstesna olmak üzere bütün müsabakaların durgun ve akıntısız suda yapılması zarurîdir.

Eleme Müsabakaları:

Madde 4 – Eleme müsabakalarının (elimination) icrası icap ettiği takdirde, bunlar müsabakaların yapılacağı günde en az yarım saat ara ile icra edilir. 400 ve 1500 metre mukavemet yüzmesi eleme müsabakaları, son müsabakalardan en az bir gün evvel icra edilmelidir.

Suyun Sıcaklık Derecesi:

Madde 5 – Suyun sıcaklık derecesi 17'den az olmamalıdır.

Doktor Ruhsatnamesi:

Madde 6 – Mensup olduğu kulübün veya kendisini idman ettiren kaptanın, tabibin müsaadesine dayanan muvafakatnamesi olmaksızın hiçbir yüzücü 1500 metreyi aşan veya yarım saatten fazla yüzmeyi gerektiren bir müsabakaya giremez. Diğer taraftan yaşları 19'dan aşağı olan müsabıklar yarışlara iştirak edebilmek için müsabakaya başlamadan evvel resmî yarış heyetine ebeveynlerinin bir ruhsatnamesini vermelidirler.

Yüzme Elbisesi:

Madde 7 – Kıyafet hakkında "Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği" Kanunnamesinin 35. maddesinin 4. fıkrası tatbik olunur.

Yarış Heyeti:

Madde 8 – Yarışma heyeti B.M.Y.H.B.(Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği) nin 22. maddesi gereğince teşkil olunur.

ENGLISH

Conditions Required in Water:

Article 3 – Except for diving and life-saving competitions, all competitions must be held in still water.

Qualifying Competitions:

Article 4-If the elimination competitions are required, they will be held at least half an hour apart on the day of the competitions. The 400 and 1500 meter strength swimming qualifying competitions must be held at least one day before the last competitions.

Water Temperature:

Article 5-The temperature of the water should not be less than 17 Celsius.

Doctor's License:

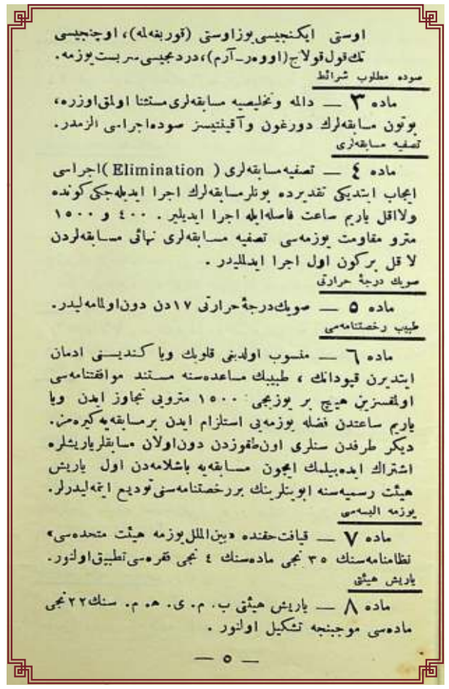
Article 6-No swimmer may enter a competition that exceeds 1500 meters or requires swimming for more than half an hour, without the consent of a physician. On the other hand, competitors under the age of 19 must submit a license of their parents to the official competition committee prior the competition to be able to participate in the races.

Swimming Suit:

Article 7 – Paragraph 4 of article 35 of the "International Swimming Delegation Union" Law is applied about the apparel.

The Competition Committee:

Article 8 – The competition committee is formed in accordance with the 22nd article of the International Swimming Delegation Union.



اوسی ایکنجیسی یوزاوسی (قوربغه‌له)، اوچنجیسی
تك‌قول‌قولاچ (اووه‌ر-آرم)، دردنجیسی سربست یوزمه.

صوده مطلوب شرائط

ماده ۳ — داله وتخلیصیه مسابقه‌لری مستثنا اولق اوزره، بوتون مسابقه‌لرك دورغون وآقینتیسز صوده اجرا‌سی لازمدر.

تصفیه مسابقه‌لری

ماده ٤ — تصفیه مسابقه‌لری (Elimination) اجرا‌سی ایجاب ایتدیکی تقدیرده بونلر مسابقه‌لرك اجرا ایدیله‌جکی کونده ولااقل یارم ساعت فاصله‌ایله اجرا ایدیلیر. ٤٠٠ و ١٥٠٠ مترو مقاومت یوزمه‌سی تصفیه مسابقه‌لری نهائی مسابقه‌لردن لااقل برکون اول اجرا ایدلملیدر.

صویك درجهٔ حرارتی

ماده ٥ — صویك درجهٔ حرارتی ١٧ دن دون اولمامه‌لیدر.

طبیب رخصتنامه‌سی

ماده ٦ — منسوب اولدیغی قلوبك ویا کندیسی ادمان ایتدیرن قیودانك ، طبیبك مساعده‌سنه مستند موافقتنامه‌سی اولمه‌سزین هیچ بر یوزیجی ١٥٠٠ متروی تجاوز ایدن ویا یارم ساعتدن فضله یوزمه‌یی استلزام ایدن برمسابقه‌یه کیره‌من. دیکر طرفدن سنلری اون‌طقوزدن دون اولان مسابقلریه‌لره اشتراك ایده‌بیلمك ایچون مسابقه‌یه باشلامه‌دن اول یاریش هیئت رسمیه‌سنه ابوینلرینك برر رخصتنامه‌سنی تودیع ایتمه‌لیدرلر.

یوزمه البسه‌سی

ماده ٧ — قیافت‌حقنده «بین‌الملل یوزمه هیئت متحده‌سی» نظامنامه‌سنك ٣٥ نجی ماده‌سنك ٤ نجی فقره‌سی تطبیق اولنور.

یاریش هیئتی

ماده ٨ — یاریش هیئتی ب. م. ی. ه‌م. سنك ٢٢ نجی ماده‌سی موجبنجه تشکیل اولنور.

TRANSKRİPSİYON

üstü, ikincisi yüz üstü (kurbağalama) üçüncüsü tek kol kulaç (over arm), dördüncüsü serbest yüzme.

Suda Matlûb Şerâ'it:

Mâdde 3 – Dalma ve tahlîsiyye müsâbakaları müstesnâ olmak üzere, bütün müsâbakaların durgun ve akıntısız suda icrâsı elzemdir.

Tasfiye Müsâbakaları:

Mâdde 4 – Tasfiye müsâbakaları (elimination) icrâsı îcâb ettiği takdîrde bunlar müsâbakaların icrâ edileceği günde ve lâ-akal yarım sâ'at fâsıla ile icrâ edilir. 400 ve 1500 metro mukâvemet yüzmesi tasfiye müsâbakaları nihâî müsâbakalardan lâ-akal bir gün evvel icrâ edilmelidir.

Suyun Derece-i Harâreti:

Mâdde 5 – Suyun derece-i harâreti 17'den dûn olamamalıdır.

Tabîb Ruhsat-nâmesi:

Mâdde 6 – Mensûb olduğu kulübün veyâ kendisini idmân ettiren kapudânın, tabîbin müsâ'adesinde müstenid muvâfakat-nâmesi olmaksızın hiçbir yüzücü 1500 metroyi tecavüz eden veyâ yarım sâ'atten fazla yüzmeyi istilzâm eden bir müsâbakaya giremez. Diğer taraftan sînleri on dokuzdan dûn olan müsâbıklar yarışlara iştirâk edebilmek içün müsâbakaya başlamadan evvel yarış hey'et-i resmiyyesine oyunlarının birer ruhsât-nâmesini tevdî' etmelidirler.

Yüzme Elbisesi:

Mâdde 7 – Kıyâfet hakkında "Beyne'l-Milel Yüzme Hey'et-i Müttehidesi" Nizâm-nâmesinin 35. mâddesinin 4. fıkrası tatbîk olunur.

Yarış Hey'eti:

Mâdde 8 – Yarış hey'eti B.M.Y.H.M. sinin 22'nci mâddesi mûcebince teşkîl olunur.

TÜRKÇE

Müsabakada Çıkışlar:

Madde 9 – Çıkışlarda B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 24. maddesi hükümleri tatbik olunur. Hareket işareti, "Hazır mısınız?" ve "Dikkat!" işaretlerini takip eden bir tabanca atışıdır.

Yarışta Sıra ve Handikap:

Madde 10 – Sıralama hususunda B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 25. maddesi hükümleri tatbik olunur. Baş almalarda (handikap) yerler, iştirak cetvelindeki kayıt sırasına göre verilir. Başlama çizgisinden başlayacak olan (limitman – "en kenardaki kişi"), yüzü yarış sahasına yönelik olmak üzere sağ başa alınır. Diğerleri sırayla onun sol tarafında yer alırlar.

Dönüşler:

Madde 11 – Dönüşlerde B.M.Y.H.B. Kanunnamesi 29. maddesinin 3 ve 4. fıkraları hükümleri tatbik olunur.

Hatalar:

Madde 12 – Hatalar hususunda B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 29. maddesi hükümleri tatbik olunur.

Beraber Gelenler:

Madde 13 – İki müsabık aynı zamanda bitirdikleri takdirde mükâfatın aralarında taksimi uygundur. Müsabıklar, müsabakanın tekrar icrasını istemekte serbesttirler. Bu beraberlik eleme müsabakalarında (eliminatoires) vuku bulduğu takdirde beraber gelenler, her ikisi de asıl müsabakaya dâhil olurlar.

Takımların Sayı Eşitliği:

Madde 14 – Takım müsabakalarında sayı hususunda eşitlik hâsıl olduğu takdirde en iyi dereceyi kazanan yüzücüye sahip

ENGLISH

Starts of the Competitions:

Article 9 – Provisions of Article 24 of the International Swimming Delegation Union Law are applied for starts. The motion cue is a pistol shot following the "Are you ready?" and "Attention!" signs.

Rank and Handicap in the Race:

Article 10 – Provisions of article 25 of the International Swimming Delegation Union Law are applied regarding the ranking. In the handicaps, places are given according to the registration order in the participation chart. Starting from the starting line (limit-man – "the person on the edge") is taken to the right head, facing the race court. The others take turns on the left side of that person.

Returns:

Article 11– The 3 and 4 provisions of the 29th article of the International Swimming Delegation Union Law are applied for the returns.

Mistakes:

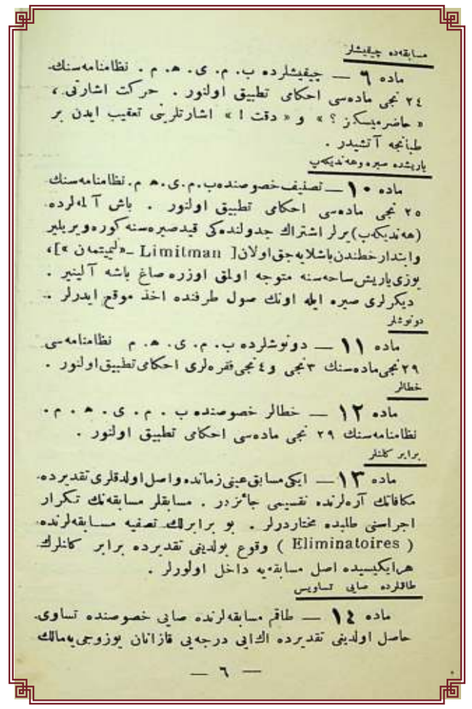
Article 12 – The provisions of Article 29 of the International Swimming Delegation Union Law shall apply regarding the errors.

Included:

Article 13 – If two contestants finish at the same time, the reward is divided between them. Contestants are free to request the replay of the match. If this tie occurs in the qualifying races (eliminatoires), both of the contestants will be included in the main event.

Score Equality in Teams:

Article 14 – If there is a tie in terms of score in team competitions, the team with the best swimmer will be regarded as the winner. For example, if one of the teams scores 1 + 5 + 6 = 12 points and the other scores 2 + 3 + 7 = 12 points, the first team with the (1st) rank will be deemed the winner. First (1) to second (2) etc. number is given.



مسابقه‌ده چیقیشلر

ماده ٦ — چیقیشلرده ب. م. ی. ه. م. نظامنامه‌سنك ٢٤ نجی ماده‌سی احكامی تطبیق اولنور. حركت اشارتی، « حاضرمیسكز ؟ » و « دقت ! » اشارتلرینی تعقیب ایدن بر طبانجه آتشیدر.

یارمشده سیره وهندیكاپ

ماده ١٠ — تصنیف خصوصنده ب. م. ی. ه. م. نظامنامه‌سنك ٢٥ نجی ماده‌سی احكامی تطبیق اولنور. باش آلمالرده (هندیكاپ) برلر اشتراك جدولنده‌كی قیدصیره‌سنه كوره ویریلیر وابتدار خطندن باشلایه‌جق اولان [Limitman - «لیمیتمان »]، یوزی پاریش ساحه‌سنه متوجه اولق اوزره صاغ باشه آلینیر. دیكرلری صیره ایله اونك صول طرفنده اخذ موقع ایدرلر.

دونوشلر

ماده ١١ — دونوشلرده ب. م. ی. ه. م. نظامنامه‌سی ٢٩ نجی ماده‌سنك ٣ نجی و ٤ نجی فقره‌لری احكامی تطبیق اولنور.

خطالر

ماده ١٢ — خطالر خصوصنده ب. م. ی. ه. م. نظامنامه‌سنك ٢٩ نجی ماده‌سی احكامی تطبیق اولنور.

برابر كلنلر

ماده ١٣ — ایكی مسابق عینی زمانده واصل اولدقلری تقدیرده مكافاتك آرەلرنده تقسیمی جائزدر. مسابقلر مسابقه‌نك تكرار اجراسنی طلبده مختاردرلر. بو برابرلك تصفیه مسابقه‌لرنده (Eliminatoires) وقوع بولدیغی تقدیرده برابر كلنلرك هرایكیسیده اصل مسابقه‌یه داخل اولورلر.

طالفلرده صایی تساویسی

ماده ١٤ — طاقم مسابقه‌لرنده صایی خصوصنده تساوی حاصل اولدیغی تقدیرده الكاپی درجه‌یی قازانان یوزوجی یه‌مالك

— ٦ —

TRANSKRİPSİYON

Müsâbakada Çıkışlar:

Mâdde 9 - Çıkışlarda B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 24'ncü mâddesi ahkâmı tatbîk olunur. Hareket işâreti, "hazır mısınız?" ve "dikkat!" işâretlerini taʿkîb eden bir tabanca atışıdır.

Yarışda Sıra ve Handikab:

Mâdde 10 - Tasnîf husûsunda B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 25'inci mâddesi ahkâmı tatbîk olunur. Baş almalarda (handikab) yerler iştirâk cedvelindeki kayıd sırasına göre verilir ve ibtidâr hattından başlayacak olan [Limitman] yüzü yarış sahnesine müteveccih olmak üzere sağ başa alınır. Diğerleri sıra ile onun sol tarafında ahz-ı mevkiʿ ederler.

Dönüşler:

Mâdde 11 - Dönüşlerde B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 29. mâddesinin 3. ve 4. fıkaraları ahkâmı tatbîk olunur.

Hatâlar:

Mâdde 12 - Hatâlar husûsunda B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 29. mâddesi ahkâmı tatbîk olunur.

Berâber Gelenler:

Mâdde 13 - İki müsâbık aynı zamânda vâsıl oldukları takdîrde mükâfâtın taksîmi câ'izdir. Müsâbıklar müsâbakanın tekrâr icrâsını talebde muhtardırlar. Bu berâberlik tasfiye müsâbakalarında (eliminatories) vukûʿ bulduğu takdîrde berâber gelenlerin her ikisi de asıl müsâbakaya dâhil olurlar.

Takımlarda Sayı Tesâvîsi:

Mâdde 14 - Takım müsâbakalarında sayı husûsunda tesâvi hâsıl olduğu takdîrde en iyi dereceyi kazânan yüzücüye mâlik

TÜRKÇE

olan takım birinci kabul edilir. Meselâ takımdan biri 1+5+6=12 sayı alıp diğeri de 2+3+7=12 sayı aldığı takdirde (1) dereceyi kazanan müsabıka sahip olan ilk takım galip kabul edilir. Birinciye (1) ikinciye (2) vs. sayı verilir.

Rakibi Olmayan Müsabık:

Madde 15 – Rakibi olmayan müsabıkın galip kabul edilebilmesi, yarış için tayin olunan mesafeyi tamamen kat etmiş olmasına bağlıdır. (B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 29. maddesinin son fıkrası.)

Yarışta Su Çizgisi:

Madde 16 – Sürat müsabakalarında (100 ila 250 metre) müsabıklar, kendi su çizgileri dâhilinde kalmalıdırlar. Her müsabıkın kendi su çizgisi, gerek çıkışta gerekse dönüşlerde, aynı renkte flamalar veya numaralı işaretlerle tayin edilmelidir. 100 ila 250 metrelik sürat yüzme yarışlarından başka diğer bütün yüzme yarışlarında bir müsabıkın, rakibinin su çizgisine girebilmesi için, onun en az 4 metre ilerisinde bulması şarttır.

Bitiş Çizgisi ile Dönüş İşareti:

Madde 17 – Bitiş çizgisi ile dönüş yerleri – daha uygun bir şekil bulunmadığı takdirde – su yüzeyini 25 santimetre üstünde gerilmiş bir halat veya suda yüzdürülen bir siren ile işaret edilebilir. Bitiş, müsabıkın elinin işbu işaretle teması anında geçerlidir.

Yüzme Çeşitlerinde Şartlar:

Madde 18 – Yüzüstü ve sırtüstü yüzmelerde B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 30 ve 31. maddesi hükümleri tatbik olunur.

ENGLISH

Unrivaled Competitor:

Article 15 – A contestant who has not an opponent can be considered the winner only if he/she has fully covered the distance assigned for the race. (The last paragraph of Article 29 of the International Swimming Delegation Union law.)

Waterline in Race:

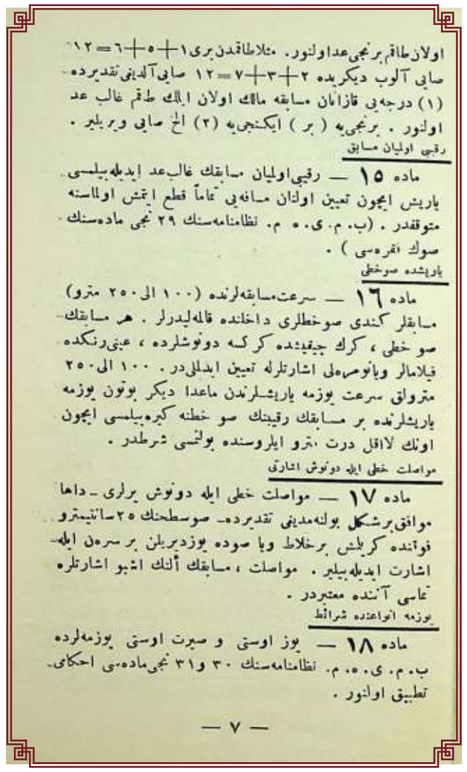
Article 16 – In speed competitions (100 to 250 meters) the contestants must stay within their water line. Each contestant's own waterline must be marked with flags of the same color or numbered signs, both on the start and on the turns. In all other swimming events other than 100 to 250 meters sprint races, a competitor must be at least 4 meters ahead of his/her opponent in order to enter the waterline.

Finish Line and Turn Sign:

Article 17 – The finish line and the turning points – unless a more suitable way is found – can be marked with a rope stretched 25 centimeters above the water surface or a siren floating in the water. The finish is valid when the contestant's hand touches this sign.

Conditions for Swimming Types:

Article 18 – In the face down and backstroke swimming. The provisions of articles 30 and 31 of the International Swimming Delegation Union law are applied.



اولان طاقم برنجی عد اولنور. مثلا طاقملردن بری ۱+۵+۶=۱۲
صایی آلوب دیگریده ۲+۳+۷=۱۲ صایی آلدیغی تقدیرده
(۱) درجه‌یی قازانان مسابقه مالك اولان ایلك طاقم غالب عد
اولنور. برنجی‌یه (بر) ایکنجی‌یه (۲) الخ صایی ویریلیر.
رقبی اولیان مسابق
ماده ۱۵ — رقبی اولیان مسابقك غالب عد ایدیلمه‌یلمسی
یاریش ایچون تعیین اولنان مسافه‌یی تماماً قطع ایتش اولماسنه
متوقفدر. (ب.م.ی.ه.ن. نظامنامه‌سنك ۲۹ نجی ماده‌سنك
صوك فقره‌سی).
یاریشده صوخطی
ماده ۱۶ — سرعت مسابقه‌لرنده (۱۰۰ الی ۲۵۰ مترو)
مسابقه کندی صوخطلری داخلنده قالمه‌لیدرلر. هر مسابقك
صوخطی، کرك چیقیشده کرکسه دونوشلرده، عینی رنکده
فیلامالر ویانومه‌لی اشارتلرله تعیین ایدلملیدر. ۱۰۰ الی ۲۵۰
متروایق سرعت یوزمه یاریشلرندن ماعدا دیکر یونون یوزمه
یاریشلرنده بر مسابقك رقیبنك صوخطنه کیرمه‌یلمسی ایچون
اونك لااقل درت متر ایلروسنده بولنمسی شرطدر.
مواصلت خطی ایله دونوش اشارتی
ماده ۱۷ — مواصلت خطی ایله دونوش یرلری ـ داها
موافق برشکل بولنمدیکی تقدیرده ـ صوسطحنك ۲۵ سانتیمتره
قوتنده کریلش برحلاط ویا صوده یوزدیریلن بر سره‌ن ایله
اشارت ایدیلمه‌یلیر. مواصلت، مسابقك آلنك اشبو اشارتلره
تماسی آنده معتبردر.
یوزمه اتواعده شرائط
ماده ۱۸ — یوز اوسی و صیرت اوسی یوزمه‌لرده
ب.م.ی.ه.ن. نظامنامه‌سنك ۳۰ و ۳۱ نجی ماده‌سی احکامی
تطبیق اولنور.

— ۷ —

TRANSKRİPSİYON

olan takım birinci addolunur. Meselâ takımdan biri 1+5+6=12 sayı alıp diğeri de 2+3+5= 12 sayı aldığı takdîrde (1) dereceyi kazânan müsâbıka mâlik olan ilk takım gâlib addolunur. Birinciye (bir) ikinciye (2) ilâ ahir sayı verilir.

Rakîbi Olmayan Müsâbık

Mâdde 15 – Rakîbi olmayan müsâbık gâlib adddilebilmesi yarış içün taᶜyîn olunan mesâfeyi tamâmen katᶜ etmiş olmamasına mütevakkıfdır. (B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 29'uncu mâddesinin son fıkrası).

Yarışda Su Hattı

Mâdde 16 – Sürᶜat müsâbakalarında (100 ila 250 metro) müsâbıklar kendi su hatları dâhillinde kalmalıdırlar. Her müsâbıkın su hattı, gerek çıkışda gerekse dönüşlerde, aynı renkde filamalar veyâ numerolu işâretlerle taᶜyîn edilmelidir. 100 ila 250 metroluk sürᶜat yüzme yarışlarından mâᶜdâ diğer bütün yüzme yarışlarında bir müsâbıkın rakîbinin su hattına girebilmesi içün onun lâ-akal dört metro ilerisinde bulunması şartdır.

Muvâsalat Hattı ile Dönüş İşâreti

Mâdde 17 – Muvâsalât hattı ile dönüş yerleri – daha muvâfık bir şekil bulunamadığı takdîrde– su sathının 25 santimetro fevkinde gerilmiş bir halat veyâ suda yüzdürülen bir siren ile işâret edilebilir. Muvâsalât, müsâbıkın elinin işbu işâretlere temâsı ânında muᶜteberdir.

Yüzme Envâᶜında Şerâ'it

Mâdde 18 – Yüz üstü ve sırt üstü yüzmelerde B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 30. ve 31. mâddesi ahkâmı tatbîk olunur.

TÜRKÇE

Over arm (tek kol kulaçlama) da şartlar şöyledir:

Birincisi – Gövde ile baş tamamen bir yana yönelik bulunacak (sağa veya sola) ve yarış sürdüğü müddetçe, omuzlar çizgisi su yüzeyine dik tutulacaktır. Üstte kalan kolun hamlesi vücudun üst kısmında hiçbir devir hareketi meydana getiremeyecektir.

İkincisi – Bacakların makaslama hareketi, su yüzüne paralel bir yüzey hâlinde tatbik edilecektir.

Üçüncüsü – İş bu makaslama hareketi bacakların bükülmesi, yana doğru açılması ve yekdiğerine yapıştırılmasından ibaret olup çift kolun her bir tam hareketi başına bir kere tatbik olunur. Çift makas hareketi veya iki makaslama hareketi arasında ayak darbeleri (crawl) tatbiki yasaktır.

Dördüncüsü – Yüzücü, sağ veya sol tek kulacın birinden diğerine ancak dönüşlerde geçebilir.

Beşincisi – Dalarak çıkış ile temaslı dönüşler (virage butte)* yüzükoyun tatbik olunur. Dönüşten sonra yüzücü – aşağı tarafta kalan kolu ile su haricinde hiçbir kulaç atmadan – yan üstü vaziyetini almalıdır.

Takımla Müsabakalarda Hareket:

Madde 19 – Takım müsabakalarında, takımların (1) numaralı yüzücüleri işaret verilir verilmez hareket ederler. Bitiş çizgisine el ile temas ettikleri anda kendi takımlarının (2) numaralı yüzücüleri hareket eder, vs. Son numaralı yüzücüsü hareket işaretine ilk vasıl olan takım galip kabul edilir.

Bir müsabık kendi takımına mensup arkadaşının bitiş çizgisine

* Bunun tersi temassız dönüş (virage flottant) tür.

ENGLISH

Conditions in over arm swimming (single arm crawling) are as follows:

First – The torso and head will be positioned completely sideways (to the right or left) and the shoulders line will be kept perpendicular to the water surface as long as the race continues. The unused arm should not cause any rotational movement in the upper part of the body.

Second – The scissoring motion of the legs will be made parallel to the surface of the water.

Third – The scissoring motion consists of bending the legs, opening them sideways and sticking them to each other, and is applied once per full movement of the double arm. It is forbidden to apply crawls between two consecutive scissors movements or between two scissors movements.

Fourth – The swimmer can pass from right or left single stroke to the other only in turns.

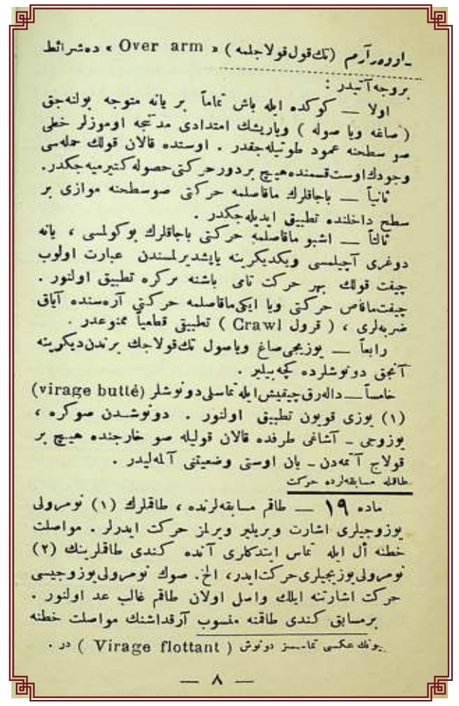
Fifth – Diving start and contact turns (virage butte)* are practiced face down. After the turn, the swimmer must take his/her side-up position without any strokes on the water surface with the arm on the downside.

Movement in Competitions with the Team:

Article 19 – In team competitions, the number 1 swimmers of the teams start as soon as the signal is given. As soon as they touch the finish line manually, their team's # 2 swimmers move, etc. The team whose last numbered swimmer reaches the movement signal first is deemed the winner.

If a contestant moves before his/her teammate touches the finish line, his/her team will be disqualified.

* The opposite is non-contact (virage flottant).



ـ اوور آرم (تك قول قولاجله) « Over arm » دهشرائط

بروجه آتيدر :

اولا ـــ كوكده ايله باش تماماً بر يانه متوجه بولنه جق (صاغه ويا صوله) ويارينك امتدادى مدتجه اوموزلر خطى سو سطحنه عمود طوتيله جقدر . اوستده قالان قولك حلهسى وجودك اوست قسمنده هيچ بردور حركتى حصوله كتيرميه جكدر.

ثانياً ـــ باجاقلرك ماقاصلهه حركتى سوسطحنه موازى بر سطح داخلنده تطبيق ايديله جكدر .

ثالثاً ـــ اشبو ماقاصلهه حركتى باجاقلرك بوكولمسى ، يانه دوغرى آچيلمسى ويكديكرينه يابشديرلمسندن عبارت اولوب جيفت قولك بير حركت تامى باشنه مركبه تطبيق اولنور . جيفت ماقاص حركتى ويا ايكى ماقاصلهه حركتى آرهسنده آياق ضربهلرى ، (قرول Crawl) تطبيق قطعياً ممنوعدر .

رابعاً ـــ يوزيجى صاغ ويا صول تك قولاجك برندن ديكرينه آنجق دونوشلرده گچه بيلير .

خاصاً ـــ دالهرق چيقيش ايله تماسلى دونوشلر (virage butté)

(١) يوزى قوبون تطبيق اولنور . دونوشدن صوكره ، يوزوبى ـ آشاغى طرفده قالان قوليله صو خارجنده هيچ بر قولاج آتمهدن ـ بان اوستى وضعيتى آلهليدر .

طاقلهه مسابقهلرده حركت

ماده ١٩ ـــ طاقم مسابقهلرنده ، طاقملرك (١) نومرولى يوزوجيلرى اشارت وبريلير وبرلرز حركت ايدرلر . مواصلت خطنه أل ايله تماس ايتدكلرى آنده كندى طاقملرينك (٢) نومرولى يوزيجيلرى حركت ايدر ، الخ . صوك نومرولى يوزوجيسى حركت اشارتنه ايلك واصل اولان طاقم غالب عد اولنور .

برمسابق كندى طاقنه منسوب آرقداشنك مواصلت خطنه يوزك شكسى تماسسز دونوش (Virage flottant) در .

— ٨ —

TRANSKRİPSİYON

Over arm (tek kol kulaçlama) " over arm" da şerâ'it ber-vech-i âtîdir:

Evvelâ – Gövde ile baş tamâmen bir yana müteveccih bulunacak (sağa veyâ sola) ve yarışın imtidâdı müddetince omuzlar hattı su sathına amûd tutulacakdır. Üstte kalan kolun hamlesi vücûdun üst kısmında hiçbir devir hareketi husûle getirmeyecekdir.

Sâniyen – Bacakların makaslama hareketi su sathına muvâzî bir sath dâhilinde tatbîk edilecekdir.

Sâlisen – İşbu makaslama hareketi bacakların bükülmesi, yana doğru açılması ve yek-diğerine yapıştırılmasından ibâret olub çift kolun beher hareket-i tâmı başına bir kere tatbîk olunur. Çift makas hareketi veyâ iki makaslama hareketi arasında ayak darbeleri, (cravl) tatbîki kat'iyyen memnûdur.

Râbi'an – Yüzücü sağ veyâ sol tek kulacın birinden diğerine ancak dönüşlerde geçebilir.

Hâmisen – Dalarak çıkış ile temâslı dönüşler (virage butte)* yüzü koyun tatbîk olunur. Dönüşten sonra, yüzücü – aşağı tarafta kalan koluyla su hâricinde hiçbir kulaç atmadan – yan üstü vaz'ıyyetini almalıdır.

Takımla Müsâbakalarda Hareket

Mâdde 19 – Takım müsâbakalarında takımların (1) numerolu yüzücüleri işâret verilir verilmez hareket ederler. Muvâsalat hattına el ile temâs ettikleri anda kendi takımlarının (2) numerolu yüzücüleri hareket eder ilâ-âhir. Son numerolu yüzücüsü hareket işâretine ilk vâsıl olan takım gâlib addolunur. Bir müsâbık kendi takımına mensûb arkadaşının muvâsalat hattına

* Bunun aksi temâssız dönüş (virage flottant) dür.

TÜRKÇE

temasından evvel hareket ederse takımı müsabaka harici kabul edilir. Ancak arkadaşını beklemeksizin hareket eden müsabık, hareket işaretine geri dönerek usulüne uygun yeniden hareket ederse takımının hakkı kaybolmamış olur. Her takım için bir hareket hakemi yardımcısı tayin olunur.

İtirazlar:

Madde 20 – Beynelmilel müsabakalarda itiraz hakkında B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 32. maddesi hükümleri tatbik olunur.

Rekorlar:

Madde 21 – "Rekor" hakkında B.M.Y.H.B. Kanunnamesinin 35. maddesi hükümleri tatbik olunur. Dünya birincilikleri cetvelinde metre ölçüsüyle muayyen mesafeler üzerinde elde edilen Türkiye ve mıntıka (bölge) "rekor"ları resmî kabul olunur. Resmî kronometre hakemleri kaydettikleri vaktin bir cetvelini alâkadar heyete zaman geçirmeden teslim ile mükelleftirler.

Mukavemetçilerin Sandal ile Takibi:

Madde 22 – Açıkta tatbik edilen büyük mukavemet yarışı müsabakalarından her birini tertipleyen heyet bir sandal ile takip ettirmek mecburiyetindedir. Tertip heyeti bu hususa riayet etmediği takdirde müsabıklar yarışın "yapılmamış" kabul edilmesini ve şahsî masraflarının yenilenmesini talep edebilirler.

Yüzücülerin Sınıflandırılması:

Madde 23 – Her çeşit yüzme için yüzücüler şu sınıflara taksim olunur: Namzet "cadet", mübtedî "debutant", kıdemsiz "junior", kıdemli "senior", kudaman "veteran".

Namzet, işleyen senenin 1 kânunusanisinde 16

ENGLISH

However, if the contestant who moves without waiting for his/her teammate returns to the movement signal and acts duly again, his/her team's right will not be lost. An assistant movement referee is appointed for each team.

Objections:

Article 20 - In international competitions, the provisions of Article 32 of the International Swimming Delegation Union Law are applied for objection.

Records:

Article 21 - The provisions of Article 35 of the International Swimming Delegation Union Law shall apply to the "record". Better degrees from the metric distance or time in "The world records chart" shall be considered official records. Official timepiece referees are obliged to submit a schedule of the time they have recorded to the relevant committee without delay.

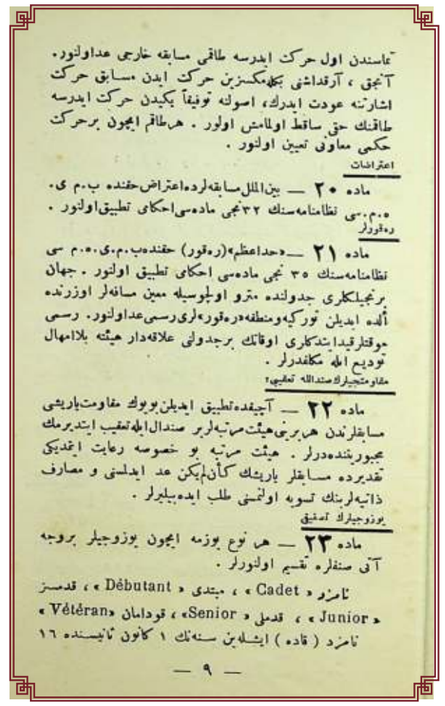
Tracking of Open Water Swimmers by Boat:

Article 22 - The organizing committee is obliged to follow each of the open water swimmers in open water with a boat. If the organizing committee does not comply with this issue, the competitors may request that the race be deemed "not done" and that their personal expenses be covered.

Classification of Swimmers:

Item 23 - For all kinds of swimming, swimmers are divided into the following classes: Cadet, debutant, junior, senior, veteran.

Cadet is a swimmer who has not turned 16 on the 1st of January of that year. (In this class, the year must be proven by submitting the relevant official documents.)



تماسدن اول حرکت ایدرسه طاقمی مسابقه خارجی عداولنور.
آنجق ، آرقداشی یکه‌مکسزین حرکت ایدن مسابق حرکت
اشارتنه عودت ایدرك، اصوله توفیقاً یکیدن حرکت ایدرسه
طاقمك حق ساقط اولامش اولور . هرطاقم ایچون برحرکت
حکمی معاوی تعیین اولنور .

اعتراضات

ماده ۲۰ — بین‌الملل مسابقه‌لرده اعتراض حقنده ب.م.ی.
ه.ه.ورلر نظامنامه‌سنك ۳۲ نجی ماده‌سی احکامی تطبیق اولنور .

ماده ۲۱ — «حداعظم» (ره‌قور) حقنده ب.م.ی.ه.ه.ورلر نظامنامه‌سنك ۳۵ نجی ماده‌سی احکامی تطبیق اولنور . جهان
برنجیلکلری جدولنده متره اولیوسیله معین مسافه‌لر اوزرنده
آلده ایدیلن تورکیه‌ومنطقه‌ره‌قورلری رسمی عداولنور. رسمی
موقتزقیدات‌کاری اوقاتك برجدولی علاقه‌دار هیئته بلامهال
تودیع الله مکلفدرلر .

مقاومتچیلرك متدالله تعقیبی

ماده ۲۲ — آچیقده تطبیق ایدیلن بویوك مقاومت یارشی
مسابقلرندن هربرنی هیئت مرتبه‌لریر صندال ایله تعقیب ایتدیرمك
مجبوریتنده‌درلر . هیئت مرتبه بو خصوصه رعایت ایتدیکی
تقدیرده مسابقلر یارشك کأن لم یکن عد ایدلمسی و مصارف
ذاتیه‌لرینك تسویه اولنمسی طلب ایده‌بیلیرلر .

یوزوجیلرك تصنیفی

ماده ۲۳ — هر نوع یوزمه ایچون یوزوجیلر بروجه
آتی صنفلره تقسیم اولنورلر .

نامزد « Cadet » ، مبتدی « Débutant » ، قدمسز
« Junior » ، قدملی « Senior » ، قودامان « Vétéran »
نامزد (قاده) ایشله‌ین سنه‌نك ۱ کانون ثانیسنده ۱۶

— ۹ —

TRANSKRİPSİYON

temâsından evvel hareket ederse takımı müsâbaka hârici addolunur. Ancak, arkadaşını beklemeksizin hareket eden müsâbık hareket işâretine avdet ederek, usûlüne tevfîkan yeniden hareket ederse takımının hakkı sâkıt olmamış olur. Her takım içün bir hareket hakemi mu^{c}âvini ta^{c}yîn olunur.

İ^{c}tirâzat

Mâdde 20 – Beyne'l-milel müsâbakalarda i^{c}tirâz hakkında B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 32. mâddesi ahkâmı tatbîk olunur.

Rekorlar

Mâdde 21 – Hadd-i a'zam (rekor) hakkında B.M.Y.H.M. Nizâm-nâmesi'nin 35. mâddesi ahkâmı tatbîk olunur. Cihân birincilikleri cedvelinde metro ölçüsüyle mu^{c}ayyen mesâfeler üzerinde elde edilen Türkiye ve mıntıka "rekor"ları resmî ad olunur. Resmî muvakkitler kaydettikleri evkâtın bir cedvelini alâkadar hey'ete bilâ-imhâl tevdi' ile mükellefdirler.

Mukâvemetçilerin Sandalla Ta^{c}kîbi

Mâdde 22 – Açıkta tatbîk edilen büyük mukâvemet yarış müsâbakalarından her birini hey'et-i mürettebeler bir sandal ile ta^{c}kîb ettirmek mecbûriyyetindedirler. Hey'et-i mürettebe bu husûsa ri^{c}âyet etmediği takdîrde müsâbıklar yarışın ke-en-lem-yekün addedilmesini ve masârıf-ı zâtiyyelerinin tesviyye olunmasını taleb edebilirler.

Yüzücülerin Tasnîfi

Mâdde 23 – Her nev^{c} yüzme içün yüzücüler ber-vech-i âtî sınıflara taksîm olunurlar.

Namzed ''cadet'', mübtedî ''debutant'', kıdemsiz ''junior'', kıdemli ''senior'', kodaman ''veteran'', namzed (kado) işleyen senenin 1 Kânûn-ı sânisi'nde 16

- 9 -

TÜRKÇE

yaşına basmamış bulunan yüzücüdür. (Bu sınıfta, ilgili resmî evrak ibrazı suretiyle sene ispatlanmalıdır.)

''Mübtedî'' (Debutant) – Namzetlik sene haddi asgarîsini geçtiği hâlde muhtelif yüzmelerden birinde (yüzüstü, sırtüstü, tek kol, kulaç veya serbest yüzme) baş almaksızın (scratch suretiyle) hiçbir müsabakaya girmemiş olan yüzücüdür.

''Kıdemsiz'' (Junior) – Sınıfı terfi ettikten sonra muhtelif yüzmelerin birinde baş almaksızın girdiği bir müsabakada galip gelmemiş olan yüzücüye o üslupta yüzmenin (kıdemsiz)i ismi verilir.

''Kıdemli'' (Senior) – Herhangi bir üslupta yüzmenin (senior)u olmak için beynelmilel sürat birinciliği kazanmış olmak veya muayyen bir üslupta; yüzmenin resmî müsabakalarında (bölge veya Türkiye birincilik müsabakaları) ilk gelen üç müsabıktan biri bulunması lâzımdır.

''Kudaman'' (Veteran) – İşleyen senenin 1 kânunusanisinde en az 35 yaşına varmış olan yüzücüdür. [İşbu tasnifler bölge yüzme heyetleri tarafından icra edilir.]

Asgarî Sınırlar:

Madde 24 – Türkiye yüzme birinciliği müsabakalarında her sene ilgili heyet birliğince tespit edilen asgarî sınırlara eşit veya üstün neticeler elde eden yüzücülere, birer hatıra madalyası hediye verilebilir. 1924 senesi için tespit edilen asgarî sınırlar aşağıdaki gibidir:

Erkekler için:

	Dakika	Saniye
100 metre serbest yüzme	1	10

ENGLISH

Debutant – A swimmer who has not found opportunity to enter any competition in one of the various swims (prone, supine, single arm, stroke or free swimming), although the limit of his/her honor year exceeds the minimum.

Junior – A swimmer who, after promoting his/her class, has not won in a competition in which he entered without heading in one of the various swims, is called a junior swimmer of that style.

Senior – To be senior of a swimming style, one should have won the first prize in an international speed championship or should be one of the top three contestants of a particular style in a regional or Turkey championship competitions.

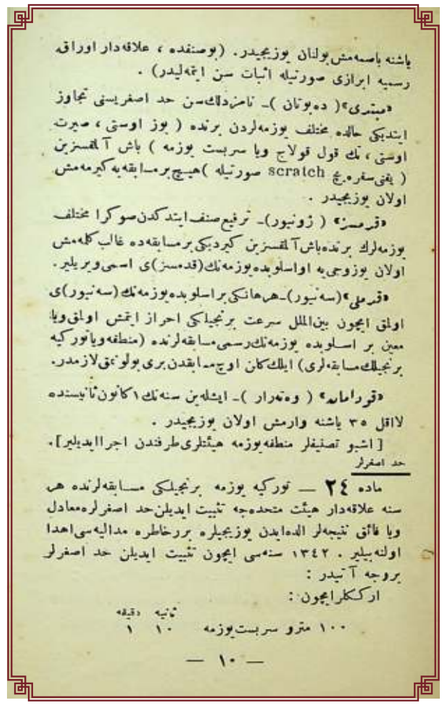
Veteran – A swimmer who has reached the age of at least 35 as of January 1 of the current year. (These classifications are carried out by the regional swimming committees.)

Minimum Limits:

Article 24- A commemorative medal may be given every year as a gift to the contestants who reach equal or superior degrees to the minimum limit determined by the relevant committee in Turkey swimming competitions. The minimum limits determined for 1924 are as follows:

For men:

	Minutes	Seconds
100 meters free style swimming	1	10



باشنه یاصه‌مش بولنان یوزیجیدر. (بوصنفده ، علاقه‌دار اوراق رسمیه ابرازی صورتیله اثبات سن ایتمه‌لیدر) .

«مبتدی» (دەبوتان)- نامزدلك‌سن حد اصغریسنی تجاوز ایتمدیکی حالده مختلف یوزمه‌لردن برنده (بوز اوستی ، صیرت اوستی ، تك قول قولاچ ویا سربست یوزمه) باش آلمقسزین (یعنی سفره‌یه scratch صورتیله) هیچ‌بر مسابقه‌یه کیرمه‌مش اولان یوزیجیدر .

«قدمسز» (زونیور)- ترفیع صنف ایتدکدن صوکرا مختلف یوزمه‌لرك برنده‌باش آلمقسزین کیردیکی برمسابقه‌ده غالب کلمه‌مش اولان یوزوجی‌یه اواسلوبده یوزمه‌نك(قدمسز)ی اسمی‌ویریلیر.

«قدملی» (سه‌نیور)-هرهانکی براسلوبده یوزمه‌نك (سه‌نیور)ی اولق ایچون بین‌الملل سرعت برنجیلکی احراز ایتمش اولق ویا معین بر اسلوبده یوزمه‌نك رسمی مسابقه‌لرنده (منطقه‌ویاتورکیه برنجیلك مسابقه‌لری) ایلك کلن اوچ مسابقدن بری بولونمق لازمدر.

«قردامان» (وەتەران)- ایشله‌بن سنه‌نك ۱ کانون ثانیسنده لااقل ۳۵ یاشنه وارمش اولان یوزیجیدر .

[اشبو تصنیفلر منطقه‌یوزمه هیئتلری طرفندن اجرا ایدیلیر].

حد اصغرلر

ماده ٢٤ — تورکیه یوزمه برنجیلکی مسابقه‌لرنده هر سنه علاقه‌دار هیئت متحده‌جه تثبیت ایدیلن حد اصغرلره معادل ویا فائق نتیجه‌لر الده‌ایدن یوزیجیلره برخاطره مدالیه‌سی اهدا اولنه‌بیلیر . ۱۳۴۲ سنه‌سی ایچون تثبیت ایدیلن حد اصغرلر بروجه آتیدر :

ارککلر ایچون :

	دقیقه	ثانیه
۱۰۰ مترو سربست یوزمه	۱	۱۰

— ۱۰ —

TRANSKRİPSİYON

yaşına basmamış bulunan yüzücüdür. (Bu sınıfta alâkadâr evrâk-ı resmiyye ibrâzı sûretiyle isbât-ı sinn etmelidir.)

‘’Mübtedî’’ (Debutant) – Namzedin sinn-i hadd-i asgarîsini tecâvüz ettiği halde muhtelif yüzmelerden birinde (yüz üstü, sırt üstü, tek kol kulaç veyâ serbest yüzme) baş almaksızın (yâni scratch sûretiyle) hiçbir müsâbakaya girmemiş olan yüzücüdür.

‘’Kıdemsiz’’ (Junior) – Terfiᶜ-i sınıf ettikten sonra muhtelif yüzmelerin birinde baş almaksızın girdiği bir müsâbakada gâlib gelmemiş olan yüzücüye o üslûbda yüzmenin (kıdemsiz) ismi verilir.

‘’Kıdemli’’ (Senior) – Herhangi bir üslûbda yüzmenin (senior) olmak içün beyne’l-milel süᶜat birinciliği ihrâz etmiş olmak veyâ muᶜayyen bir üslûbda yüzmenin resmî müsâbakalarında (mıntıka veyâ Türkiye birincilik müsâbakaları) ilk gelen üç müsâbakadan biri bulunmak lâzımdır.

‘’Kudaman’’ (Veteran) – İşleyen senenin 1 Kânûn-ı sânide lâ-akal 35 yaşına varmış yüzücüdür.

[İşbu tasnîfler mıntıka yüzme hey’etleri tarafından icrâ edilir].

Hadd-i Asgarlar

Mâdde 24 – Türkiye yüzme birinciliği müsâbakalarında her sene alâkadar hey’et-i müttehidece tesbît edilen hadd-i asgarlara muᶜâdil veyâ fâ’ik netîceler elde eden yüzücülere birer hâtıra madalyası ihdâ olunabilir. 1342 senesi içün tesbît edilen hadd-i asgarîler ber-vech-i âtidir:

Erkekler içün:

	Dakika	Saniye
100 metro serbest yüzme	1	10

TÜRKÇE

100 metre sırt üstü yüzme	1	28
200 metre kurbağalama yüzme	3	12
400 metre serbest yüzme	6	05
1500 metre serbest yüzme	26	
200 metre serbest yüzme	2	55

Kadınlar için:

	Dakika	Saniye
100 metre serbest yüzme	1	30
100 metre sırt üstü yüzme	1	45
100 metre sırt üstü yüzme	3	50
400 metre serbest yüzme	7	40
1000 metre serbest yüzme	20	30

Tatbik Edilen Kaideler:

Madde 25 – İttifakın bütün yüzme müsabakalarında B.M.Y.H.B.nin yüzme beynelmilel kaideleri tatbik olunur.

Yüzme Diplomaları:

Madde 26 – Her sene müsabakalar açılarak yüzme diploması verilebilir. İmtihan aşağıdaki gibidir:

Birincisi – (Amelî uygulamalı) İmtihan:

1 – Kısa mesafelerde muhtelif yarış yüzmelerinin tatbiki: Kurbağalama ‘‘brasse’’, tek kol kulaç ‘‘over arm’’, trudgeon, crawl ve crawl üslubunda hareketlerle sırtüstü yüzme ‘‘dos crawle’’.

2 – Hız almadan 5 metreden adi atlama.

İkincisi – Nazarî İmtihan:

1 – Muhtelif yüzmelerin – adi yüzmeler ve yarış yüzmeleri – tarif ve tatbiki.

ENGLISH

100 meters backstroke swimming	1	28
200 meters breaststroke swimming	3	12
400 meters free style swimming	6	05
1500 meters free style swimming	26	
200 meters free style swimming	2	55

For Women:

	Minutes	Seconds
100 meters free style swimming	1	30
100 meters backstroke swimming	1	45
200 meters breaststroke swimming	3	50
400 meters free style swimming	7	40
1000 meters free style swimming	20	30

Rules Applied:

Article 25 - The rules set by the International Swimming Delegation Union are applied in all swimming competitions of the Alliance.

Swimming Diplomas:

Article 26 - Every year, competitions can be opened and a swimming diploma can be awarded. The examination is as follows:

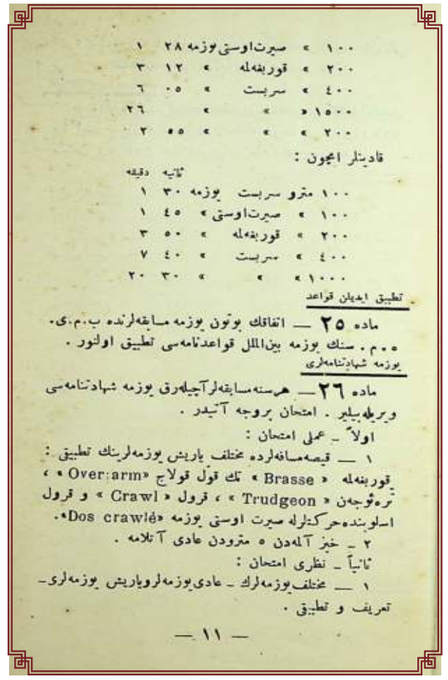
First – Practical Exam:

1 – Practice of various race swimming in short distances: Breaststroke (brasse), single arm stroke (over arm), trudgeon, crawl and crawl style movements (dos crawle).

2 – Plain diving from 5 meters without accelerating.

Second – Theoretic Test:

1 – Description and practice of various swimming – petty swimming and race swimming.



١٠٠ » صيرت اوسى يوزمه ٢٨ ١
٢٠٠ » قوربغه له » ١٢ » ٣
٤٠٠ » سربست » ٠٥ » ٦
١٥٠٠ » » » ٢٦
٢٠٠ » » » ٢ ٥٥
قاديناز اجون :
ثانيه دقيقه
١٠٠ مترو سربست يوزمه ٣٠ ١
١٠٠ » صيرت اوسى » ٤٥ ١
٢٠٠ » قوربغه له » ٥٠ ٣
٤٠٠ » سربست » ٤٠ ٧
١٠٠٠ » » » ٣٠ ٢٠
تطبيق احيان قواعد
ماده ٢٥ — اتفاقك يونون يوزمه مسابقه لرنده ب.م.ى.
٠٠٠ . سنك يوزمه بين الملل قواعدنامه سى تطبيق اولنور .
يوزمه شهادتنامه لرى
ماده ٢٦ — هر سنه مسابقه لر آچيله رق يوزمه شهادتنامه سى
ويريله بيلير . امتحان بروجه آتيدر .
اولاً ـ عملى امتحان :
١ — قيصه مسافه لرده مختلف يارپش يوزمه لرينك تطبيق :
قوربغه له « Brasse » تك قول قولاج « Over arm » ،
ترودجن « Trudgeon » ، قرول « Crawl » و قرول
اسلوبنده حركتلرله صيرت اوسى يوزمه «Dos crawlé».
٢ ـ خير آله دن ٥ متردن عادى آتلامه .
ثانياً ـ نظرى امتحان :
١ — مختلف يوزمه لرك ـ عادى يوزمه لرويارپش يوزمه لرى ـ
تعريف و تطبيق .
— ١١ —

TRANSKRİPSİYON

100 metro sırt üstü yüzme	1	28
200 metro kurbağalama yüzme	3	12
400 metro serbest yüzme	6	05
1500 metro serbest yüzme	26	
200 metro serbest yüzme	2	55

Kadınlar içün:

	Dakika	Saniye
100 metro serbest yüzme	1	30
100 metro sırt üstü yüzme	1	45
100 metro sırt üstü yüzme	3	50
400 metro serbest yüzme	7	40
1000 metro serbest yüzme	20	30

Tatbîk Edilen Kavâ'id

Mâdde 25 – İttifâkın bütün yüzme müsâbakalarında B.M.Y.H.M. sinin yüzme beyne'l-milel kavâ'id-nâmesi tatbîk olunur.

Yüzme Şehâdet-nâmeleri

Mâdde 26 – Her sene müsâbakalar açılarak yüzme şehâdet-nâmesi verilebilir. İmtihân ber-vech-i âtidir.

***Evvelen* – Amelî imtihân:**

1 – Kısa mesâfelerde muhtelif yarış yüzmelerinin tatbîki: Kurbağalama ‘’brasse’’, tek kol kulaç ‘’over arm’’, trudgeon, cravl ve cravl üslûbunda hareketlerle sırt üstü yüzme ‹›dos cravle’’.

2 – Hız almadan 5 metrodan âdî atlama.

***Sâniyen* – *Nazarî* İmtihân**

1 – Muhtelif yüzmelerin – âdî yüzmeler ve yarış yüzmeleri – ta'rîf ve tatbîki.

TÜRKÇE

2 – Yüzme, sutopu, dalma, atlama, cankurtarma beynelmilel kanunname ve kaidelerinin bilinmesi.

Yüzme Senesi ve Lisansları:

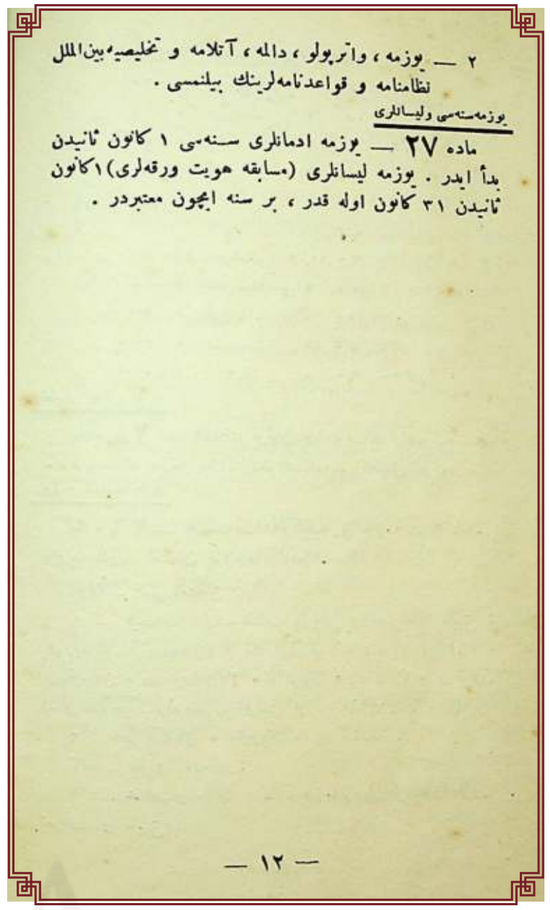
Madde 27 – Yüzme idmanları senesi 1 kânunusaniden başlar. Yüzme lisansları (müsabaka kimlik belgeleri) 1 kânunusaniden 31 kânunuevvele kadar bir sene için geçerlidir.

ENGLISH

2 – To know international laws and rules of swimming, water polo, diving and lifesaving.

Swimming Year and Licenses:

Article 27 – The year of swimming training starts from January 1. Swimming licenses (competition identification documents) are valid for one year from January 1st to December 31st.



٢ — يوزمه ، واترپولو ، دالمه ، آتلامه و تخليصيه بين الملل نظامنامه و قواعدنامه لرينك بيلنمسى .

يوزمه سنه‌سى وليسانلرى

ماده ٢٧ — يوزمه ادمانلرى سنه‌سى ١ كانون ثانيدن بدأ ايدر . يوزمه ليسانلرى (مسابقه هويت ورقه‌لرى) ١ كانون ثانيدن ٣١ كانون اوله قدر ، بر سنه ايچون معتبردر .

— ١٢ —

TRANSKRİPSİYON

2 – Yüzme, vaterpolu, dalma, atlama ve tahlîsiyye beyne'l-milel nizâm-nâme ve kavâ'id-nâmelerin bilinmesi.

Yüzme Senesi ve Lîsânsları

Mâdde 27 – Yüzme idmânları senesi 1 Kânûn-ı sâni'den bed' eder. Yüzme lîsânları [lisansları] (müsâbaka hüviyet varakaları) 1 Kânûn-ı sâni'den 31 Kânûn-ı evvel'e kadar, bir sene içün mu'teberdir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

ULUSLARARASI YÜZME HEYETİ BİRLİĞİ KANUNNAMESİ

(AMATÖR)

Mensup Devletler:

Madde 1 – 1 Kânunusani 1921'de heyete dâhil milletler şöyledir: Cenubî Afrika, İngiltere, Avusturalya, Avusturya, Belçika, Brezilya, Kanada, Şili, Danimarka, İspanya, Birleşik Amerika, Finlandiya, Fransa, Yunanistan, Felemenk, Macaristan, İtalya, Japonya, Norveç, Zelanda, Portekiz, Romanya, İsveç, İsviçre, Çekoslovakya, Yugoslavya.

Amaç:

Madde 2 – Beynelmilel Yüzme Heyet Birliği aşağıdaki amaçlara hizmet eder:

1 – Birliğe mensup cemiyetlerin tümü tarafından kabul edilecek olan amatörlük tarifinin tespiti.

2 – Tatbik edilen ihraç zamanının ve müebbet cezaların karşılıklı kabulü.

3 – Dünya birinciliklerinin ne gibi kanunlar altında tespitinin icap edeceğinin tayini.

4 – Mensup heyet birliklerinin iştirak edebilecekleri müsabakaların hepsinde Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği kaidelerinin tatbiki.

Heyet Kalemi:

Madde 3 – B.M.Y.H.B. kalemi her milletten

ENGLISH

INTERNATIONAL SWIMMING DELEGATION UNION LAW

(AMATEUR)

Member States:

Article 1 – The countries included in the delegation on January 1, 1921 are as follow: South Africa, England, Australia, Austria, Belgium, Brazil, Canada, Chile, Denmark, Spain, United States of America, Finland, France, Greece, Netherlands, Hungary, Italy, Japan, Norway, New Zealand, Portugal, Romania, Sweden, Switzerland, Czechoslovakia, Yugoslavia.

Goal:

Article 2 – The International Swimming Delegation Union serves the following purposes:

1 – Determination of the definition of amateurism that will be accepted by all societies belonging to the Union.

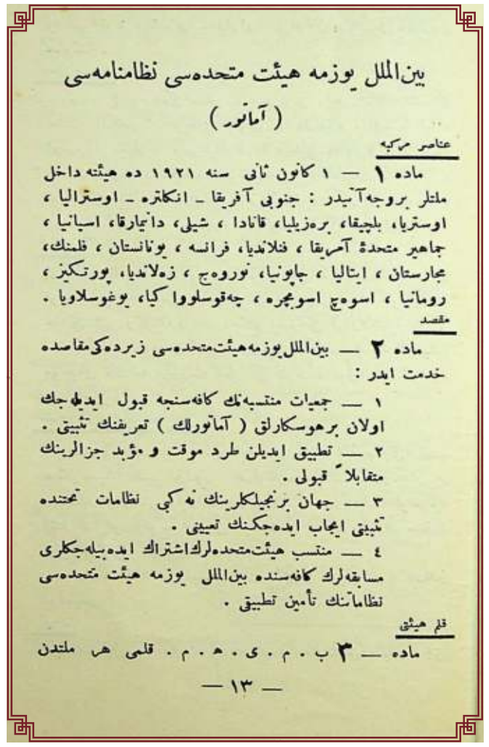
2 – Mutual acceptance of the time of expulsion and permanent penalties applied.

3 – Determining under which laws the world championships should be determined.

4 – Implementation of the rules of the International Swimming Committee Union in all the competitions that the member delegation unions may participate.

Delegation Secretariat:

Article 3 – The secretariat of the International Swimming Delegation Union consists of two delegates from each nation and a clerk-cashier who will be elected at each congress and serve until the next congress.



بین‌الملل یوزمه هیئت متحده‌سی نظامنامه‌سی

(آماتور)

عناصر مرکبه

ماده ۱ — ۱ کانون ثانی سنه ۱۹۲۱ ده هیئته داخل ملتلر بروجه‌آتیدر : جنوبی آفریقا ـ انکلتره ـ اوسترالیا ، اوسترویا، بلجیقا، برهزیلیا، قانادا ، شیلی، دانیارقا، اسپانیا ، جماهیر متحدهٔ آمریقا ، فنلاندیا، فرانسه ، یونانستان ، فلمنك، مجارستان ، ایتالیا ، جاپونیا، نوروج ، زهلاندیا، پورتکیز ، رومانیا ، اسوج اسوجره ، چه‌قوسلووا کیا، یوغوسلاویا .

مقصد

ماده ۲ — بین‌الملل یوزمه هیئت‌متحده‌سی زیرده‌کی مقاصده خدمت ایدر :

۱ — جمیات منتسبه‌نك کافه‌سنجه قبول ایدیلمجك اولان برهوسکارلق (آماتورلك) تعریفنك تبیتی .

۲ — تطبیق ایدیلن طرد موقت و مؤبد جزالرینك متقابلاً قبولی .

۳ — جهان برنجیلکلرینك نه کبی نظامات تحتنده تبیتی ایجاب ایده‌جکنك تعیینی .

٤ — منتسب هیئت‌متحده‌لرك اشتراك ایده‌بیله‌جکلری مسابقه‌لرك کافه‌سنده بین‌الملل یوزمه هیئت متحده‌سی نظاماتنك تأمین تطبیقی .

قلم هیئتی

ماده — ۳ ب . م . ی . ه . م . قلمی هر ملتدن

— ۱۳ —

TRANSKRİPSİYON

BEYNE'L-MİLEL YÜZME HEY'ET-İ MÜTTEHİDESİ NİZAM-NÂMESİ

(AMATÖR)

Anâsır-ı Mürekkibe

Mâdde 1 – 1 Kânûn-ı sâni sene 1921 de hey'ete dâhil milletler ber-vech-i âtidir:

Cenûbî Afrika, İngiltere, Avusturalya, Avusturya, Belçika, Brezilya, Kanada, Şili, Danimarka, İspanya, Birleşik Amerika, Finlandiya, Fransa, Yunanistan, Felemenk, Macaristan, İtalya, Japonya, Norveç, Zelanda, Portekiz, Romanya, İsveç, İsviçre, Çekoslovakya, Yugoslavya.

Maksad

Mâdde 2 – Beyne'l-milel yüzme hey'et-i müttehidesi zîrdeki makâsıda hizmet eder:

1 – Cem^eiyyât-i müntesibenin kâffesince kabûl edilecek olan berhoskarlık (amatörlük) ta^erîfinin tesbîti.

2 – Tatbîk edilen tard-ı muvakkit ve mü'ebbed cezâlarının mütekâbilen kabûlü.

3 – Cihân birinciliklerinin ne gibi nizâmât tahtında tesbîti îcâb edeceğinin ta^eyîni.

4 – Müntesib hey'et-i müttehidelerin iştirâk edebilecekleri müsâbakaların kâffesinde beyne'l-milel yüzme hey'et-i müttehidesi nizâmatının te'mîn-i tatbîki.

Kalem Hey'eti

Mâdde 3 – B.M.Y.H.M. kalemi her milletden

- 13 -

TÜRKÇE

gönderilecek iki murahhastan ve her kongrede seçilip ertesi kongreye kadar vazifedar olacak bir katip-veznedardan ibarettir.

Mensup Milletler:

Madde 4 – Aşağıdaki milletler B.M.Y.H.B.ne iştirak hakkına maliktirler.
Cenubî Afrika, İngiltere, Avusturalya, Avusturya, Belçika, Brezilya, Kanada, Şili, Danimarka, İspanya, Birleşik Amerika, Finlandiya, Fransa, Yunanistan, Felemenk, Macaristan, İtalya, Norveç, Zelanda, Portekiz, Rusya, Romanya, İsveç, İsviçre, Çekoslovakya, Yugoslavya.

Kongre:

Madde 5 – B.M.Y.H.B. dört senede bir kongresini tertipler. Her kongrede diğer ilk kongrenin hangi şehir ve tarihte toplanılacağı kararlaştırılır.
Üç millet tarafından kâtip-veznedara gönderilecek gerekçeli talepname üzerine iki ay zarfında fevkalade kongre akd olunur.

Masraflar ve İştirak Hisseleri:

Madde 6 – B.M.Y.H.B.nin bütün masrafları, mensup heyetlere eşit olarak taksim olunur. Her kongrede, kâtip-veznedar bir hesap dengesi ibraz eder. Kâtip-veznedarın kongreye iştirak için vuku bulacak seyahat ve oturma masrafları müşterek veznece yenilenir.
İştirak hissesi her bir mensup millet için 3 İngiliz lirasıdır.

Düzeltme:

Madde 7 – Kanunnamenin düzeltme maddesine yönelik talepler ancak

ENGLISH

Member Nations:

Article 4 – The following nations have the right to participate in The International Swimming Delegation Union.

South Africa, England, Australia, Austria, Belgium, Brazil, Canada, Chile, Denmark, Spain, United America, Finland, France, Greece, Dutch, Hungary, Italy, Norway, Zealand, Portugal, Russia, Romania, Sweden, Switzerland, Czechoslovakia, Yugoslavia.

Congress:

Article 5 – The International Swimming Delegation Union organizes a congress every four years. In each congress, the city and date of the next congress are decided.

Upon the justified request to be sent by three nations to the clerk-cashier, an extraordinary congress is concluded within two months.

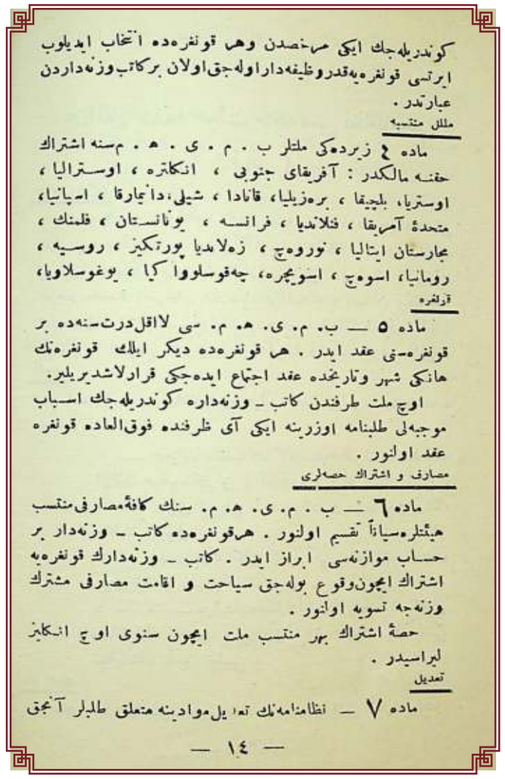
Expenses and Participation Shares:

Article 6 – All expenses of The International Swimming Delegation Union are divided equally to the member committees. At each congress, the clerk-teller submits a balance of accounts. Travel and residence expenses incurred for the participation of the clerk-cashier in the congress are renewed jointly.

Participation share is 3 British Lira for each member nation.

Amendment:

Article 7 – Requests for the amendment article of the law can only be declared by the national delegation unions.



کوندریلهجك ایکی مرخصدن وهی قونفرهده انتخاب ایدیلوب
ایرتسی قونفرهیه قدر وظیفهدار اولهجق اولان برکاتب وزنهداردن
عبارتدر .
ملل منتسبه
ماده ٤ زیردهکی ملتلر ب . م . ی . ه . م سنه اشتراك
حقنه مالکدر : آفریقای جنوبی ، انکلتره ، اوسترالیا ،
اوسترویا، بلجیقا ، برهزیلیا، قاناداً ، شیلی، دانیمارقا ، اسپانیا،
متحدهٔ آمریقا ، فنلاندیا ، فرانسه ، یونانستان ، فلمنك ،
مجارستان ایتالیا ، نوروج ، زهلاندیا پورتکیز ، روسیه ،
رومانیا، اسوج ، اسویجره، جهقوسلووا کیا ، یوغوسلاویا،
قونفره
ماده ٥ — ب. م. ی. ه. م. سی لااقل درت سنهده بر
قونفرهسنی عقد ایدر . هر قونفرهده دیکر ایلك قونفرهنك
هانکی شهر وتاریخده عقد اجتماع ایدهجکی قرارلاشدیریلیر.
اوچ ملت طرفندن کاتب ـ وزنهداره کوندریلهجك اسباب
موجبهلی طلبنامه اوزرینه ایکی آی ظرفنده فوقالعاده قونفره
عقد اولنور .
مصارف و اشتراك حصهلری
ماده ٦ — ب . م. ی. ه. م. سنك کافهٔ مصارفی منتسب
هیئتلره سیاناً تقسیم اولنور . هرقونفرهده کاتب ـ وزنهدار بر
حساب موازنهسی ابراز ایدر . کاتب ـ وزنهدارك قونفرهیه
اشتراك ایچون وقوع بولهجق سیاحت و اقامت مصارفی مشترك
وزنهجه تسویه اولنور .
حصهٔ اشتراك بهر منتسب ملت ایچون سنوی اوچ انکلیز
لیراسیدر .
تعدیل
ماده ٧ — نظامنامهنك تعدیل موادینه متعلق طلبلر آنجق

TRANSKRİPSİYON

gönderilecek iki murahhasdan ve her kongrede intihâb edilib ertesi kongreye kadar vazîfedâr olacak olan bir kâtib veznedârdan ibâretdir.

Milel-i Müntesibe

Mâdde 4 – Zîrdeki milletler B.M.Y.H.M. sine iştirâk hakkına mâlikdir: Cenûbî Afrika, İngiltere, Avusturalya, Avusturya, Belçika, Brezilya, Kanada, Şili, Danimarka, İspanya, Birleşik Amerika, Finlandiya, Fransa, Yunanistan, Felemenk, Macaristan, İtalya, Japonya, Norveç, Zelanda, Portekiz, Romanya, İsveç, İsviçre, Çekoslovakya, Yugoslavya.

Kongre

Mâdde 5 – B.M.Y.H.M. si lâ-akal dört senede bir kongresini akdeder. Her kongrede diğer ilk kongrenin hangi şehir ve tarihde akd-i ictimâᶜ edeceği karârlaşdırılır. Üç millet tarafından kâtib-veznedâra gönderilecek esbâb-ı mûcibe taleb-nâme üzerine iki ay zarfında fevkâlede kongre akdolunur.

Masârıf ve İştirâk Hisseleri

Mâdde 6 – B.M.Y.H.M. sinin kâffe-i masârıfı müntesib hey'etlere seyyânen taksîm olunur. Her kongrede kâtib – veznedâr kongreye iştirâk içün vukûᶜ bulacak seyâhat ve ikâmet masârıfı müşterek veznece tesviyye olunur.

Hisse-i iştirâk beher müntesib millet içün senevî üç İngiliz lirasıdır.

Taᶜdîl

Mâdde 7 – Nizâm-nâmenin tâ'dil-i mevâddına müteᶜallik talebler ancak

TÜRKÇE

millî heyet birlikleri tarafından beyan edilebilir. Bu talep, kongreyi takip eden 1 kânunusani tarihinden evvel B.M.Y.H.B. kâtipliğine ulaşmış olmalıdır. İşbu madde hükümlerine uygun vuku bulmamış olan teklifler incelenmez.

Kongrede Temsil:

Madde 8 – Hisse iştikaklarını yenilememiş olan milletler kongrede temsil edilemezler. Ve her hususta, Birliğe mensup olmayan millet muamelesi görürler.

İstifa:

Madde 9 – B.M.Y.H.B.den çekilmek isteyen bir millet keyfiyetten Kâtip-Veznedar Mrs. "Corc Hiren"i üç ay evvel haberdar etmelidir. Mrs. Hiren'in adresi: M. Georges Hearn, Tudor House, Eltham Road, Lee, Kent (England)dır.

Millî Temsil:

Madde 10 – Bir millet, diğer bir yüzme heyeti birliğine mensup bir cemiyeti, millî heyet birliğine kabul edemeyeceği gibi diğer bir millete mensup bir yüzücünün herhangi bir kanunun tesiri altından kaçmak için millî heyet birliğine mensup cemiyete girmesine müsaade edemez.

Beynelmilel Müsabakalar:

Madde 11 – İştirak eden milletlerin birlik heyetlerinin uygun görmesiyle veya idareleri altında tertip edilmiş olmayan gerek yarış ve gerekse sutopu müsabakaları beynelmilel (yani iki memleket arasında icra edilmiş) kabul edilmez.

Beynelmilel Müsabakalarda Lâzım Olan Vasıflar:

Madde 12 – Beynelmilel temaslarda müsabıklar, temsil ettikleri

ENGLISH

This request must have reached to The International Swimming Delegation Union clerk before the date of January 1st of following the congress. Suggestions that have not taken place in accordance with the provisions of this article are not reviewed.

Representation in the Congress:

Article 8 – Nations that have not renewed their participation share cannot be represented in the congress. And in all respects, they are treated like a nation that does not belong to the Union.

Resignation:

Article 9 – A country wishing to withdraw must notify Clerk-Treasurer Mrs. "Corc Hiren" three months in advance. Mrs. Hiren's address: M. Georges Hearn, Tudor House, Eltham Road, Lee, Kent (England).

National Representation:

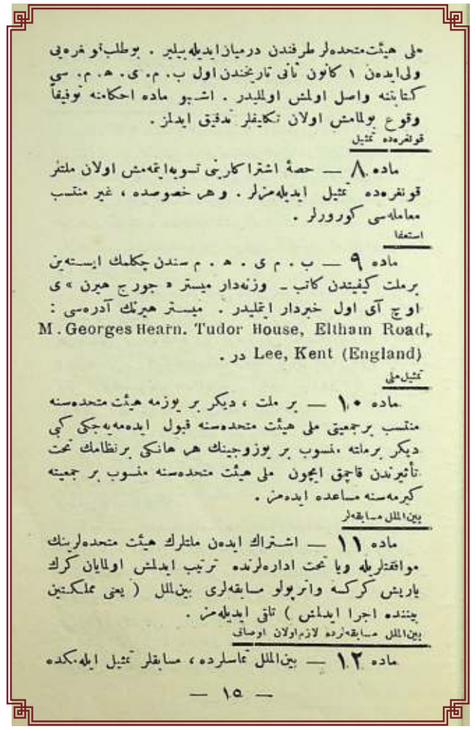
Article 10 – A nation cannot accept a society belonging to another swimming committee union into the national committee union, nor can a swimmer of another nation join the association of the national committee to escape the influence of any law.

International Competitions:

Article 11 – Both swimming competitions and water polo competitions that are not organized under the approval or administration of the union committees of the participating nations are not considered international (that is, held between two countries).

Qualifications Required in International Competitions:

Article 12 – In international competitions, competitors must be citizens of the countries they represent.



ملی هیئت‌متحده‌لر طرفندن درمیان ایدیله بیلیر . بوطلب‌نامه‌نك
ولی‌ایدن ۱ کانون ثانی تاریخندن اول ب . م . ی . ه . م . سی
کتابته واصل اولمش اولملیدر . اشبو ماده احکامنه توفیقاً
وقوع بولامش اولان تکلیفلر تدقیق ایدلز .

قونغره‌ده تمثیل

ماده ۸ — حصهٔ اشتراکلرینی تسویه ایتمه‌مش اولان ملتلر
قونغره‌ده تمثیل ایدیله‌مزلر . وهر خصوصده ، غیر منتسب
معامله‌سی کورورلر .

استعفا

ماده ۹ — ب . م . ی . ه . م سندن چکلمك ایسته‌ین
برملت کیفیتدن کاتب ـ وزنه‌دار میستر « جورج هیرن »ی
اوچ آی اول خبردار ایتملیدر . میستر هیرنك آدرسی :
M. Georges Hearn. Tudor House, Eltham Road,
Lee, Kent (England) در .

تمثیل ملی

ماده ۱۰ — بر ملت ، دیکر بر یوزمه هیئت متحده‌سنه
منتسب برجمیق ملی هیئت متحده‌سنه قبول ایده‌مه‌یه‌جکی کبی
دیکر برملته منسوب بر یوزوجینك هر هانکی برنظامك تحت
تأثیرندن قاچمق ایچون ملی هیئت متحده‌سنه منسوب بر جمیته
کیره‌مه‌سنه مساعده ایده‌مز .

بین‌الملل مسابقه‌لر

ماده ۱۱ — اشتراك ایده‌ن ملتلرك هیئت متحده‌لرینك
موافقتلریله ویا تحت اداره‌لرنده ترتیب ایدلمش اولمایان کرك
یاریش کرکه واترپولو مسابقه‌لری بین‌الملل (یعنی مملکتین
بینده اجرا ایدلمش) تلقی ایدیله‌مز .

بین‌الملل مسابقه‌لرده لازم‌اولان اوصاف

ماده ۱۲ — بین‌الملل تماسلرده ، مسابقلر تمثیل ایله‌ینلره

— ۱۵ —

TRANSKRİPSİYON

millî hey'et-i müttehideler tarafından der-meyân edilebilir. Bu taleb kongreyi vali eden 1 Kânûn-ı sâni tarihinden evvel B.M.Y.H.M. si vukûᶜ bulmamış olan teklifler tedkîk edilmez.

Kongrede Temsîl

Mâdde 8 – Hisse-i iştirâklarını tesviyye etmemiş olan milletler kongrede temsîl edilemezler. Ve her husûsda, gayr-ı müntesib muᶜâmelesi görürler.

İstifâ

Mâdde 9 – B.M.Y.H.M. sinden çekilmek isteyen bir millet keyfiyyeten kâtib – veznedâr Mr. George Hiren üç ay evvel haberdâr etmelidir. Mister Hiren'in adresi:

M. Georges Hearn, Tudor House, Eltham Road, Lee, Kent (England) dır.

Temsîl-i Millî

Mâdde 10 – Bir millet, diğer bir yüzme hey'et-i müttehidesine müntesib bir cemᶜiyyeti millî hey'et-i müttehidesine kabûl edemeyeceği gibi diğer bir millete mensûb bir yüzücünün herhangi bir nizâmın taht-ı te'sîrinden kaçmak içün millî hey'et-i müttehidesine mensûb bir cemᶜiyyete girmesine müsâᶜade edemez.

Beyne'l-Milel Müsâbakalar

Mâdde 11 – İştirâk eden milletlerin hey'et-i müttehidelerinin muvâfakatleriyle veyâ taht-ı idârelerinde tertîb edilmiş olmayan gerek yarış gerekse vaterpolu müsâbakaları beyne'l-milel (yâni memleketeyn beyninde icrâ edilmiş) telakkî edilemez.

Beyne'l-Milel Müsâbakalarda Lâzım Olan Evsâf

Mâdde 12 – Beyne'l-milel temâslarda, müsâbıklar temsîl eylemekde

TÜRKÇE

memleketlerin vatandaşı bulunmalıdırlar. Hiçbir müsabık asla bir memleketten fazlasını temsil edemez.

Amatör Tarifi:

Madde 13 – [Paris'te 1 Ağustos 1909'da yapılan B.M.Y.H.B. kongresinde kabul olunan şeklidir.]:

Amatör aşağıdaki tariflere riayet etmiş olandır:

1 – Para karşılığında veya bedeli geleceğe peşin depozit edilen bir bahis karşılığında müsabakaya iştirak etmek.*

2 – Bedel karşılığında yüzmeyi veya bir atletik idmanı öğretmek veya tatbik etmek.**

3 – Askerlik görevi haricinde, malumatı olduğu hâlde ve protesto etmeksizin amatör olmayan biri ile birlikte herhangi bir müsabakaya veya gösteriş idmanına iştirak etmek.*** (Herhangi bir atletik idmanda profesyonel olan, yüzücülükte dahi profesyonel kabul edilir. Ancak bilardo ile buna benzer oyunlar atletik idmanlardan kabul edilmemiştir.)

Aşağıda Yazılanlardan Müstesna Tutulanlar:

Birincisi – Gerek resmî akşam derslerinde gerekse okulların programına uyarak yüzmeyi öğreten öğretmenler amatörlük vasfını kaybetmezler.

İkincisi – Cankurtarma ve kazazedelere ilk yardım usullerini öğretmek için lâzım olan bedelin amatörlere ödenmesi uygundur.

Aşağıda sayılan idmanlarda – peşin mükâfatlar verilmemek şartıyla – profesyonellere karşı veya onlarla müşterek müsabaka icrasına bir amatör yüzücü için uygunluk vardır:

İşbu idmanlar; beyzbol, kriket, futbol, golf, lakros, tenis, hokey, körlingten ibarettir.

* Para karşılığında veya bedeli geleceğe peşin depozit edilen bir bahis karşılığında müsabakaya iştirak etmemiş olmak (Editör notu)

** Bedel karşılığında yüzmeyi veya bir atletik idmanı öğretmemiş olmak veya tatbik etmemiş olmak (Editör notu).

*** Askerlik görevi haricinde, malumatı olduğu hâlde ve protesto etmeksizin amatör olmayan biri ile birlikte herhangi bir müsabakaya veya gösteriş idmanına iştirak etmemiş olmak (Editör notu)

ENGLISH

No competitor may represent more than one country.

Definition of Amateur:

Article 13 – (It is the form adopted at the congress of the International Union of Swimming Delegation in Paris on 1 August 1909)

The amateur is the one who fit the following descriptions:

1 – Not participating in a competition for money or for a pre-paid bet.

2 – Teaching or practicing swimming or an athletic workout free of charge.

3 – Not to participate in a competition or demonstration training with someone that he/she is known to be a non-amateur, except for his military service. (A professional in any athletic training is considered a professional in swimming, but billiards and similar games are not considered athletic training.)

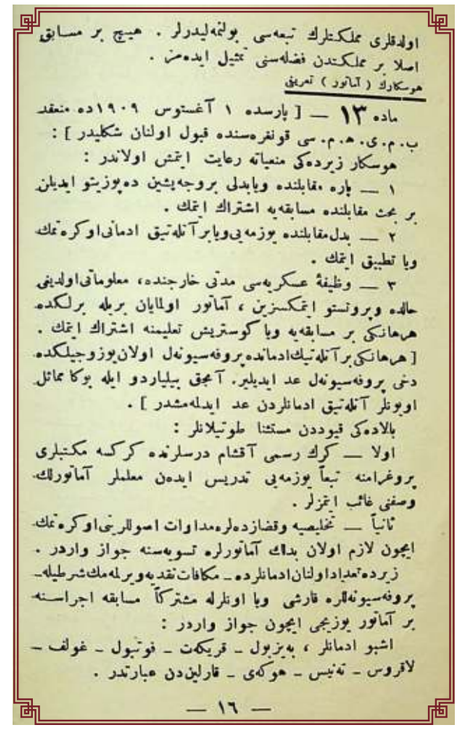
Exceptions to the Following:

First – Teachers who teach swimming both in official evening classes and in accordance with the schedules of the schools do not lose their amateurish qualities.

Second – It is appropriate to pay amateurs to teach lifesaving and first aid methods.

It is appropriate for an amateur swimmer to have competitions against or jointly with the professionals in the exercises listed below, provided that no prizes are given in advance:

Baseball, cricket, football, golf, lacrosse, tennis, hockey, curling.



اولدقلری مملکتلرك تبعه‌سی بولنمه‌یدرلر . هیچ بر مسابق
اصلا بر مملکتدن فضله‌سنی تمثیل ایده‌مز .
هوسکارك (آماتور) تعریفی
ماده ۱۳ — [پارسده ۱ آغستوس ۱۹۰۹ده منعقد
ب.م.ی.ه.م.م.سی قونفرمسنده قبول اولنان شکلیدر] :
هوسکار زیرده‌کی منهیاته رعایت ایتمش اولاندر :
۱ — پاره مقابلنده ویاخود بروجه‌یشین ده‌پوزیتو ایدیلن
بر بحث مقابلنده مسابقه‌یه اشتراك ایتمك .
۲ — بدل مقابلنده یوزمه‌یی ویاخود آتله‌تیق ادمانی اوکرتمك
ویا تطبیق ایتمك .
۳ — وظیفهٔ عسکریه‌سی مدتی خارجنده، معلوماتی اولدیغی
حالده وپروفسیونل ایتمکسزین ، آماتور اولمایان بریله برلکده
هرهانکی بر مسابقه‌یه ویا کوسترییش تعلیمنه اشتراك ایتمك .
[هرهانکی بر آتله‌تیك ادمانده پروفه‌سیونل اولان یوزوجیلکده
دخی پروفه‌سیونل عد ایدیلیر. آنجق بیلیاردو ایله بوکا مماثل
اویونلر آتله‌تیق ادمانلردن عد ایدلمه‌مشدر] .
بالاده‌کی قیوددن مستثنا طوتیلانلر :
اولا — کرك رسمی آقشام درسلرنده کرکسه مکتبلری
پروغرامنه تبعاً یوزمه‌یی تدریس ایده‌ن معلملر آماتورلك
وصفنی غائب ایتمزلر .
ثانیاً — تخلیصیه وقضازده‌لره مداوات اصوللرینی اوکرتمك
ایچون لازم اولان بدلك آماتورلره تسویه‌سنه جواز واردر .
زیرده تعداد اولنان ادمانلرده ـ مکافات نقدیه ویرلمه‌مك شرطیله ـ
پروفه‌سیونللره قارشی ویا اونلرله مشترکاً مسابقه اجراسنه
بر آماتور یوزمجی ایچون جواز واردر :
اشبو ادمانلر ، بەزبول ـ قریکت ـ فوتبول ـ غولف ـ
لاقروس ـ تەنیس ـ هوکەی ـ قارلیندن عبارتدر .
— ۱۶ —

TRANSKRİPSİYON

oldukları memleketlerin tebʿası bulunmalıdırlar. Hiçbir müsâbık aslâ bir memleketden fazlasını temsîl edemez.

Heveskârın (amatör) Taʿrîfi

Mâdde 13 – [Paris'de 1 Ağustos 1909'da münʿakid B.M.Y.H.B. kongresinde kabûl olunan şeklidir.]: Heveskâr zîrdeki menʿiyâta riʿâyet etmiş olandır:

1 – Para mukâbilinde veyâ bedeli ber-vech-i peşîn depozito edilen bir bahis mukâbilinde müsâbakaya iştirâk etmek.

2 – Bedel mukâbilinde yüzmeyi veyâ bir atletik idmânı öğretmek veyâ tatbîk etmek.

3 – Vazîfe-i askeriyyesi müddeti hâricinde maʿlûmatı olduğu halde ve protesto etmeksizin, amatör olmayan biriyle birlikde herhangi bir müsâbakaya veyâ gösteriş taʿlîmine iştirâk etmek. [Herhangi bir atletik idmânda profesyonel olan yüzücülükde dahi profesyonel addedilir. Ancak bilardo ile buna mümâsil oyunlar atletik idmânlar addedilmemişdir].

Bâlâdaki Kuyûd'dan Müstesnâ Tutulanlar:

Evvelâ – Gerek resmî akşam derslerinde gerekse mektebleri programına tebʿân yüzmeyi tedrîs eden muʿallimler amatörlük vasfını gâʾib etmezler.

Sâniyen – Tahlîsiyye ve kazâzedelere müdâvât usûllerini öğretmek içün lâzım olan bedelin amatörlere tesviyyesine cevâz vardır.

Zîrde tâʿdâd olunan idmânlarda – mükâfât-ı nakdiyye verilmemek şartıyla profesyonellere karşı veyâ onlarla müştereken müsâbaka icrâsına bir amatör yüzücü içün cevâz vardır:

İşbu idmânlar; beyzbol, kriket, futbol, golf, lakros, tenis, hokey, karlin'den ibâretdir.

TÜRKÇE

Üçüncüsü – Askerlik vazifesini ifa ettiği esnada bir amatör; nizam askeri, gönüllü veya itfaiye fertleri arasında icra edilecek herhangi bir müsabakaya iştirak edebileceği gibi atıcılık ve gemicilikte aşağıda sayılan idmanlardan başka idmanlarda profesyonel olanlarla çarpışabilir. Bu idmanlar şunlardır: Beyzbol, kürek çekme, bowling, boks, bisikletçilik, kriket, eskrim, golf, jimnastik, hokey, binicilik, atlama, lakros, tenis, sırıkla atlama, atıcılık, yaya koşu, patinaj, yüzme ve sair deniz idmanları, çekiç, kros ve gülle atmaları, yürüyüş, güreş.

Dördüncüsü – Ücretleri hükümet, belediye veya herhangi bir umumî hizmetler müessesesi tarafından verilmek ve memleketlerin millî heyet birliğinin gözetimi altında bulunmak şartıyla, yüzücülük iptidaî mekteplerinde ders veren amatörlere maaş verilmesi uygundur.

Amatörlük Esaslarına Riayet:

Madde 14 – Bir heyet birliğine mensup cemiyetin azaları, gerek dışarıda gerekse kendi memleketlerinde, o heyet birliğinin amatörlüğün bu tarifinde kabul ettiği esaslara riayetle bağlıdırlar.

Yetki:

Madde 15 – B.M.Y.H.B. ne mensup her millet namına ancak bir birlik heyeti tanır.* Yüzme, sutopu ve dalma hususunda Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği en yetkili beynelmilel makam olarak kabul olunur.

Selb Hukuku-Süresiz Çıkarılma:

Madde 16 – Bir yüzücüye karşı tatbik edilecek

* B.M.Y.H.B., kendisine üye her millet adına sadece bir birlik heyeti tanır (Editör notu).

ENGLISH

Third – An amateur during his military service can participate in any competition to be held between regular military, volunteer or official fire brigade members, as well as with professionals in other training than shooting and sailing. These exercises: baseball, rowing, bowling, boxing, cycling, cricket, fencing, golf, gymnastics, hockey, horseback riding, jumping, lacrosse, tennis, pole vaulting, shooting, pedestrian running, skating, swimming and other marine training, hammer , cross-country and shot put, hiking, wrestling.

Fourth – It is appropriate to pay salaries to amateurs who teach in swimming schools, provided that their fees are paid by the government, municipality or any general service institution and they are under the supervision of the national delegation of the countries.

Compliance with Amateur Principles:

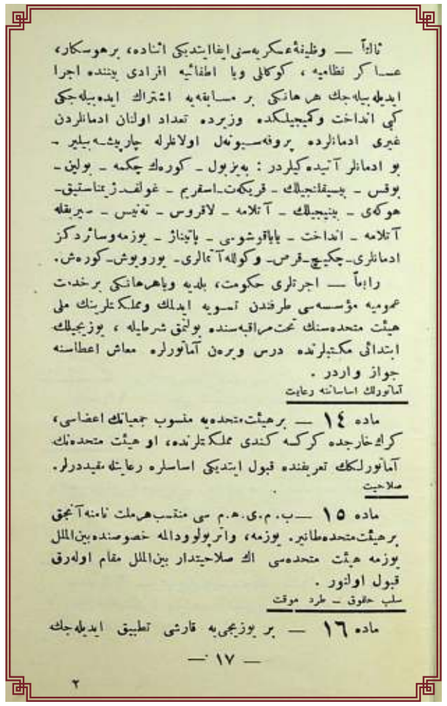
Article 14 – Members of a society that is a member of a delegation union are obliged to abide by the principles adopted by that delegation union in this definition of amateurishness, both abroad and in their home country.

Authority:

Article 15 – The International Union of Swimming Delegations recognizes only one union committee on behalf of each nation belonging to it. In terms of swimming, water polo and diving, the International Union of Swimming Delegations is accepted as the most competent international authority.

Permanent Expulsion:

Article 16 – An indefinite dismissal to be applied against a swimmer is recognized by all members of the delegation.



ثالثاً — وظيفهٔ عسكريه سنى ايفا ايتديكى اثناده، برهوسكار، عسكر نظاميه، كوكلى ويا اطفائيه افرادى بينده اجرا ايديله جك هر هانكى بر مسابقه يه اشتراك ايده بيله جكى كبى اداخت وكيجيلكده وزبرده تعداد اولنان ادمانلردن غيرى ادمانلرده پروفه سيونل اولانلرله چاريشه بيلير - بو ادمانلر آتيده كيلردر : بهزبول - كوره ك چكمه - بولين - بوقس - پيسفلنجيلك - قريكت - اسقريم - غولف - زيتاستيق - هوكى - بنيجيلك - آتلامه - لاقروس - تهنيس - سريقله آتلامه - اداخت - ياياقوشوسى - پاتيناژ - يوزمه وساثر دكز ادمانلرى - چكيچ - قرس - وكوله آتمالرى - پورووش - كوره ش.

رابعاً — اجرتلرى حكومت، بلديه ويا هرهانكى برخدمت عموميه مؤسسه سى طرفندن تسويه ايدلك ومملكتلرينك ملى هيئت متحدهسنك تحت مراقبه سنده بولنق شرطيله، يوزيجيلك ابتدائى مكتبلرنده درس ويرمن آماتورلره معاش اعطاسنه جواز واردر .

آماتورلك اساسانه رعايت

ماده ١٤ — برهيئت متحدهيه منسوب جمعيتلك اعضاسى، كرك خارجده كرك كندى مملكتلرنده، او هيئت متحدهنك آماتورلك تعريفنده قبول ايتديكى اساسلره رعايته مقيددرلر.

صلاحيت

ماده ١٥ — ب. م. ى. ه. م سى منتسب هرملت نامنه آنجق برهيئت متحدهطانير. يوزمه، واتروپولو ودالمه خصوصنده بين الملل يوزمه هيئت متحدهسى الك صلاحيتدار بين الملل مقام اولهرق قبول اولنور .

سلب حقوق — طرد موقت

ماده ١٦ — بر يوزيجى يه قارشى تطبيق ايديله جك

— ١٧ —

٢

TRANSKRİPSİYON

Sâlisen – Vazîfe-i askeriyyesini îfâ ettiği esnâda, bir heveskâr, asâkir-i nizâmiyye, gönüllü veyâ itfaiye efrâdı beyninde icrâ edilebilecek herhangi bir müsâbakaya iştirâk edebileceği gibi endaht ve gemicilikde ve zîrde tâ'dâd olunan idmânlardan gayrı idmânlarda profesyonel olanlarla çarpışabilir.

Bu idmânlar âtîdekilerdir:

Beyzbol, kürek çekme, bovling, boks, bisikletçilik, kriket, eskrim, golf, jimnastik, hokey, binicilik, atlama, lakros, tenis, sırıkla atlama, endaht, yaya koşu, patinaj, yüzme ve sair deniz idmânları, çekiç, kros ve gülle atmaları, yürüyüş, güreş.

Râbiʿan – Ücretleri hükûmet, belediyye ve herhangi bir hizmet-i umûmiyye mü'essesi tarafından tesviyye edilmek ve memleketlerinin millî hey'et-i müttehidesinin taht-ı murâkabesinde bulunmak şartıyla, yüzücülük ibtidâ mekteblerinde ders veren amatörlere maʿâş iʿtâsına cevâz vardır.

Amatörlük Esâsâtına Riʿâyet

Mâdde 14 – Bir hey'et-i müttehideye mensûb cemʿiyyâtın aʿzâsı, gerek hâricde gerekse kendi memleketlerinde, o hey'et-i müttehidenin amatörlüğü taʿrîfinde kabûl ettiği esâslara riayetle mukayyeddirler.

Salâhiyyet

Mâdde 15 – B.M.Y.H.M. si müntesib her millet nâmına ancak bir hey'et-i müttehide tanır. Yüzme, vaterpolu ve dalma husûsunda beyne'l-milel yüzme hey'et-i müttehidesi en salâhiyettedâr beyne'l-milel makâm olarak kabûl olunur.

Selb-i Hukûk – Tard-ı Muvâkkat

Mâdde 16 – Yüzücüye karşı tatbîk edilecek

TÜRKÇE

selb hukuku veya süresiz çıkarılma, mensup bütün heyet birliklerinde makbuldür. Temsil ettiği memleketin heyet birliği tarafından teşkil edilmemiş olan bir takım (millî) unvanını taşıyamaz.

Hakların Geri Verilmesi:

Madde 17 – Amatörlük kaidelerine karşı hareket ederek heyet birliği tarafından profesyonel kabul edilmiş olan bir yüzücüye amatörlük vasfı hiçbir suretle iade edilemez.

Dışarıya Seyahat:

Madde 18 – Yabancı memleketlerde vuku bulacak toplantılara iştirak edecek yüzücülerin, mensup cemiyetlerin azasından bulunmaları ve toplantılarda kaidelere riayet eden birlik heyetine tâbi olmaları lâzımdır.

Yabancı memlekette süresiz çıkarılma cezasına uğrayan bir yüzücünün, bir ay yeniden başlayarak, millî heyet birliğine müracaat hakkı vardır.*

Müsaadename:

Madde 19 – Yabancı memlekette bir müsabakaya iştirak etmek isteyen yüzücüler millî heyetleri merkezinden bir müsaadename almalıdırlar.

Kaidelerin Tatbiki:

Madde 20 – Yüzme yarışları, dalma ve sutopuna ait bütün beynelmilel temaslarda B.M.Y.H.B. kaideleri harfiyen tatbik olunur. Ancak programların tertip hakkı müsabakaları idare eden heyet birliğine aittir.

Dünya Birinciliği:

Madde 21 – Hiçbir heyet birliği, kaideler konusunda (dünya birinciliği) unvanını taşıyan bir müsabakanın icrasına müsaade edemez.**

* Yabancı memlekette süresiz çıkarılma cezasına uğrayan bir yüzücünün, bir ay içinde, milli heyet birliğine müracaat hakkı vardır (Editör notu)

** Kural olarak, hiçbir Heyet Birliği dünya birinciliği ünvanını taşıyan müsabakanın icrasına müsaade edemez (Editör notu)

ENGLISH

A team that is not formed by the country's delegation union cannot bear the title of "national".

Reinstatement of Rights:

Article 17 – The amateurishness qualification cannot be returned to a swimmer who is accepted as a professional by the delegation union because he violates the rules of amateurism.

Travel abroad:

Article 18 – Swimmers participating in meetings to be held in foreign countries must be members of affiliated associations and must be subordinate to a union committee that abides by the rules in the meetings.

A swimmer who has been sentenced to permanent dismissal in a foreign country has the right to re-appeal to the national delegation union within one month.

Permission:

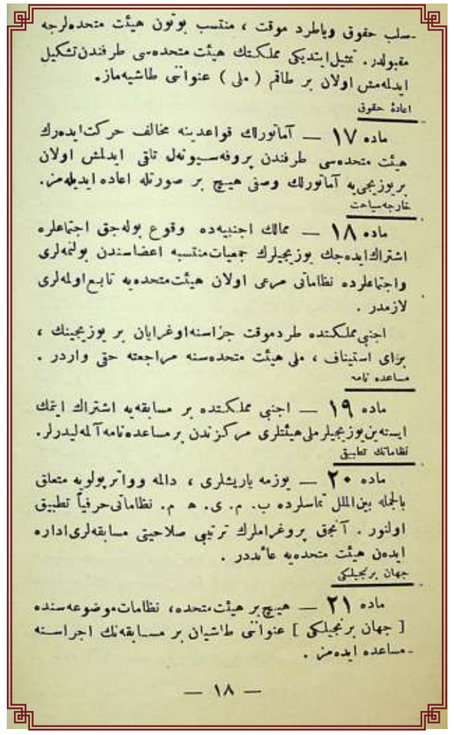
Article 19 – Swimmers who want to participate in a competition in a foreign country must obtain a permit from the headquarters of their national delegations.

Application of the Rules:

Article 20 – In all international contacts of swimming races, diving and water polo, the International Union of Swimming Delegations rules are strictly applied. However, the organization of the programs belongs to the board association that manages the competitions.

World Championship:

Article 21 – As a rule, no delegation union can allow a competition bearing the title of "World Championship" to be held.



حسلب حقوق وياطرد موقت ، منتسب بولون هيئت متحده‌لرجه
مقبولدر . تعيل ابتديكى مملكتك هيئت متحده‌سى طرفندن تشكيل
ايدلهمش اولان بر طاقم (ملى) عنوانى طاشيه‌ماز .

اعادهٔ حقوق

ماده ١٧ — آماتورلك قواعدينه مخالف حركت ايدمرك
هيئت متحده‌سى طرفندن پروفه‌سيونل تلقى ايدلش اولان
بر يوزجيى به آماتورلك وصفى هيچ بر صورتله اعاده ايديلهمز .

خارجه سياحت

ماده ١٨ — ممالك اجنبيه‌ده وقوع بوله‌جق اجتماعلره
اشتراك ايده‌جك يوزجيلرك جمعيات منتسبه اعضاسندن بولنه‌لرى
واجتماعلرده نظاماتى مرعى اولان هيئت متحده‌يه تابع اوله‌لرى
لازمدر .

اجنبى مملكتده طرد موقت جزاسنه اوغرايان بر يوزجينك ،
براى استيناف ، ملى هيئت متحده‌سنه مراجعته حق واردر .

مساعده نامه

ماده ١٩ — اجنبى مملكتده بر مسابقه‌يه اشتراك ايتمك
ايسته‌ين يوزجيلر ملى هيئتلرى مركزندن بر مساعده‌نامه آله‌ليدرلر .

نظاماتك تطبيق

ماده ٢٠ — يوزمه ياريشلرى ، دالمه وواتر پولويه متعلق
بالجمله بين الملل تماسلرده ب. م. ى. ه م. نظاماتى حرفياً تطبيق
اولنور . آنجق پروغراملرك ترتيبى صلاحيتى مسابقه‌لرى اداره
ايدن هيئت متحده‌يه عائددر .

جهان برنجيلكى

ماده ٢١ — هيچ بر هيئت متحده ، نظامات موضوعه سنده
[جهان برنجيلكى] عنوانى طاشيان بر مسابقه‌نك اجراسنه
مساعده ايدهمز .

— ١٨ —

TRANSKRİPSİYON

selb-i hukûk veyâ târd-ı muvakkit, müntesîb bütün hey'et-i müttehidelerce makbûldür. Temsîl ettiği memleketin hey'et-i müttehidesi tarafından teşkîl edilmemiş olan bir takım (milli) ünvanını taşıyamaz.

İsʿâde-i Hukuk

Mâdde 17 – Amatörlük kavâʿidine muhâlif hareket ederek hey'et-i müttehidesi tarafından profesyonel telâkkî edilmiş olan bir yüzücüye amatörlük vasfı hiçbir sûretle iâde edilemez.

Hârice Seyâhat

Mâdde 18 – Memâlik-i Ecnebiyye'de vukûʿ ictimâʿlara iştirâk edecek yüzücülerin cemʿiyyât-ı müntesîbe azâsından bulunmaları ve ictimâʿlarda nizâmâtı merʿî olan hey'et-i müttehideye tâbiʿ olmaları lâzımdır.

Müsâʿade-nâme

Mâdde 19 – Ecnebî memleketde bir müsabâkaya iştirâk etmek isteyen yüzücüler millî hey'etleri merkezinden bir müsâʿade-nâme almalıdırlar.

Nizâmâtın Tatbîkî

Mâdde 20 – Yüzme yarışları, dalma ve vaterpolu'ya müteʿallik bi'l-cümle beyne'l-milel temâslarda B.M.Y.H.M. nizâmâtını harfiyyen tatbîk olunur. Ancak programların tertîbi salâhiyeti müsâbakaları idâre eden hey'et-i müttehideye aitdir.

Cihân Birinciliği

Mâdde 21 – Hiçbir hey'et-i müttehide, nizâmât mevzûâsında [cihân birinciliği] unvânını taşıyan bir müsâbakanın icrâsına müsâʿade edemez.

TÜRKÇE

YARIŞ KAİDELERİ

Yarış Heyeti Hükümleri:

Madde 22 – Herhangi bir müsabakanın yönetimi; bir hareket hakemi, (juge arbitre), bir karar hakemi, asgarî iki komiser ve üç kronometre hakemine havale edilmelidir.

A - Çıkış Hakemi: Başlangıçta ileriye geçen veya harekete asılan bütün meseleyi kendi başına halleder. (Komiserlerin vazifeleri başında bulunup bulunmadıkları evvelce incelemelidir.)

B - Komiserler: Müsabaka esnasında müsabıkları gözetimi altında bulundurur, dönüşleri kontrol eder, hedefe ulaşanları inceler.

C - Karar Hakemi: Ancak komiserler arasında uzlaşmazlık olduğu takdirde hükmünü verir.

D - Kronometre Hakemi: Kaidelere uyarak yarış vakitlerini kayıt eder.

Hakem Heyetlerinin Tayin Usulü:

Madde 23 – Beynelmilel müsabakalarla olimpiyat müsabakalarında çıkış hakemleri, komiserler, karar hakemleri ve saat hakemleri (kronometre hakemleri) B.M.Y.H.B. tarafından tayin olunurlar.

Çıkış:

Madde 24 – Bütün yarışlarda dalarak çıkılır. Ancak sırtüstü yüzmede çıkış işareti müsabıklar suda bulundukları hâlde verilir. Müsabıkların sıraları kura ile tayin

ENGLISH

COMPETITION RULES

Competition Committee Provisions:

Article 22 – Management of any competition; a start referee (juge arbitre), a decision referee, minimum of two commissioners and three timekeepers.

A - Start Referee: It takes care of all the matter that initially moves forward or is put in motion. (Whether the commissioners are present at the place of duty should be examined beforehand.)

B - Commissioners: He/she keeps the competitors under his/her supervision during the competition, checks the turns, and examines those who reach the goal.

C - Decision Referee: However, if there is disagreement between the commissioners, he/she gives his/her verdict.

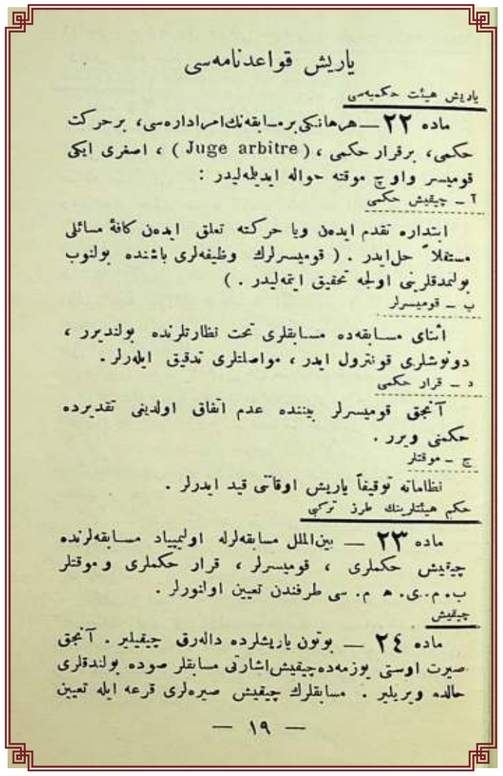
D - Stopwatch Referee: Records the scores of the competition by following the rules.

Appointment Procedure of Referee's Board:

Article 23 – In international and Olympic competitions, start referees, commissioners, decision referees and timekeepers (stopwatch referees) are appointed by the International Union of Swimming Delegations.

Start:

Article 24 – All races are started by diving. However, in supine (backstroke) swimming, the exit signal is given while the contestants are in the water. The rows of the contestants are determined by drawing lots.



یاریش قواعدنامه‌سی

یاریش هیئت حکمیه‌سی

ماده ۲۲ — هرهانکی برمسابقه‌نك اداره‌سی، برحرکت حکمی، برقرار حکمی، (Juge arbitre) ، اصغری ایکی قومیسر واوچ موقته حواله ایدیله‌لیدر :

آ ـ چیقیش حکمی

ابتداره تقدم ایدن ویا حرکته تعلق ایدن کافهٔ مسائلی مستقلاً حل‌ایدر . (قومیسرلرك وظیفه‌لری باشنده بولنوب بولندقلرینی اولجه تحقیق ایتمه‌لیدر .)

ب ـ قومیسرلر

اثنای مسابقه‌ده مسابقلری تحت نظارتلرنده بولندیرر ، دونوشلری قونترول ایدر ، مواصلتلری تدقیق ایله‌رلر .

د ـ قرار حکمی

آنجق قومیسرلر بینده عدم اتفاق اولدیغی تقدیرده حکمی ویرر .

ج ـ موقتلر

نظاماته توفیقاً یاریش اوقاتی قید ایدرلر .

حکم هیئتلرینك طرز ترکیبی

ماده ۲۳ — بین‌الملل مسابقه‌لرله اولمپیاد مسابقه‌لرنده چیقیش حکملری ، قومیسرلر ، قرار حکملری و موقتلر ب.م.ی.ه م. سی طرفندن تعیین اولنورلر .

چیقیش

ماده ۲٤ — بوتون یاریشلرده داله‌رق چیقیلیر . آنجق صیرت اوسی یوزمه‌ده چیقیش اشارتی مسابقلر صوده بولندقلری حالده ویریلیر . مسابقلرك چیقیش صیره‌لری قرعه ایله تعیین

— ۱۹ —

TRANSKRİPSİYON

YARIŞ KAVÂ'İD NÂMESİ

Yarış Hey'et-i Hükmiyyesi

Mâdde 22 – Herhangi bir müsâbakanın emr ü idâresi, bir hareket hükmü, bir karâr hükmü (juge arbitre), asgarî iki komiser ve üç muvakkite havâle edilmelidir.

A – Çıkış Hakemi: İbtidâra takdîm eden veyâ harekete ta'alluk eden kâffe-i mesâ'ili müstakilen halleder. (Komiserlik vazîfeleri başında bulunub bulunmadıklarını evvelce tahkîk etmelidir.)

B – Komiserler: Esnâ-yı müsâbakada müsâbıkları taht-ı nezâretlerinde bulundurur, dönüşleri kontrol eder, muvâsalatları tedkîk eylerler.

C – Karâr Hakemi: Ancak komiserler beyninde adem-i ittifâk olduğu takdîrde hükmünü verir.

Ç – Muvâkkitler: Nizâmâta tevfîken yarış evkâtını kayıd ederler.

Hakem Hey'etlerinin Tarz-ı Terkibi

Mâdde 23 – Beyne'l-milel müsâbakalarla olimpiyat müsâbakalarında çıkış hakemleri, komiserler, karâr hakemleri ve muvakkitler B.M.Y.H.M. si tarafından ta'yîn olunurlar.

Çıkış:

Mâdde 24 – Bütün yarışlarda dalarak çıkılır. Ancak sırt üstü yüzmede çıkış sıraları kur'a ile ta'yîn

TÜRKÇE

olunur. Bir numaralı yüzücü, cephesi yarış sahasına yönelik olduğu hâlde sağ tarafta mevki alır.

Eleme ve Tertip (Series et positions):

Madde 25 – Baş verilmeden – yani müsabıklar bir hizada bulundukları hâlde başlayan – özel tabiriyle "scratch" tatbik edilen bütün beynelmilel müsabakalarda kura çekilmesi, müsabaka saatleri, vs. gibi hususlara dair bütün tekrarlar açıkça, alâkadar heyet birliği kâtibinin huzurunda kabul olunur.

Aldatma teşebbüsleri incelemesinde; aldatmaya teşebbüs edenler, eleme (elimination) müsabakalarından ihraç edilirler. Eleme müsabakaları, müsabıkların adedine göre bir aşağısına indirilerek tatbik olunur. Her yarışın birincisiyle ikincisi ve en iyi dereceyi elde eden üçüncüsü, ondan sonraki müsabakaya veya sonuncu müsabakaya iştirak hakkına sahiptir.

Çıkış sırası için her müsabakada kura çekilir. Olimpiyat oyunlarında bütün tekrarlar aşağıdaki azalardan teşekkül eden üç kişilik bir özel heyet tarafından kabul edilir.

Birincisi – B.M.Y.H.B.nin kâtibi.

İkincisi – Olimpiyat müsabakalarını tertip eden millet tarafından kabul edilen bir temsilci.

Üçüncüsü – İşbu iki temsilci tarafından seçilecek olan fakat bunların tâbi oldukları milletlerden diğerlerine mensup bulunması lâzım gelen bir temsilci.

Temsil edilen heyet birlikleri kâtipleri, olimpiyat müsabakalarının icrasından on gün evvel, müsabakaları tertip etmekte olan heyet birliğinin kâtibine, bağlı olup da iştirak etmeyecek olan ve binaenaleyh isimleri çizilmek lâzım gelen idmancılarının bir cetvelini vermelidirler.

ENGLISH

The number one swimmer takes a position on the right, although his front is towards the race court.

Elimination and Ranking (Series et positions):

Article 25 – In all international competitions where "scratch" is applied (starting when the contestants are in line), all routines such as the drawing of lots, competition hours, etc. matters are clearly accepted in the presence of the relevant committee's clerk.

In the examination of deception attempts; those who attempt to cheat are expelled from elimination competitions. Elimination competitions are applied by placing them one below according to the number of contestants. The winner, the second and the third with the best place of each race have the right to participate in the next or last competition.

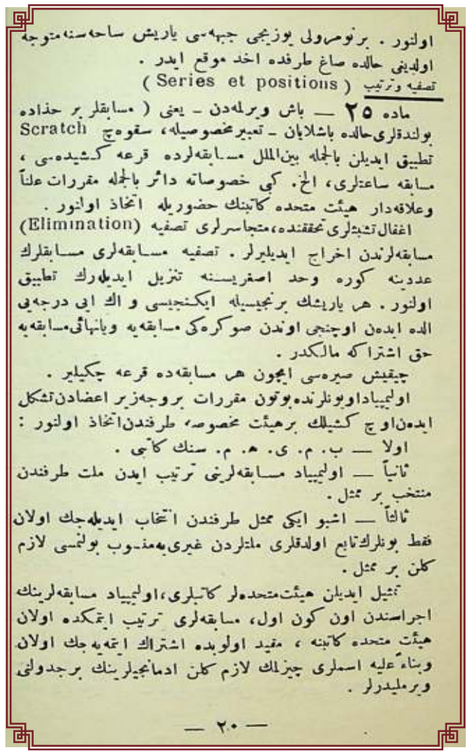
Lots are drawn in each competition for the starting order. All routines in the Olympic Games are determined by a special delegation of three, consisting of the following members:

First – The clerk of the International Union of Swimming Delegations

Second – A representative accepted by the nation that organizes the Olympic competitions.

Third – A representative to be elected by these two representatives, but who must be of another nationality than their nationality.

Ten days prior to the execution of the Olympic competitions, the clerks of the delegation unions must provide the clerk of the delegation union organizing the competitions with a list of the swimmers who are bound but will not participate and therefore need to be removed.



اولنور . برنومرولی یوزیجی جبهه‌سی یاریش ساحه‌سنه متوجه
اولدیغی حالده صاغ طرفده اخذ موقع ایدر .
تصفیه وترتیب (Series et positions)
ماده ۲۵ — باش ویرلمه‌دن - یعنی (مسابقلر بر حذاده
بولندقلری حالده پاشلایان - تعبیرمخصوصیله، سقوچ Scratch
تطبیق ایدیلن بالجمله بین‌الملل مسابقه‌لرده قرعه کشیده‌سی ،
مسابقه ساعتلری، الخ. کبی خصوصاته دائر بالجمله مقررات علناً
وعلاقه‌دار هیئت متحده کاتبنك حضوریله اتخاذ اولنور .
اغفال تشبثلری تحققنده، متجاسرلری تصفیه (Elimination)
مسابقه‌لردن اخراج ایدیلیرلر . تصفیه مسابقه‌لری مسابقلرك
عددینه کوره وحد اصغریسنه تنزیل ایدیلمك تطبیق
اولنور . هر یاریشك برنجیسیله ایکنجیسی و اك ایی درجه‌ی
الده ایده‌ن اوچنجی اوندن صوکره‌کی مسابقه‌یه ویانهائی مسابقه‌یه
حق اشتراکه مالکدر .
چیقیش صیره‌سی ایچون هر مسابقه‌ده قرعه چکیلیر .
اولمپیاد اویونلرنده بوتون مقررات بروجه‌زیر اعضادن تشکل
ایده‌ن اوچ کشیلك برهیئت مخصوصه طرفندن اتخاذ اولنور :
اولا — ب. م. ی. ه. م. سنك کاتبی .
ثانیاً — اولمپیاد مسابقه‌لرینی ترتیب ایدن ملت طرفندن
منتخب بر ممثل .
ثالثاً — اشبو ایکی ممثل طرفندن انتخاب ایدیلمه‌جك اولان
فقط بونلرك تابع اولدقلری ملتلردن غیری یه منسوب بولنمسی لازم
کلن بر ممثل .
تشکیل ایدیلن هیئت‌متحده‌لر کاتبلری، اولمپیاد مسابقه‌لرینك
اجراسندن اون کون اول، مسابقه‌لری ترتیب ایتمکده اولان
هیئت متحده کاتبنه ، مقید اولویده اشتراك ایتمه‌یه‌جك اولان
وبناءً علیه اسملری چیزلمك لازم کلن ادمانجیلرینك برجدولنی
ویرمیدرلر .

— ۲۰ —

TRANSKRİPSİYON

olunur. Bir numerolu yüzücü, cebhesi yarış sahnesine müteveccih olduğu hâlde sağ tarafta âhz-ı mevkiᶜ eder.

Tasfiyye ve Tertîb (Series et positions):

Mâdde 25 – Baş verilmeden – yaᶜni müsâbıklar bir hizâda bulundukları hâlde başlayan – taᶜbîr-i mahsûsuyla "scratch" tatbîk edilen bi'l-cümle beyne'l-milel müsâbakalarda kurᶜa keşîdesi, müsâbaka sâᶜatleri, ilâ-âhir gibi husûsata dair bi'l-cümle mukârrerât alenen, alâkadar hey'et-i müttehide kâtibinin huzûrunda kabûl olunur.

İğfal teşebbüsleri tahâkkunda; mütecâsirleri tasfiye (elimination) müsâbakalarından ihraç edilirler. Tasfiye müsâbakaları, müsâbıkların adedine göre vâhid-i asgarîsine tenzîl edilerek tatbîk olunur. Her yarışın birincisiyle ikincisi ve en iyi dereceyi elde eden üçüncüsü, ondan sonraki müsâbakaya veyâ nihâî müsâbakaya hakk-ı iştirâke mâlikdir.

Çıkış sırası içün her müsâbakada kurᶜa çekilir. Olimpiyat oyunlarında bütün mukârrerat ber-vech-i zîr azâlardan teşekkül eden üç kişilik bir hey'et-i mahsûs tarafından ittihâz olunur:

Evvelâ – B.M.Y.H.B. nin kâtibi.

Sâniyen – Olimpiyat müsâbakalarını tertîb eden millet tarafından kabûl edilen bir mümessil.

Sâlisen – İşbu iki mümessil tarafından intihâb edilecek olan fakat bunların tâbiᶜ olduğu milletlerden gayrıya mensûb bulunması lâzım gelen bir mümmesil.

Temsîl edilen hey'et-i müttehide kâtibleri, olimpiyat müsâbakalarının icrâsından on gün evvel, müsâbakaları tertîb etmekde olan hey'et-i müttehide kâtibine, mukayyed olub da iştirâk etmeyecek olan ve binâ'en-aleyh isimleri çizilmek lâzım gelen idmâncılarının bir cedvelini vermelidirler.

- 20 -

TÜRKÇE

Çıkış Hakemi (Starter):

Madde 26 – Çıkış hakemi, başlangıçtan önce, müsabıklara hareket işaretini ne suretle vereceğini, alınacak mesafenin sonrasını ve açık suda müsabaka yerinin hududunu bildirmelidir. İşaretten evvel hareket eden müsabıklar – hareket iskelesine süratle çıkmadıkları takdirde – haklarını kaybeder.

Havuz:

Madde 27 – Havuzu sınırlayan duvarlar dik olmalı ve müsabıkların dönüşlerde, elleri veya ayaklarıyla kenarlarına dayanabilecekleri surette inşa edilmiş bulunmalıdır. Hareket iskelesinin (plateforme) su yüzünden yüksekliği, havuzda 75 santimi ve açık suda 1,50 metreyi geçmemelidir. Bu iskelenin yüksekliği hiçbir suretle 30 santimden aşağı olamaz.

Açık Suda Sınır Tayini:

Madde 28 – Açık suda tatbik edilen müsabakalarda takip edilecek çizgi – bilhassa köşelerde – göze iyice görünebilecek surette işaret edilmiş olmalıdır. Ulaşma noktası da bütün müsabıklarca kolaylıkla görülebilecek surette işaret edilmiş bulunmalıdır.

Müsabaka Esnasında Yolsuz Hareketler:

Madde 29 – A – Rakibin yüzmesini intizamsız bir şekilde işgal eden müsabık, müsabaka harici ilân edilir ve bu suretle, kendine yönelik muhtemel mükâfatı almak hakkını kaybeder.

B – Bir müsabıkın hareketleri; başarabilme ihtimali zorla alınacak derecede işgal edilmiş bulunduğu takdirde hakem heyeti, ondan sonraki diğer eleme müsabakasına iştirakine müsaade etmek veya yolsuzluk, son müsabakada vuku bulmuş bulunduğu takdirde müsabakayı hiç olmamış kabul ederek yeniden icra ettirmek hakkına sahiptir.*

* Eğer engellenmiş bir yarışmacının başarma ihtimali olduğuna inanırsa, Hakem Heyeti o yarışmacının bir sonraki eleme yarışına katılmasına veya yarışmayı hiç olmamış gibi kabul ederek yeniden yapılmasına izin verme hakkına sahiptir (Editör notu).

ENGLISH

The Starter Referee:

Article 26 – Before the start, the Starter Referee must inform the contestants about the signal of departure, the further distance to be covered and the boundaries of the competition area if the competition is in open water. Competitors who move before the signal – unless they get to the starting platform quickly – lose their right.

Pool:

Article 27 – The walls bordering the pool must be vertical and constructed in such a way that the contestants can rest on the sides with their hands or feet when turning. The height of the starting platform above the water surface should not exceed 75 cm in the pool and 1.50 meters in open water. The height of this platform can never be less than 30 centimeters.

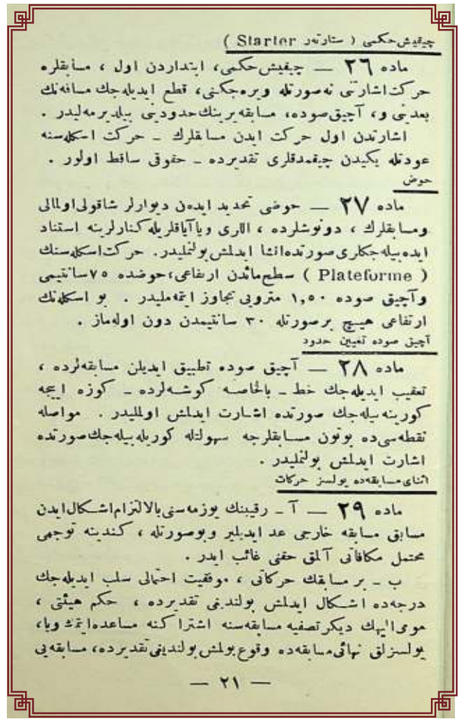
Boundary Determination in Open Water:

Article 28 – The line to be followed in competitions in open water should be clearly visible, especially at the corners. The arrival point must also be marked in such a way that it can be easily seen by all contestants.

Corrupted Actions during Competition:

Article 29 – A – The contestant who illegally prevents the opponent from swimming is expelled from the competition.

B – If the referee committee believes that the blocked competitor is likely to succeed, it has the right to allow the competitor to participate in the next qualifying competition or to re-run the competition by considering it never happened.



چیقیش حکمی (ستارتر Starter)

ماده ۲۶ — چیقیش حکمی، ابتداردن اول ، مسابقلره حرکت اشارتی نه صورتله ویرمه‌جکنی، قطع ایدیله‌جك مسافه‌نك بعدینی و، آچیق صوده، مسابقه‌یرینك حدودینی بیلدیرمه‌لیدر . اشارتدن اول حرکت ایدن مسابقلرك ـ حرکت اسکله‌سنه عودتله یکیدن چیقمه‌قلری تقدیرده ـ حقوق ساقط اولور .

حوض

ماده ۲۷ — حوضی تحدید ایدن دیوارلر شاقولی اوالمالی ومسابقلرك ، دونوشلرده ، الاری ویاآیاقلریله کنارلرینه استناد ایده‌بیله‌جکلری صورتده انشا ایدلش بولنلیدر. حرکت اسکله‌سنك (Plateforme) سطح مائدن ارتفاعی، حوضده ۷۵ سانتیمی وآچیق صوده ۱,۵۰ مترویی تجاوز ایتمه‌لیدر . بو اسکله‌نك ارتفاعی هیچ برصورتله ۳۰ سانتیمدن دون اولمامالز .

آچیق صوده تعیین حدود

ماده ۲۸ — آچیق صوده تطبیق ایدیلن مسابقه‌لرده ، تعقیب ایدیله‌جك خط ـ یاخاصه کوشه‌لرده ـ کوزه ایچه کورینه‌بیله‌جك صورتده اشارت ایدلش اولملیدر . مواصله نقطه‌سی‌ده یوتون مسابقلرجه سهولتله کوریله‌بیله‌جك صورتده اشارت ایدلش بولنلیدر .

اثنای مسابقه‌ده یولسز حرکات

ماده ۲۹ — آ ـ رقیبنك یوزمه‌سنی یالالتزام اشکال ایدن مسابق مسابقه خارجی عد ایدیلیر وبوصورتله ، کندیته توجی محتمل مکافاتی آلمق حقنی غائب ایدر .

ب ـ بر مسابقك حرکاتی ، وقتیله احتمالی سلب ایدیله‌جك درجه‌ده اشکال ایدلش بولندیغی تقدیرده ، حکم هیئتی ، موعالیك دیکر تصفیه مسابقه‌سنه اشتراکنه مساعده‌ایتمك وباء یولسزلق نهائی مسابقه‌ده وقوع بولمش بولندیغی تقدیرده، مسابقه‌یی

— ۲۱ —

TRANSKRİPSİYON

Çıkış Hakemi (Starter):

Mâdde 26 – Çıkış hakemi, ibtidârdan evvel, müsâbıklara hareket işâretini ne sûretle vereceğini, katᶜ edilecek mesâfenin baᶜdını ve açık suda müsâbaka yerinin hudûdunu bildirmelidir. İşâretten evvel hareket eden müsâbıklar – hareket iskelesine avdetle yeniden çıkmadıkları takdîrde – hukûku sâkıt olur.

Havuz

Mâdde 27 – Havuzu tahdîd eden duvarlar şakûli olmamalı ve müsâbıkların, dönüşlerde, elleri ve ayaklarıyla kenârlarına istinâd edebilecekleri sûretde inşâ edilmiş bulunmalıdır. Hareket iskelesine (Plateforme) sath-ı mâidden irtifâᶜı, havuzda 75 santimi ve açık suda 1.50 metroyu tecâvüz etmemelidir. Bu iskelenin irtifâᶜı hiçbir sûretle 30 santimden dûn olamaz.

Açık Suda Taᶜyîn-i Hudûd

Mâdde 28-Açık suda tatbîk edilen müsâbakalarda taᶜkîb edilecek hat – bilhassa köşelerde – göze iyice görünebilecek sûretde işâret edilmiş olmalıdır. Muvâsala noktası da bütün müsâbıklarca kolaylıkla görülebilecek sûretde işâret edilmiş bulunmalıdır.

Esnâ-yı Müsâbaka'da Yolsuz Harekât

Mâdde 29 – **A** – Rakîbinin yüzmesini bi'l-iltizâm işgâl eden müsâbık, müsâbaka hârici addedilir ve bu sûretle, kendine tevcîhi muhtemel mükâfâtı almak hakkını gâ'ib eder.

B – Bir müsâbıkın harekâtı, muvaffakiyet ihtimâli selb edebilecek derecede işgâl edilmiş bulunduğu takdîrde, hakem hey'eti, mûmâ-ileyhin diğer tasfiyesine iştirâkine müsâᶜade etmek veyâ yolsuzluk nihâ-i müsâbakada vukûᶜ bulmuş bulunduğu takdîrde

TÜRKÇE

C – Her dönüşte müsabık, havuzun kenarına elleriyle temas etmelidir. Yüzüstü ve sırtüstü yüzmeler istisna teşkil eder, bunlarda müsabık havuzun kenarına her iki elini aynı zamanda temas ettirmelidir.

D – Dönüşlerde bir adım atmak veya dibe basarak atılmak yasaktır. Ancak müsabaka esnasında – yürümemek şartıyla – bir müsabık hakkını kaybetmeksizin, dibe basarak ayakta durabilir.

E – Bir müsabakaya yalnız başına iştirak eden müsabık galip ilân edilebilmek için muayyen mesafeyi, tamamen kat etmelidir.

Yüzüstü Yüzme:

Madde 30 – A – Yüzüstü yüzmede her iki kolun ileriye ve geriye doğru hareketi müşterek olarak tatbik edilmelidir.

B – Gövde göğüs üzerine dayandırılıp omuz hattı su yüzeyine paralel bulundurulmalıdır.

C – Ayaklar birleşmiş, dizler bükülmüş ve ayrılmış olduğu hâlde başlayan hareketin devamıyla bacaklar yanlara doğru açılmalı ve sonra birbirine dengeli yaklaştırılarak esas vaziyet alınmalıdır. Bütün bu hareketlerde denge tam muhafaza edilmelidir.

D – Dönüşlerle hedefe ulaşmada müsabık, kenarı aynı zamanda her iki eliyle tutmalıdır.*

E – Herhangi bir yan yüzme usulüne müracaat eden müsabık hakkını kaybeder.

Sırtüstü Yüzme:

Madde 31 – A – Müsabıklar suda bulundukları hâlde sıraya

* Dönüşlerde ve hedefe ulaşmada müsabık, kenarı aynı zamanda her iki eliyle tutmalıdır (Editör notu).

ENGLISH

C - At every turn, the competitor must touch the edge of the pool with his/her hands. Prone and backstroke swimming is the exception, where the competitor must touch the edge of the pool at the same time with both hands.

D - It is forbidden to take a step or step down while turning. However, during the competition, a competitor can stand by stepping on the bottom without losing his/her right, provided that he/she does not walk.

E - A competitor who participates in a competition alone must cover a certain distance completely in order to be declared the winner.

Prone Swimming:

Article 30 - A - In prone swimming, forward and backward movements of both arms should be applied jointly.

B- The body should be leaned on the chest and the shoulder line should be parallel to the water surface.

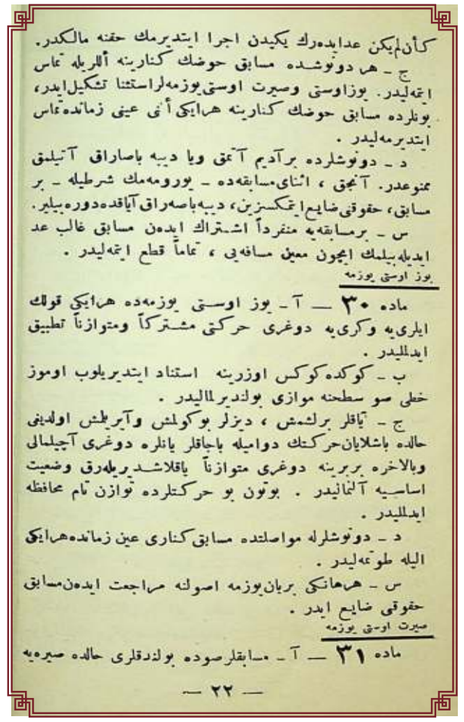
C - In the continuation of the movement that starts with the feet united, knees bent but separated, the legs should be spread out sideways and then the main stance should be taken by bringing them together in a balanced manner. Balance must be maintained in all these movements.

D - When turning and reaching the target, the competitor must hold the edge with both hands at the same time.

E - A contestant who uses a side swimming procedure loses his/her right.

Backstroke Swimming:

Article 31- A - While in the water, the contestants line up



كأن إيكن عدا يده رك يكيدن اجرا ايتديرمك حقنه مالكدر.
ج - هر دونوشده مسابق حوضك كناريته آلاريله تماس ايتمه ليدر. بوزاوستى وصيرت اوستى يوزمه لراستثنا تشكيل ايدر، بونلرده مسابق حوضك كناريته هرايكى أنى عينى زمانده تماس ايتديرمه ليدر.
د - دونوشلرده برآدم آتمق ويا ديبه باصاراق آتيلمق ممنوعدر. آنجق ، اثناى مسابقه ده - يورومه مك شرطيله - بر مسابق، حقوقى ضايع ايتمكسزين، ديبه باصه راق آياقده دوره بيلير.
س - برمسابقه يه منفرداً اشتراك ايدن مسابق غالب عد ايديله بيلمك ايچون معين مسافه يى ، تماماً قطع ايتمه ليدر .

يوز اوستى يوزمه

ماده ٣٠ — آ - يوز اوستى يوزمه ده هرايكى قولك ايلريه وكريه دوغرى حركتى مشتركاً ومتوازناً تطبيق ايدللدير .
ب - كوكده كوكس اوزرينه استناد ايتديريلوب اوموز خطى سو سطحنه موازى بولندير لماليدر .
ج - آياقلر برلشمش ، ديزلر بوكولمش وآيريلمش اولدينى حالده باشلايان حركتك دوايله باجاقلر يانلره دوغرى آچيلمالى وبالاخره بربرينه دوغرى متوازناً ياقلاشديريله رق وضعيت اساسيه آلنماليدر . بوتون بو حركتلرده توازن تام محافظه ايدللدير .
د - دونوشلرله مواصلتده مسابق كنارى عين زمانده هرايكى اليله طوتمه ليدر .
س - هرهانكى بربان يوزمه اصولنه مراجعت ايدمن مسابق حقوقى ضايع ايدر .

صيرت اوستى يوزمه

ماده ٣١ — آ - مسابقلر صوده بولندقلرى حالده صيرتيه

TRANSKRİPSİYON

müsâbakayı ke'en-lem-yekün addederek yeniden icrâ ettirmek hakkına mâlikdir.

C – Her dönüşde müsâbık havuzun kenârına elleriyle temâs etmelidir. Yüz üstü ve sırt üstü yüzmeler istisnâ teşkîl eder, bunlarda müsâbık havuzun kenârına her iki elini aynı zamânda temâs ettirmelidir.

D – Dönüşlerde bir adım atmak veyâ dibe basarak atılmak memnûᶜdur. Ancak esnâ-yı müsâbakada – yürümemek şartıyla – bir müsâbık hukûkunu zâyiᶜ etmeksizin, dibe basarak ayakda durabilir.

S – Bir müsâbakaya münferiden iştirâk eden müsâbık gâlib addedilebilmek içün muᶜayyen mesâfeyi, tamâmen katᶜ etmelidir.

Yüz Üstü Yüzme

Mâdde 30 – A – Yüz üstü yüzmede her iki kolun ileriye ve geriye doğru hareketi müştereken ve mütavâzînen tatbîk edilmelidir.

B – Gövde göğüs üzerine istinâd ettirilib omuz hattı su sathına muvâzî bulundurulmalıdır.

C – Ayaklar birleşmiş, dizler bükülmüş ve ayrılmış olduğu hâlde başlayan hareketin devâmıyla bacaklar yanlara doğru açılmalı ve bilâhere birbirine doğru mütavâzînen yaklaştırılarak vazᶜıyyet-i esâsiye alınmalıdır. Bütün bu hareketlerde tevâzün tam muhâfaza edilmelidir.

D – Dönüşlerle muvâsalatta müsâbık, kenârı aynı zamânda her iki eliyle tutmalıdır.

S – Herhangi bir yan yüzme usûlüne mürâcaᶜat eden müsâbık hukûkunu zâyiᶜ eder.

Sırt Üstü Yüzme

Mâdde 31 – A – Müsâbıklar suda bulundukları hâlde sıraya

TÜRKÇE

girerek dayanma çubuğunu – yüzleri hareket çizgisine yönelik olduğu hâlde – her iki elleriyle tutarlar.

B – Çıkış işareti verilince kenara dayanarak kendilerini ileri atarlar ve – dönüş anları müstesna olmak üzere – yarışın müddetince sırtüstü yüzerler.

C – Dönüşlerde müsabıklar kenarı her iki elleriyle tutmak mecburiyetindedirler. Ondan sonra, başlangıçta olduğu gibi kenardan dayanarak kendilerini ileriye atarlar.

İtirazlar:

Madde 32 – Herhangi bir itiraz, yarışı müteakip vakit kaybetmeksizin çıkış hakemine, komiserlere veya karar hakemine bildirilir. Müsabaka heyeti, itirazlar hakkında karar alma hususunda tam yetkiye sahiptir. Hakemlerin tekrarlamaları, yenilemeleri kabil değildir.

Su Topu ve Dalma:

Madde 33 – Sutopu ve dalma kaideleri B.M.Y.H.B. kurallarında sayılmıştır.

Kuralların Tatbiki:

Madde 34 – Bütün beynelmilel müsabakalarla olimpiyat müsabakalarında B.M.Y.H.B. kurallarıyla kaideleri, hükümleri tatbik olunur.

Dünya Amatör Rekorları:

Madde 35 – Aşağıdaki yarışlar B.M.Y.H.B.ni teşkil eden bütün heyetlerce kabul edilmiştir.

100 yarda – 100 metre – 150 yarda – 200 metre

220 yarda – 300 yarda – 300 metre – 400 metre

440 yarda – 500 yarda – 500 metre – 880 yarda

ENGLISH

and hold the support rod with both hands facing the line of movement.

B – When the start signal is given, competitors throw themselves forward by leaning on the edge and swim on their back during the race, excluding turns.

C – In turns, the competitors must hold the edge with both hands. After that, they throw themselves forward, leaning on the edge, as in the beginning.

Objections:

Article 32 – Any objection is notified to the start referee, commissioners or decision referee immediately after the race. The competition committee has full power to decide on objections. It is not possible for the referees to repeat or renew.

Water Polo and Diving:

Article 33 – Water polo and diving rules are enumerated in the International Union of Swimming Delegations law.

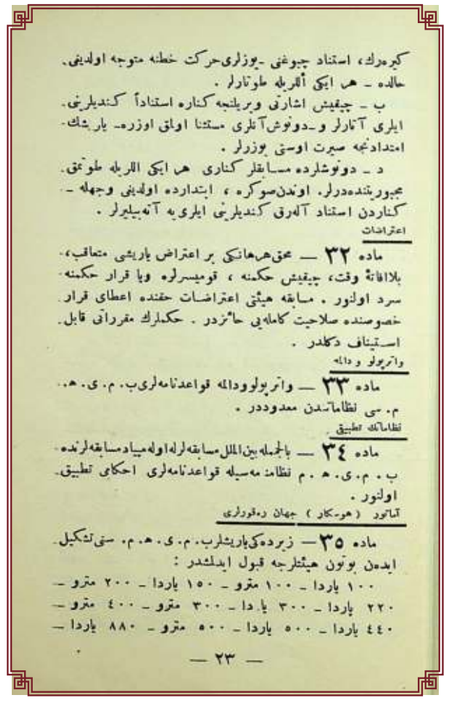
Application of the Rules:

Article 34 – In all international and olympic competitions, the International Union of Swimming Delegations rules and provisions are applied.

World Amateur Records:

Article 35 – The following races have been accepted by all the delegations that constitute the International Union of Swimming Delegations.

100 yards	100 meters	150 yards	200 meters
220 yards	300 yards	300 meters	400 meters
440 yards	500 yards	500 meters	880 yards



كيرمك، استناد چبوغى ـ يوزلرى حركت خطه متوجه اولديغى حالده ـ هر ايكى أقربه طوتارلر .

ب ـ چيقيش اشارتى ويرلنجه كناره استناداً كندىلرينى ايلرى آتارلر و ـ دونوش آنلرى مستثنا اولق اوزره ـ يارىشك امتدادنجه صيرت اوستى يوزرلر .

د ـ دونوشلرده مسابقلر كنارى هر ايكى الربه طوتمق مجبورىتنده درلر . اوندن صوكره ، ابتدارده اولديغى وجهله ـ كناردن استناد آلەرق كندىلرينى ايلرى يه آتەبيلرلر .

اعتراضات

ماده ٣٢ ـــ محل هر هانكى بر اعتراض يارىشى متعاقب ، بلاافاصلە وقت ، چيقيش حكمنه ، قوميسرلره ويا قرار حكمنه سرد اولنور . مسابقه هيئتى اعتراضات حقنده اعطاى قرار خصوصنده صلاحيت كامله يى حائزدر . حكملرك مقرراتى قابل استيناف دكلدر .

واتر پولو و دالمه

ماده ٣٣ ـــ واتر پولو ودالمه قواعدنامه لرى ب . م . ى . ه . م . سى نظاماتندن معدوددر .

نظاماتك تطبيق

ماده ٣٤ ـــ بالجمله بين الملل مسابقه لرله اولهميادمسابقه لرنده ب . م . ى . ه . م نظامنامه سيله قواعدنامه لرى احكامى تطبيق اولنور .

كاتور (هوسكار) جهان رەكورلرى

ماده ٣٥ ـــ زيرده كى پاريشلرب . م . ى . ه . م . سى تشكيل ايدەن يونون هيئتلرجه قبول ايدلشدر :

١٠٠ پاردا ـ ١٠٠ مترو ـ ١٥٠ پاردا ـ ٢٠٠ مترو ـ
٢٢٠ پاردا ـ ٣٠٠ پاردا ـ ٣٠٠ مترو ـ ٤٠٠ مترو ـ
٤٤٠ پاردا ـ ٥٠٠ پاردا ـ ٥٠٠ مترو ـ ٨٨٠ پاردا ـ

— ٢٣ —

TRANSKRİPSİYON

girerek, istinâd çubuğunu – yüzleri hareket hattına müteveccih olduğu hâlde – her iki elleriyle tutarlar.

B – Çıkış işâreti verilince kenâra istinâden kendilerini ileri atarlar ve – dönüş anları müstesnâ olmak üzere – yarışın imtidâdınca sırt üstü yüzerler.

C – Dönüşlerde müsâbıklar kenârı her iki elleriyle tutmak mecbûriyyetindedirler. Ondan sonra, ibtidâda olduğu vechle kenârdan istinâd alarak kendilerini ileriye atabilirler.

İ'tirâzat

Mâdde 32 – Muhik herhangi bir i'tirâz yarışı müte'âkib bilâ ifâte-i vakt, çıkış hakemine, komiserlere veyâ karâr hakemine serd olunur. Müsâbaka hey'eti i'tirâzât hakkında i'tâ-yı karâr huşûnda sâlahiyet-i kâmileyi hâ'izdir. Hakemlerin mukarrerâtı kâbil-i istînâf değildir.

Vaterpolu ve Dalma

Mâdde 33 – Vaterpolu ve dalma kavâ'id-nameleri B.M.Y.H.M. si nizâmâtından ma'dûddur.

Nizâmatın Tatbîki

Mâdde 34 – Bi'l-cümle beyne'l-milel müsâbakalarla olimpiyat müsâbakalarında B.M.Y.H.B. nizâm-nâmesiyle kavâ'id-nâmeleri, ahkâmı tatbîk olunur.

Amatör (heveskâr) Cihân Rekorları

Mâdde 35 – Zîrdeki yarışlar B.M.Y.H.M. sini teşkîl eden bütün hey'etlerce kabûl edilmişdir.

100 yarda – 100 metro – 150 yarda – 200 metro

220 yarda – 300 yarda – 300 metro – 400 metro

440 yarda – 500 yarda – 500 metro – 880 yarda

TÜRKÇE

1000 yarda – 1000 metre – 1500 metre – 1 mil.

(1 mil beheri 1609 metredir.)

Sırtüstü: 100 metre – 150 yarda – 200 metre ve 400 metre.

Yüzüstü: 100 metre – 200 yarda – 200 metre – 400 metre ve 500 metre.

Kadınlar için aynı mesafeler kabul edilmiştir.

Rekorlar ancak durgun – yani akıntısız, met ve cezirsiz – suda tespit edilebilir.

100 ila 500 yardalık yarışlar, en az 25 yarda uzunluğunda bir havuzda tatbik olunur. 880 yarda ile 1 mil (dâhil olduğu hâlde) mesafeli yarışlar açık havada, en az 50 metre boyunda bir havuzda tatbik olunur.

Hareket iskelesinin su yüzeyinden yüksekliği, havuzda 75 santimetreyi ve açık suda 1,50 metreyi geçemez.

Şartlar:

Bir "rekor" ancak baş alınmaksızın tatbik edilen bir müsabakada veya üç ay evvel ilân edilip halk huzurunda tatbik edilen ferdî bir tecrübe esnasında elde edilirse kabul edilir. "Rekor", bir şampiyonluk müsabakası esnasında elde edildiği takdirde, bu son kayda lüzum yoktur. Evvelce kayıt olunmayan bir müsabıkın iştiraki kabul olmayacağı gibi kayıt olsun olmasın hiçbir müsabıkın müsabakanın başlangıcından sonra yarışa girişmesi kabul edilemez. (Bu kayda nazaran, ferdî tecrübelerden idman etmek için istifade etmek katiyen yasaklanmıştır.) Bununla birlikte baş alınarak (handikaplı) tatbik edilen yarışlarda – rekor iki hususî

ENGLISH

1000 yards – 1000 meters – 1500 meters – 1 mile.

(1 mile is 1609 meters.)

Backstroke Swimming: 100 meters – 150 yards – 200 meters – 400 meters.

Prone Swimming: 100 meters – 200 yards – 200 meters – 400 meters – 500 meters.

The same distances are accepted for women.

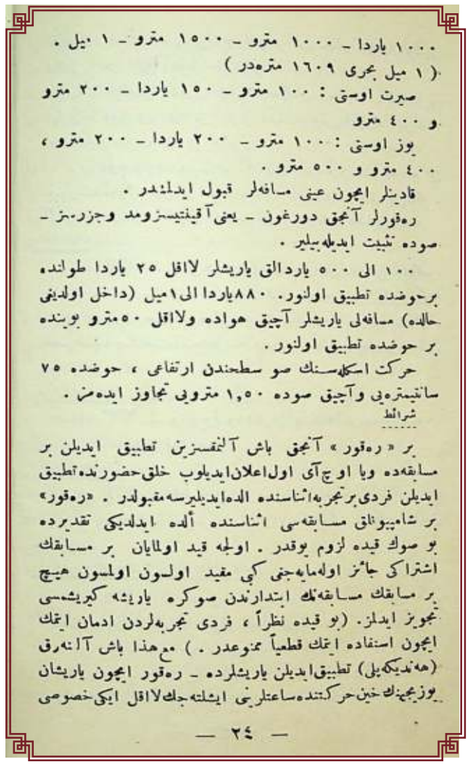
Records can only be detected in still water – that is, with no currents and no tides.

Races of 100 to 500 yards are held in a pool of at least 25 yards. Races from 880 yards to 1 mile are held in an outdoor pool of at least 50 meters.

The height of the starting platform above the water surface cannot exceed 75 centimeters in the pool and 1.50 meters in open water.

Conditions:

"Record" will only be accepted if it is achieved at a competition with all competitors in line or during an individual trial that was announced three months earlier and administered before the public. If the "record" is obtained during a championship competition, this last requirement is not required. Participation of a contestant who has not been registered before will not be accepted, and it is unacceptable for any contestant to enter the race after the start of the contest, whether registered or not. (Based on this rule, it is strictly forbidden to use it to increase individual experience.) However, it is appropriate to determine a "record" in races where the (handicap) is applied, provided that two special timekeeper referees record the time.



۱۰۰۰ یاردا ـ ۱۰۰۰ متر ـ ۱۵۰۰ متر ـ ۱ میل .
(۱ میل بحری ۱۶۰۹ مترەدر)
صیرت اوستی : ۱۰۰ متر ـ ۱۵۰ یاردا ـ ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر
یوز اوستی : ۱۰۰ متر ـ ۲۰۰ یاردا ـ ۲۰۰ متر ، ۴۰۰ متر و ۵۰۰ متر .
قادینلر ایچون عینی مسافەلر قبول ایدلمشدر .
رەقورلر آچیق دورغون ـ یعنی آقینتیسز ومد وجزرسز ـ سوده تثبیت ایدیلەبیلیر .
۱۰۰ الی ۵۰۰ یاردالق پاریشلر لااقل ۲۵ یاردا طوانده برحوضده تطبیق اولنور . ۸۸۰ یاردا الی ۱ میل (داخل اولدیغی حالده) مسافەلی پاریشلر آچیق هواده ولااقل ۵۰ متر بوینده بر حوضده تطبیق اولنور .
حرکت اسکەلەسنك صو سطحندن ارتفاعی ، حوضده ۷۵ سانتیمترەیی وآچیق سوده ۱٫۵۰ مترویی تجاوز ایدەمز .
شرائط
بر « رەقور » آنجق باش آلتنسزین تطبیق ایدیلن بر مسابقەده ویا اوچ آی اول اعلان ایدیلوب خلق حضورنده تطبیق ایدیلن فردی بر تجربه اثناسنده الده ایدیلیرسه مقبولدر . « رەقور » بر شامپیونلق مسابقەسی اثناسنده آلده ایدلدیکی تقدیرده بو صوك قیده لزوم یوقدر . اولجه قید اولمایان بر مسابقەك اشتراکی جائز اولمایەجغی کبی مقید اولدیغی حالده بیچ بر مسابقەك مسابقەنك ابتدارندن صوکره یارپشه کیریشمسی تجویز ایدلز . (بو قیده نظراً ، فردی تجربه لردن ادمان اتمك ایچون استفاده اتمك قطعیاً ممنوعدر .) مع هذا باش آلتەرق (هەندیکەبلی) تطبیق ایدیلن پاریشلرده ـ رەقور ایچون پاریشان یوزمجەك حین حرکتنده ساعتلرینی ایشلتەجك لااقل ایکی خصوصی

— ۲۴ —

TRANSKRİPSİYON

1000 yarda – 1000 metro – 1500 metro – 1 mil.

(1 mil beheri 1609 metrodir.)

***Sırt üstü*:** 100 metro – 150 yarda – 200 metro ve 400 metro.

Yüz üstü: 100 metro – 200 yarda – 200 metro – 400 metro ve 500 metro.

Kadınlar için aynı mesâfeler kabûl edilmişdir.

Rekorlar ancak durgun – yaᶜni akıntısız ve med ü cezirsiz – suda tesbît edilebilir.

100 ila 500 yardalık yarışlar, la ekâl 25 yarda uzunluğunda bir havuzda tatbîk olunur. 880 yarda ile 1 mil (dâhil olduğu hâlde) mesâfeli yarışlar açık havada, la ekâl 50 metro boyunda bir havuzda tatbîk olunur.

Hareket iskelesinin su sathından irtifâᶜı, havuzda 75 santimetreyi ve açık suda 1,50 metroyu tecâvüz edemez.

Şerâ'it

Bir ''rekor'' ancak baş alınmaksızın tatbîk edilen bir müsâbakada veyâ üç ay evvel iᶜlân edilib halk huzûrunda tatbîk edilen ferdî bir tecrübe esnâsında elde edilirse makbûldür. ''Rekor'', bir şampiyonluk müsâbakası esnâsında elde edildiği takdîrde, bu son kayda lüzûm yokdur. Evvelce kayıd olunmayan bir müsâbıkın iştirâki câ'iz olmayacağı gibi mukayyed olsun olmasın hiçbir müsâbıkın, müsâbakanın ibtidârından sonra yarışa girişmesi tecvîz edilemez. (Bu kayda nazaran, ferdî tecrübelerden idmân etmek içün istifâde etmek katᶜiyen memnûdur.) Maᶜhazâ baş alınarak (handikaplı) tatbîk edilen yarışlarda – rekor içün yarışan yüzücünün hîn-i hareketinde sâᶜatlerini işletecek lâ-akal iki husûsî

TÜRKÇE

kronometre hakeminin süreyi ölçmek şartıyla – bir ‘‘rekor’’un tespiti uygundur. Müsabıklar dalarak çıkış tatbik ederler. Sırtüstü yüzme istisna teşkil eder. Bunda yüzücüler suda bulundukları hâlde yarışa teşebbüs ederler.

Kronometre Hakemleri:

Süre en az üç resmî kronometre hakemi tarafından ölçülür. Vazifeyi yerine getiren üç kronometre hakeminin ikisinin kaydı birbirine uyarsa bunların kaydettikleri süre geçerlidir. Kayıtlar birbirine uymazsa bunların ortası alınır. Saatlerin doğru olduğu birlik heyetine bildirilmelidir. Rekor tecrübesine dair vuku bulacak ilânlara kronometre hakemlerinin isimleri yazılmalıdır. Birlik heyetince tayin edilecek bir resmî memur kat edilen mesafeyi, müsabakayı müteakip ölçerek ilâna uygun olduğunu tasdik etmelidir.

Elbise:

Yüzücü, aşağıda tarif olunduğu gibi, nizamî kisveyi ve kısa mayoyu giymiş olmadığı takdirde hiçbir rekoru tanınmaz.

A – Elbise siyah veya koyu lacivert renkte olacaktır.

B – Bundan başka her müsabık deniz elbisesinin altına, yanları en az 6 santimetre kısa deniz mayosu giyecektir.

C – Kol açıklığı, koltuk altından itibaren 7,5 santimetreyi geçmeyecektir.

D – Boyun açıklığı enseden aşağıya doğru 5 santimetreyi geçemeyecektir.

Onaylama:

Herhangi bir onaylama isteği, tecrübeden azamî yedi gün sonra, Heyet Birliği Umumî Kâtipliğine bildirilmelidir. Bu istek karar verilmek üzere, Heyet Birliği Meclis

ENGLISH

The contestants start the race by diving. Backstroke swimming is an exception. In this, the swimmers start the race while in the water.

Stopwatch Referees:

Time is measured by at least three official timekeepers. If two of the three timekeepers’ records match, the time recorded by them is valid. If the scores do not match, the middle of them is considered. The correct functioning of the chronometer should be reported to the union committee. The names of the timepiece referees should be written on the advertisements regarding the record experience. An official to be appointed by the Union delegation must measure the distance traveled after the competition and confirm that it is in accordance with the announcement.

Apparel:

No record will be recognized unless the swimmer is wearing the regular costume and short swimsuit as described below.

A – The dress will be in black or dark blue.

B – Furthermore, each contestant must wear a swimsuit under the sea suit that is at least 6 centimeters short on the sides.

C – Armhole shall not exceed 7.5 centimeters from the armpit.

D – The neck opening will not exceed 5 centimeters down the neck.

Confirmation:

Any request for approval must be notified to the General Secretary of the Union of Delegations, at the latest seven days after the experience. This request is left to the Assembly Administration of the Union of Delegations for decision.



موقتك مدتی اولچمه لری شرطیله ـ بر « رەقور » ك تثبیتته مساغ واردر. مسابقلر داهلرق چیقیش تطبیق ایدرلر. سیرت اوستی یوزمه اشتنا تشکیل ایدر . بونده یوزیجیلر سوده بولندقلری حالده یاریشه ابتدار ایدرلر .

موقتلر

مدت لااقل اوچ رسمی موقت طرفندن اولچولور . ایکی وثیقه ایدەن اوچ موقتدن ایکیسنك قیودی تطابق ایدرسه بونلرك قید ایتدکلری مدت معتبردر . قیدلر بربرینه توافق ایلدیکی تقدیرده بونلرك وسطیسی آلینیر . ساعتلرك دوغری اولدیغی هیئت متحدەیه تأمین ایدالیدر . رەقور تجربەسنه دائر وقوع بولەجق اعلانلره موقتلرك اسملری درج اولنمالیدر . هیئت متحدەجه تعیین ایدیلەجك برمأمور رسمی قطع ایدیلن مسافەی مسابقەی متعاقب اولچەرك اعلانه موافق اولدیغی تصدیق ایتمه لیدر.

البسه

یوزیجی ، زیرده تعریف اولندیغی وجهله ، نظای کسوەی وقیصه دونی لابس اولدیغی تقدیرده هیچ بررەقوری طانماز.

آ ـــ البسه سیاه ویا قویو لاجوردی رنکده اولەجقدر .

ب ـــ بوندن ماعدا هرمسابق دکر البسه سنك آلتنه یانلری لااقل الی سانتیمتره اکندەقیصه دکر دونی کیرەجکدر.

ج ـــ قول آچیقلغی ، قولتوق آلتندن اعتباراً یدی بچی سانتیمتره‌ی تجاوز ایتمه یەجکدر .

د ـــ بویون آچیقلغی کردندن آشاغیه دوغری بش سانتیمتره‌ی تجاوز ایدەمه یەجکدر .

تصدیق

هرمابقی بر تصدیق طلبی ، تجربەدن اعطمی یدی کون صوکره ، هیئت متحده کاتب عمومیلکنه ایصال ایدەلیدر . بوطلبنامه ، اعطای قرار اولنمق اوزره ، هیئت متحده مجلس

TRANSKRİPSİYON

muvakkitin müddeti ölçmeleri şartıyla bir “rekor” un tesbîtine mesâğ vardır. Müsâbıklar dalarak çıkış tatbîk ederler. Sırt üstü yüzme istisnâ teşkîl eder. Bunda yüzücüler suda bulundukları halde yarışa ibtidâr ederler.

Muvâkkitler

Müddeti lâ-akal üç resmî muvakkit tarafından ölçülür. İfâ-yı vazîfe eden üç muvakkit’den ikisinin kuyûdu tatbîk ederse bunların kayddetikleri müddet muʿteberdir. Kayıtlar birbirine tevâfuk eylemediği takdîrde bunların vasatîsi alınır. Sâʿatlerin doğru olduğu hey’et-i müttehideye te’mîn edilmelidir. Rekor tecrübesine dair vukûʿ bulacak ilanlara muvakkitlerin isimleri derc olunmalıdır. Hey’et-i müttehidece taʿyîn edilecek bir me’mûr resmî katʿ edilen mesâfeyi müsâbakayı müteʿâkib ölçerek iʿlâna muvâfık olduğu tasdîk etmelidir.

Elbise

Yüzücü, zîrde taʿrîf olunduğu vechle, nizâm-ı kisveyi ve kısa donu lâbis olmadığı takdîrde hiçbir rekoru tanımaz.

A – Elbise siyah veyâ koyu lacivert renkde olacakdır.

B – Bundan mâʿdâ her müsâbık deniz elbisesinin altına, yanları lâ-akal 6 santimetre eninde deniz donu giyecekdir.

C – Kol açıklığı, koltuk altından iʿtibâren 7,5 santimetreyi tecavüz etmeyecekdir.

D – Boyun açıklığı gerdandan aşağıya doğru 5 santimetreyi tecâvüz etmeyecekdir.

Tasdîk

Herhangi bir tasdîk talebi, tecrübeden aʿzamî yedi gün sonra, Hey’et-i müttehide katib-i Umûmîyeliğine isâl edilmelidir. Bu taleb-nâme, iʿtâ-yı karâr olunmak üzere, hey’et-i müttehide meclis

TÜRKÇE

İdaresine bırakılır. Dünya birinciliğini geçen bir dereceye tesadüf edildiği takdirde durum, heyet birliğinin reisi ve kâtibi tarafından imzalı bir mektup ile B.M.Y.H.B.ye hemen bildirilmelidir. Dünya birinciliğini elde eden her yüzücünün derecesi B.M.Y.H.B. tarafından tasdik edilince, yüzücüye atleti üzerine dikilmek üzere bir işaret gönderilir.

Sutopu Müsabakalarının Uzaması:

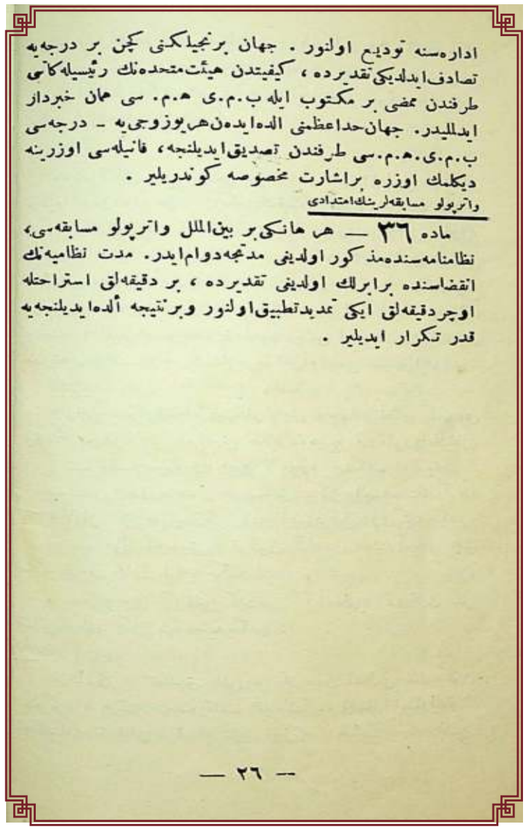
Madde 36 – Herhangi bir beynelmilel sutopu müsabakası, kanunnamesinde belirtildiği müddetçe devam eder. Kanunnamede belirtilen sürenin bitiminde beraberlik olduğu takdirde, 1 dakikalık istirahatle 3'er dakikalık iki uzatma tatbik olunur ve bir netice elde edilinceye kadar tekrar edilir.

ENGLISH

If a world top ranking is encountered, the situation must be reported immediately to the International Union of Swimming Delegations by a signed letter by the head and clerk of the delegation union. Whenever the swimmer's rank is certified by the International Union of Swimming Delegations, a sign is sent to the swimmer to be placed on the singlet.

Prolongation of Water Polo Competitions:

Article 36 – Any international water polo competition continues as long as it is specified in the Law. If there is a tie at the end of the period specified in the law, two 3-minute extensions with 1 minute rest are applied and repeated until a result is obtained.



اداره‌سنه توديع اولنور . جهان برنجيلكنى كچن بر درجه‌يه
تصادف ايدلديكى تقديرده ، كيفيتدن هيئت‌متحده‌نك رئيسيله‌كاتبى
طرفندن ممضى بر مكتوب ايله ب.م.ى هـ.م. سى همان خبردار
ايدلميدر. جهان‌حداعظمى الده‌ايده‌ن‌هر يوزوجى‌يه - درجه‌سى
ب.م.ى.هـ.م.سى طرفندن تصديق‌ايديلنجه، فانيله‌سى اوزرينه
ديكلمك اوزره براشارت مخصوصه كوندريلير .

واتربولو مسابقه‌لرينك امتدادى

ماده ٣٦ — هر هانكى بر بين‌الملل واتربولو مسابقه‌سى،
نظامنامه‌سنده‌مذكور اولدينى مدتجه‌دوام‌ايدر. مدت نظاميه‌نك
انقضاسنده برابرلك اولدينى تقديرده ، بر دقيقه‌لق استراحتله
اوچردقيقه‌لق ايكى تمديدتطبيق‌اولنور وبرنتيجه آلده‌ايديلنجه‌يه
قدر تكرار ايديلير .

— ٢٦ —

TRANSKRİPSİYON

idâresine tevdîᶜ olunur. Cihân birinciliğini geçen bir dereceye tesâdüf edildiği takdîrde, keyfiyyetden hey'et-i müttehidenin re'îsiyle kâtibi tarafından mumzâ bir mektûb ile B.M.Y.H.M'si hemen haberdâr edilmelidir. Cihân hadd-i aᶜzâmını elde eden her yüzücüye – derecesi B.M.Y.H.M'si tarafından tasdîk edilince, fanilesi üzerine dikilmek üzere bir işâret-i mahsûsa gönderilir.

Vaterpolu Müsâbakalarının İmtidâdı

Mâdde 36 – Herhangi bir beyne'l-milel vaterpolu müsâbakası, nizâm-nâmesinde mezkûr olduğu müddetçe devâm eder. Müddet-i nizâmiyyenin inkizâsında berâberlik olduğu takdîrde, bir dakikalık istirâhatle üçer dakikalık iki temdîd tatbîk olunur ve bir netîce elde edilinceye kadar tekrâr edilir.

- 26 -

TÜRKÇE

YÜZME HAKKINDA MALUMAT

Memleketimiz hemen her taraftan denizle çevrili olmasına ve denizde yüzme talimi hiçbir masraf ve vasıtaya bağlı bulunmamasına rağmen bizde bu spor, tamamen yeni başlayan bir hâlde kalmıştır. Yüzme bilenlerimizin sayısı çok sınırlı olduğu gibi bu sayıya dâhil olanlarda fennî usullere, atlamanın çeşitlerine, cankurtarma ve benzerlerine vakıf değillerdir.

Hâlbuki hayatımızda daima maruz kalabileceğimiz boğulma tehlikesi veya bir kazazedeyi kurtarma vazifesi karşısında, pek kuvvetli olan bu ihtimalleri vaktiyle nazarıdikkata almamış olmak dolayısıyla, aciz kalmak kadar büyük bir gaflet tasavvur edilemez. Bundan başka sahilleri bu kadar geniş olan memleket ahalisi o sahilleri denizden vuku bulacak hücumlara karşı muhafaza edebilmek için denizci olmak ve bu kuvvetten istifade etmeye çalışmak mecburiyetindedir.

Yüzme sporunun sıhhati ve vücudu terbiyesinin kıymeti, temin ettiği tecrübeli menfaatlerden aşağı kalmaz. Vücudun bütün uzuvlarını çalıştıran ve bedenî uzuvları en mükemmel bir şekilde işleten, bu idmanın uygulanması esnasında su, her harekete, her istikamette devamlı bir mukavemet arz eder. Hareketin kudret ve şiddetinin tespitinde büyüyen bu mukavemet, her bünyeyi muhtaç olduğu mücadeleye hazırlar.

Bütün bu vasıflara binaen yüzme sporu eski zamandan beri diğer bedenî alışkanlıkların üzerinde bir şerefli yer muhafaza etmiştir. Eski Mısırlılar yüzmeyi millî tahsil ve terbiye programlarına dâhil

ENGLISH

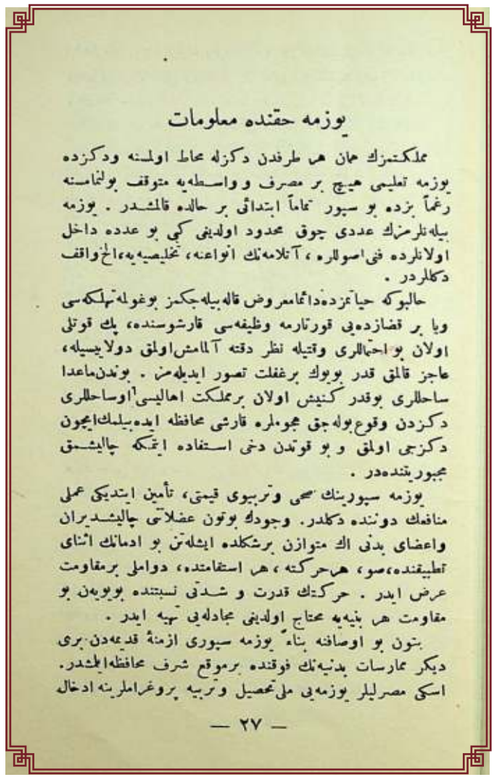
INFORMATION ABOUT SWIMMING

Although our country is surrounded by the sea from almost all sides and swimming in the sea is not dependent on any costs or means, this sport has remained in a completely new form in our country. The number of people who can swim is already very limited, and unfortunately, those included in this number are not familiar with the scientific methods, types of diving, lifesaving and the like.

However, when there is a danger of drowning that we may always encounter in our lives or a mission to rescue a casualty, it is not possible to imagine such a great heedlessness as being incapacitated by not considering these very strong possibilities. In addition, the people of this country, whose coasts are so wide, have to be a sailor and try to benefit from this force in order to protect those beaches against attacks from the sea.

The value of the well-being and body training of swimming is not less than the other benefits it brings. During the swimming training, which works all the limbs of the body and functions them in the most perfect way, the water provides a constant resistance to every movement and in every direction. This resistance which grows in proportion to the power and intensity of the movement, prepares everybody for the struggle it needs.

Due to all these qualities, swimming sport has preserved an honorable place above other physical habits since ancient times. Ancient Egyptians included swimming in their national education and training programs.



یوزمه حقنده معلومات

مملکتمزك همان هر طرفدن دکزله محاط اولمسنه ودکزده یوزمه تعلیمی هیچ بر مصرف و واسطه‌یه متوقف بولنمامسنه رغماً بزده بو سیور تماماً ابتدائی بر حالده قالمشدر . یوزمه بیله نظرمزك عددی چوق محدود اولدیغی کبی بو عدده داخل اولانلرده فنی اصوللره ، آتلامه‌نك انواعنه ، تخلیصیه‌یه‌الخ واقف دکللردر .

حالبوکه حیاتمزده دائما معروض قالدیغمز بوغوله تهلکه‌سی ویا بر قضازده‌یی قورتارمه وظیفه‌سی قارشوسنده ، پك قوتلی اولان بو احتمالری وتیله نظر دقته آلمامش اولق دولایسیله ، عاجز قالمق قدر بیوك برغفلت تصور ایدیله‌مز . بوندن ماعدا ساحللری بوقدر کنیش اولان برمملکت اهالیسی اوساحللری دکزدن وقوع بوله‌جق هجومله قارشی محافظه ایده‌بیلمك ایچون دکزجی اولمق و بو قوتدن دخی استفاده ایتمکه چالیشمق مجبوریتنده‌در .

یوزمه سیورینك صحی وتربیوی قیمتی ، تأمین ایتدیکی عملی منافعك دونده دکللدر . وجودك بوتون عضلاتی چالیشدیران واعضای بدنی اك متوازن برشکلده ایشله‌تن بو ادمانك اثنای تطبیقنده ، صو ، هرحرکته ، هر استقامتده ، دوامله برمقاومت عرض ایدر . حرکتك قدرت و شدتی نسبتنده بویوین بو مقاومت هر بنیه‌یه محتاج اولدیغی مجادله‌یی تهیه ایدر .

بتون بو اوصافه بناء یوزمه سیوری ازمنهٔ قدیمه‌دن بری دیکر ممارسات بدنیه‌نك فوقنده برموقع شرف محافظه ایلشدر . اسکی مصرلیلر یوزمه‌یی ملی تحصیل وتربیه پروغراملرینه ادخال

— ٢٧ —

TRANSKRİPSİYON

YÜZME HAKKINDA MAᶜLÛMÂT

Memleketimizin hemen her tarafdan denizle muhât olmasına ve denizde yüzme taᶜlîmi hiçbir masraf ve vâsıtaya mütevâkkıf bulunmamasına rağmen bizde bu spor tamâmen ibtidâ'î bir halde kalmışdır. Yüzme bilenlerimizin adedi çok mahdûd olduğu gibi bu adede dâhil olanlarda fennî usûllere, atlamanın envâᶜına, tahlîsiyyeye ilâhir vâkıf değildir.

Halbuki hayâtımızda dâ'imâ maᶜrûz kalabileceğimiz boğulma tehlikesi veyâ bir kazâzedeyi kurtarma vazîfesi karşısında, pek kuvvetli olan bu ihtimâlleri vaktiyle nazar-ı dikkate almamış olmak dolayısıyla, âciz kalmak kadar büyük bir gaflet tasavvur edilemez. Bundan mâᶜdâ sâhilleri bu kadar geniş olan bir memleket ahâlîsi o sâhilleri denizden vukûᶜ bulacak hücûmlara karşı muhâfaza edebilmek içün denizci olmak ve bu kuvvetten dahi istifâde etmeye çalışmak mecbûriyyetindedir.

Yüzme sporunun sıhhî ve terbiyevî kıymeti, te'mîn ettiği amelî menâfiᶜin dunûnda değildir. Vücûdun bütün uzlâtını çalıştıran ve aᶜzâ-yı bedeni en mütavâzin bir şekilde işleten bu idmânın esnâ-yı tatbîkinde, su, her harekete, her istikâmette, devâmlı bir mukâvemet arz eder.

Hareketin kudret ve şiddeti tesbîtinde büyüyen bu mukâvemet her bünyeye muhtâc olduğu mücâdeleyi tehiyye eder.

Bütün bu evsâfına binâ'en yüzme sporu ezmine-i kadîmden beri diğer mümârasât-ı bedeniyyenin fevkinde bir mevkiᶜ-i şeref muhâfaza eylemişdir. Eski Mısırlılar yüzmeyi millî tahsîl ve terbiye programlarına idhâl

TÜRKÇE

etmişlerdi. Yunanlılarla Romalılar da yüzme talimlerine büyük önem verirlerdi. Hatta Romalılar bir cahili nitelendirmek için "Ne okuma ne yüzme biliyor!" derlermiş. Medenî memleketlerin spor teşkilatı, yüzme idmanına eski önemini vermekle başlamıştır. Amerika'nın her tarafında, en son fennî tekniklere sahip ve bütün sıhhî şartları toplamış geniş ve mükemmel yüzme havuzları vardır. Belçika'da bu havuzlardan çoğu belediyenin emri altında olup şehrin idaresi, yalnız yolları ve umumî mekânı değil, milleti de temiz bulundurmayı vazifeleri arasında kabul etmektedir. Bu sayede yüzme sporu, sahillerle nehirlerden başka her şehirde sürüm bulabilmekte ve kapalı (piscine) yüzme havuzlarında her mevsimde tatbik edilebilmektedir.

Yüzme Havuzları:

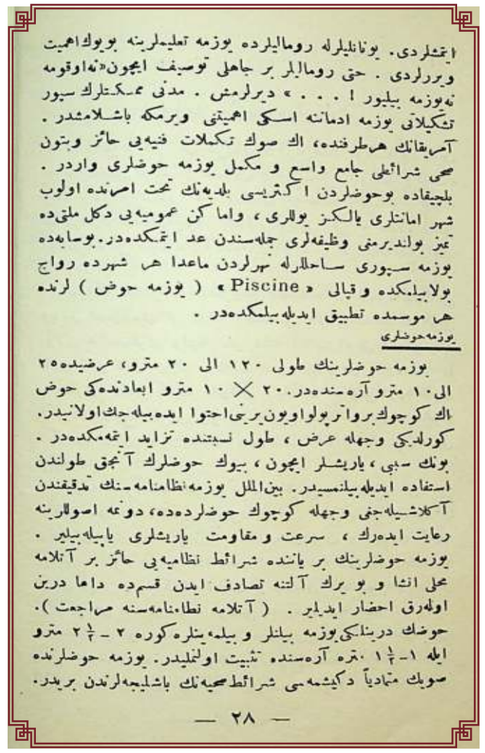
Yüzme havuzlarının uzunluğu 120 ila 20 metre, genişliği de 25 ila 10 metre arasındadır. 20x10 metre ebadındaki havuz en küçük bir sutopu oyun yerini ihtiva edebilecek olanıdır. Görüldüğü üzere genişlik, uzunluk nispetinde çoğalmaktadır. Bunun sebebi, yarışlar için, büyük havuzların ancak uzunluğundan istifade edilebilmesidir. Uluslararası yüzme kanunnamesinin incelenmesinden anlaşılacağı üzere küçük havuzlarda da, dönme usullerine riayet ederek sürat ve mukavemet yarışları yapılabilir. Yüzme havuzlarının bir yanında kanun şartlarına uygun bir atlama yeri inşa edilir ve bu yerin altına tesadüf eden kısım da daha derin olarak meydana getirilir (Atlama kanunnamesine müracaat). Havuz derinliği yüzme bilenler ve bilmeyenlere göre 2-2 metre ile 1-1 metre arasında tespit olunmalıdır. Yüzme havuzlarında suyun mütemadiyen değişmesi, sıhhat şartlarının başlıcalarından biridir.

ENGLISH

The Greeks and Romans also attached great importance to swimming drills. In fact, the Romans used to say "He/she doesn't know how to read or swim!" to describe an ignorant. The sports organization of the civilized countries started by giving swimming training its former importance. Throughout America, there are large and perfect swimming pools with the latest scientific techniques and all sanitary conditions. In Belgium, most of these pools are under the command of the municipality, and the administration of the city accepts it as their duty to keep not only the roads and public space but also the nation clean. In this way, swimming can be found in every city other than beaches and riversides and can be applied in all seasons in indoor (piscine) swimming pools.

Swimming Pools:

Swimming pools range from 120 to 20 meters long and 25 to 10 meters wide. The 20x10 meter pool is the smallest one that can contain a water polo playground. As you can see, the width increases in proportion to the length. The reason for this is that large pools in races can only be used for their length. As can be understood from the examination of the international swimming law, speed and endurance races can be held in small pools, following the rotational procedures. On one side of the swimming pools, a diving place is built in accordance with the legal requirements and the part that coincides under this place is made deeper. (Consult the diving law.) The depth of the pool should be determined between 2-2,5 meters and 1-1,5 meters according to those who know how to swim and those who do not. The constant change of water in swimming pools is one of the essential health requirements.



ایتمشلردی. یونانیلرله رومالیلرده یوزمه تعلیملرینه بویوك اهمیت ویررلردی. حتی رومالیلر بر جاهلی توصیف ایچون «نه اوقومه نه یوزمه بیلیور ! . . . » دیرلرمش . مدنی مملکتلرك سیور تشکیلاتی یوزمه ادمانته اسکی اهمیتی ویرمکه باشلامشدر . آمریقانك هرطرفنده، اك سوك تکملات فنیه یی حائز وبتون صحی شرائطی جامع واسع و مکمل یوزمه حوضلری واردر . بلجیقاده بوحوضلردن اکثریسی بلدیه‌نك تحت امرنده اولوب شهر امانتلری یالکز بوللری ، واما کن عمومیه یی دکل ملتی ده تمیز بولندیرمق وظیفه‌لری جلهسندن عد ایتمکده‌در. بوسایه‌ده یوزمه سیوری ساحللرله نهرلردن ماعدا هر شهرده رواج بولابیلمکده وقبالی « Piscine » (یوزمه حوض) لرنده هر موسمده تطبیق ایدیله بیلمکده‌در .

یوزمه حوضلری

یوزمه حوضلرینك طولی ۱۲۰ الی ۲۰ مترو، عرضیده ۲۵ الی ۱۰ مترو آره‌سنده‌در. ۲۰ × ۱۰ مترو ابعادنده‌کی حوض اك کوچوك بروآتریولواوبون برینی احتوا ایده‌بیله‌جك اولانیدر. کورلدیکی وجهله عرض ، طول نسبتنده تزاید ایتمکده‌در . بونك سببی ، یاریشلر ایچون ، بیوك حوضلرك آنجق طولندن استفاده ایدیله‌بیلمسیدر. بین‌الملل یوزمه نظامنامه‌سنك تدقیقندن آکلاشیله‌جنی وجهله کوچوك حوضلرده‌ده، دونه اصوللرینه رعایت ایده‌رك ، سرعت و مقاومت یاریشلری یاپیله‌بیلیر . یوزمه حوضلرینك هر یاننده شرائط نظامیه‌یی حائز بر آتلامه محلی انشا و بو برك آلتنه تصادف ایدن قسم‌ده داها درین اولهرق احضار ایدیلیر . (آتلامه نظامنامه‌سنه مراجعت). حوضك درینلکی یوزمه بیلنلر و بیلمه‌ینلره کوره ۲ - ۲½ مترو ایله ۱ - ۱½ متره آره‌سنده تثبیت اولنلیدر. یوزمه حوضلرنده صویك متادیاً دکیشمه‌سی شرائط صحیه‌نك باشلیجه‌لرندن بریدر.

— ۲۸ —

TRANSKRİPSİYON

etmişlerdi. Yunanlılarla Romalılar da yüzme taʿlîmlerine büyük ehemmiyet verirlerdi. Hattâ Romalılar bir câhili tavsîf içün ''Ne okuma ne yüzme biliyor!'' derlermiş. Medenî memleketlerin spor teşkîlâtı, yüzme idmânına eski ehemmiyetini vermekle başlamışdır. Amerika'nın her tarafında, en son tekmilât-ı fenniyyeyi hâ'iz ve bütün sıhhî şerâ'iti câmiʿ ve vâsiʿ ve mükemmel yüzme havuzları vardır. Belçika'da bu havuzlardan ekserîsi belediyyenin taht-ı emrinde olub şehir emânetleri, yalnız yolları ve emâkin-i umûmiyyeyi değil, milleti de temiz bulundurmayı cümlesinden addetemektedir. Bu sâyede yüzme sporu, sâhillerle nehirlerden mâʿdâ her şehirde revâc bulabilmekde ve kapalı (piscine) yüzme havuzlarında her mevsimde tatbîk edilebilmektedir.

Yüzme Havuzları

Yüzme havuzlarının tûlü 120 ila 20 metro, arzîde 25 ilâ 10 metro arasındadır. 20x10 metro ebʿâdındaki havuz en küçük bir vaterpolu oyun yerini ihtivâ edebilecek olanıdır. Görüldüğü vechle arz, tûl nispetinde tezâyüd etmektedir. Bunun sebebi, yarışlar için, büyük havuzların ancak tûlünden istifâde edilebilmesidir. Beyne'l-milel yüzme nizâm-nâmesinin tedkîkinden anlaşılacağı vechle küçük havuzlarda da, dönme usûllerine riʿâyet ederek sürʿat ve mukâvemet yarışları yapılabilir. Yüzme havuzlarının bir yanında şerâ'it-i nizâmiyyeyi hâ'iz bir atlama mahalli inşâ ve bu yerin altına tesâdüf eden kısım da daha derin olarak ihzâr edilir. (Atlama kânûn-nâmesine mürâcaʿat). Havuz derinliği yüzme bilenler ve bilmeyenlere göre 2-2 metro ile 1-1 metro arasında tesbît olunmalıdır. Yüzme havuzlarında suyun mütemâdiyen değişmesi, şerâ'it-i sıhiyyenin başlıcalarından biridir.

- 28 -

TÜRKÇE

Su ulaşınca, yarım delik derinde ve yüzeyde, tahliye delikleri, suyun dibe çökmesi ve durulması veya su yüzünde kalan yabancı maddelere götürebilmek için havuzun en derin yeri ile suyun yüzü hizasında bulunmalıdır.* Havuzun dibi hafif meyilli olmalıdır. Kapalı havuzlarda gerek su gerekse bina dâhili kalorifer tertibatıyla ısıtılır. Havuza girmeden sıcak duş yaparak temizlenmek mecburîdir.

Açıkta yüzme:

Deniz göl veya nehirde, yani sakin veya akıntılı suda yüzüldüğünde, bilhassa dikkat edilecek şey, suyun zararlı maddelerle kokuşmayı ihtiva etmemesi ve fazla durgun olmamasıdır. Dibi batak olan yahut akıntı dolayısıyla derinliği değişen, fazla sazlı ve kapalı olan, birden bire derinleşen ve bilhassa akıntılı olan yerlerde daima tedbirli davranmak lâzımdır. Yüzücü, bilhassa kuvvetli akıntılardan fevkalade çekinmeli ve bir tehlikeye maruz kaldığı zaman her şeyden evvel muhakemesini kaybetmemeye ve nefesini fazla tutmasına mâni olacak lüzumsuz çırpınmaların önüne geçerek düşünce ile hareket sayesinde bulunduğu zor durumdan kurtulmaya çalışmalıdır.

Yüzme Mevsimi ve Sıhhî Şartlar:

Kapalı havuzları olmayan yerlerde ancak yaz mevsiminde yüzmek uygundur. Suyun en müsait uygunluk derecesi rakamla 18 ila 25 arasında olanıdır. En uygun saat sabahları, güneş çok yükselmeden veya akşam olmadan yarım saat evveldir. Suya yemekten sonra girmek büyük mahsurları ve bazen tehlikeleri doğurur. Aynı zamanda vücut terli olduğu takdirde, yalnız bir kere dalıp çıkma şartıyla suya girmek uygun olur. Bunun süresinin uzatılması için arzu edildiği takdirde terin kuruması ve vücudun soğuması beklenilmelidir.

* Tahliye delikleri, suyun dibe çökmesi ve durulması veya su yüzeyinde kalan yabancı maddelerin tahliye edilebilmesi için havuzun en derin yerinde yer almalıdır (Editör Notu).

ENGLISH

Drain holes in the pools must be located at the level of the deepest part of the pool and the water surface in order to remove the foreign substances remaining on the water surface and to settle the water to the bottom. The bottom of the pool should be slightly inclined. In indoor pools, both the water and the building are heated by the internal heating system. It is compulsory for everyone to take a hot shower before entering the pool.

Swimming in Open Water:

If swimming in the sea, lake or river, the water should not be too still and should not contain harmful substances. In places where the waterbed is swamp or the depth changes due to current, or surface of the water covered with various grasses, swimmers should act with caution. The swimmer should avoid places with particularly strong currents. When faced with a danger, he/she should not panic and should get rid of the thoughts that will prevent him/her from holding his/her breathe and try to get rid of the difficult situation he/she is in.

Swimming Season and Sanitary Conditions:

Swimming in places without indoor pools is only suitable in summer. The best water temperature for swimming is between 18 and 25 degrees Celsius. The best time is in the morning before the sun is too high or half an hour before evening. Entering the water after a meal may pose major drawbacks and sometimes dangers. At the same time, if the body is sweaty, it should be entered into the water on the condition that it is only diving once and exiting immediately. If it is desired to extend this period, the sweat should dry and the body should be allowed to cool.



صو ایصال ایدنجه منفذ نصف عمقده و سطحده، تخلیه‌منفذ-
لریده، ترسباتی ویا صو یوزنده قالان مواد اجنبیه‌یی کوتوره-
یلمك ایچون حوضك اك درین یریله صویك یوزی حذاسنده
بولنمالیدر. حوضك دیی حفیف میللی اولمالیدر. قبالی حوضلرده
کرك صو کرکسه بنا داخلی قالوریفر ترتیباتیله تسخین ایدیلیر.
حوضه کیرمه‌دن صیجاق دوش یاپه‌رق تمیزلنمك مجبوریدر.

آچیقده یوزمه

دکز، کول ویا نهرده، یعنی ساکن ویا آقینتیلی سوده
یوزدیکنه نظراً، بالخاصه دقت ایدیلمه‌جك شی صویك موادمضره
و متعفنه‌یی احتوا ایتمه‌سی وفضله دورغون اولماسیدر. دیی
بطاق اولان یاخود جریان دولاپسیله درینلکی تحول ایدن،
فضله سازلی وقبالی اولان، بردنبره درینلشن وبالخاصه آقینتیلی
اولان یرلرده دائما مدبر داورانمق لازمدر. یوزیجی بالخاصه
قوتلی آقینتیلردن فوق‌العاده احتراز ایتملی وبر تهلکه‌یه معروض
اولدیغی زمان هر شیدن اول محاکمه‌سنی غائب ایتمه‌مکه وفسی
فضله طوتمه‌سنه مانع اولاجق لزومسز چیرپینمالرك اوکنه‌کچه‌رك
دوشونجه ایله حرکت سایه‌سنده بولندیغی مشکل وضعیتدن قورتولمغه
چالیشمالیدر.

یوزمه موسمی وشرائط صحیه‌سی

قبالی حوضلری اولمایان یرلرده آنجق یاز موسمنده یوزمك
جائزدر. صویك اك مساعد درجهٔ حرارتی ۱۸ ایله ۲۵
آره‌سنده اولانیدر. اك موافق ساعت صباحلری، کونش چوق
یوکسلمه‌دن و یا آقشام غروبدن یارم ساعت قدر اولدر.
صویه یمکدن صوکره کیرمك بیوك محذورلری و بعضاً تهلکه‌یی
موجب اولور. عین زمانده، وجود ترلی اولدیغی تقدیرده،
یالکز بر کره دالوب چیقمق شرطیله، صویه کیرمك جائزدر.
بانیونك تعدیدی آرزو ایدلدیکی تقدیرده هر حالده ترك قورمسی
و وجودك صوغومسی یکلنیلملیدر.

— ۲۹ —

TRANSKRİPSİYON

su îsâl edince menfez nısf umkda ve sathında, tahliye menfezleri de, tersibâtı veyâ su yüzünde kalan mevâd-ı ecnebîyeyi götürebilmek içün havuzun en derin yeriyle suyun yüzü hizâsında bulunmalıdır. Havuzun dibi hafîf meyilli olmalıdır. Kapalı havuzlarda gerek su gerekse bina dâhili kalorifer tertîbâtıyla teshîn edilir. Havuza girmeden sıcak duş yaparak temizlenmek mecbûrdur.

Açıkda Yüzme

Deniz göl veyâ nehirde, yâni sâkin veyâ akıntılı suda yüzüldüğünde nazâran, bilhassa dikkat edilecek şey, suyun mevâd-ı muzırra ve mütenâ'finîyeyi ihtivâ etmemesi ve fazla durgun olmamasıdır. Dibi batak olan yahut cereyan dolayısıyla derinliği tahvîl eden, fazla sazlı ve kapalı olan, birden bire derinleşen ve bilhassa akıntılı olan yerlerde dâ'imâ tedbirli davranmak lâzımdır. Yüzücü, bilhassa kuvvetli akıntılardan fevkâlade ihtirâz etmeli ve bir tehlikeye maᶜrûz olduğu zamân her şeyden evvel muhâkemesini kaybetmemeye ve nefesini fazla tutmasına mâniᶜ olacak lüzûmsuz çırpınmaların önüne geçerek düşünce ile hareket sâyesinde bulunduğu zor müşkîl vazᶜıyyetten kurtulmaya çalışmalıdır.

Yüzme Mevsimi ve Şerâ'it-i Sıhhiyyesi

Kapalı havuzları olmayan yerlerde ancak yaz mevsiminde yüzmek câ'izdir. Suyun en müsâᶜid derece-i harâreti rakamla 18 ilâ 25 arasında olanıdır. En muvâfık sâᶜat sabahları, güneş çok yükselmeden veyâ akşam gurûbundan yarım sâᶜat evveldir. Suya yemekten sonra girmek büyük mahsûrları ve baᶜzen tehlikeyi mûcib olur. Aynı zamânda vücûd terli olduğu takdîrde, yalnız bir kere dalıp çıkma şartıyla suya girmek câ'izdir. Banyonun temdîdi arzu edildiği takdîrde herhalde terin kuruması ve vücûdun soğuması beklenilmelidir.

- 29 -

TÜRKÇE

Mevsimin en müsait zamanında banyonun müddeti 20 ila 30 dakika olabilir. Fakat havalar soğudukça bu zamanın kısaltılması lâzımdır.

Suya yavaş yavaş çekinerek girmek en sıhhatsiz usuldür. Mümkün olduğu kadar ani girmek ve usul ile atlamayı öğrenmek lâzımdır.

Suya atlayarak girmenin ve iyi atlayabilmenin faydaları şunlardır:

1 – Suya girmek için en sıhhî usul.

2 – Bir sandaldan ve merdiveni olmayan bir yerden suya girebilmek için en uygun çare.

3 – Bir tehlike karşısında, bilhassa yüksekten, en müsait şekilde suya atlama.

4 – Cankurtarmada bir an önce yetişmek ve batan bir cismi en büyük bir süratle yakalamak çaresi.

(Atlamaların çeşitleri kısmında yer alır.)

Yüzdükten sonra vücudu kolonya suyu veya buna benzer maddeler ile ovalamak ve hemen giyinerek banyodan sonra 15-20 dakikalık bir yürüyüş yapmak çok faydalıdır. Banyodan sonra hafif kahvaltı yapmak iyidir. Bu şartların, tabiatıyla uzun ve çok yorucu yüzmelere ve deniz müsabakalarında uygulanması mümkün değildir. (Müsabakaya hazırlananların veya yarıştan çıkanların ne suretle hareket etmeleri lâzım geldiği idman kısmında yazılır.)

Banyo Elbisesi:

Erkekler için:

Kısa bir fanila don; kalabalık sahillerde ve müsabakalarda, siyah renkte mayo ve "süspansuvar" (Beyaz renk, gerek erkeklere gerekse

ENGLISH

The duration of the bath can be 20 to 30 minutes at the best time of the season. But as the weather gets colder, this time must be shortened.

It is the unhealthiest way to enter the water slowly. It is necessary to enter as suddenly as possible and learn to dive with method.

The benefits of diving and diving well are:

1 – It is the healthiest method to enter water.

2 – It is the most suitable solution to enter the water from a boat and a place without a ladder.

3 – When a danger is encountered, it is the most suitable method to enter the water, especially from a high place.

4 – In saving life, it is the way to catch up as soon as possible and to catch a sinking object with the greatest speed.

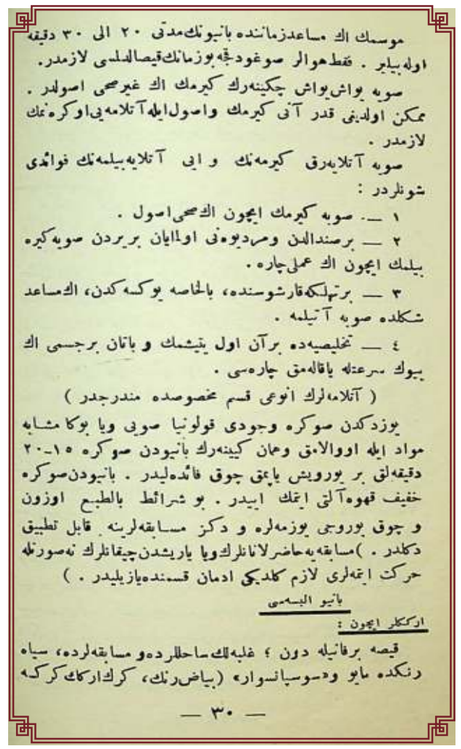
(Included in the diving types section.)

After swimming, it is very useful to rub the body with cologne or similar substances, take a shower and then walk for 15-20 minutes. It is good to have a light breakfast after a bath. Naturally, these conditions cannot be applied in long and very tiring swimming and sea competitions. (How those preparing for the competition or the finishers should behave is written in the training section.)

Swimming Suit:

For men:

A short undershirt frost; in crowded beaches and competitions, black swimsuit and a "suspender" (White color is suitable for both men and women.



موسمك اك مساعد زمانىنده بانيونك مدتى ٢٠ الى ٣٠ دقيقه
اولەبيلير . فقط هوالر صوغودقجه بوزمانك قيصالدلمسى لازمدر.
صويه يواش يواش چكينەرك كيرمك اك غيرصحى اصولدر .
ممكن اولدىغى قدر آنى كيرمك واصول ايله آتلامه يى اوكرەنمك
لازمدر .
صويه آتلايەرق كيرمەنك و ايى آتلايه بيلمەنك فوائدى
شونلردر :
١ ــ صويه كيرمك ايچون اك صحى اصول .
٢ ــ برصندالدن ومرديوەنى اولمايان بريردن صويه كيره
بيلمك ايچون اك عملى چاره .
٣ ــ برتهلكه قارشوسنده، بالخاصه يوكسه كدن، اك مساعد
شكلده صويه آتيلمه .
٤ ــ تخليصيه ده برآن اول يتيشمك و باتان برجسمى اك
بيوك سرعتله ياقالامق چاره سى .
(آتلامەلرك انواعى قسم مخصوصده مندرجدر)
يوزدكدن صوكره وجودى قولونيا صويى ويا بوكا مشابه
مواد ايله اووالامق وحمام كيينەرك بانيودن صوكره ١٥-٢٠
دقيقەلق بر يورويش ياپمق چوق فائدەليدر . بانيودن صوكره
خفيف قهوه آلتى ايتمك ايبدر . بو شرائط بالطبع اوزون
و چوق يوروجى يوزمەلره و دكز مسابقەلرينه قابل تطبيق
دكلدر .) مسابقەيه حاضرلانانلرك ويا ياريشدن چيقانلرك نەصورتله
حركت ايتمەلرى لازم كلديكى ادمان قسمنده يازيلمدر .)

بانيو البسەسى

ارككلر ايچون :

قيصه برفانيله دون ؛ غليه لك ساحللرده و مسابقەلرده، سياه
رنكده مايو وەسوسپانسوار» (بياض رنك، كرك اركك كركسه

— ٣٠ —

TRANSKRİPSİYON

Mevsimin en müsâ^{c}id zamânında banyonun müddeti 20 ila 30 dakika olabilir. Fakat havalar soğudukça bu zamânın kısaltılması lâzımdır.

Suya yavaş yavaş çekinerek girmek en gayr-i sıhhî usûldür. Mümkün olduğu kadar ânî girmek ve usûl ile atlamayı öğrenmek lâzımdır.

Suya atlayarak girmenin ve iyi atlayabilmenin fevâ'idi şunlardır:

1 – Suya girmek için en sıhhî usûl.

2 – Bir sandaldan ve merdiveni olmayan bir yerden suya girebilmek için en amelî çâre.

3 – Bir tehlike karşısında, bilhassa yüksekten, en müsâ^{c}id şekilde suya atlama.

4 – Tahlîsiyye de bir an evvel yetişmek ve batan bir cismi en büyük bir sür^{c}atle yakalamak çaresi.

(Atlamaların envâ^{c}ı kısm-ı mahsûsda mündericdir.)

Yüzdükten sonra vücûdu kolonya suyu veyâ buna müşâbih mâddeler ile ovalamak ve hemen giyinerek banyodan sonra 15-20 dakikalık bir yürüyüş yapmak çok fâ'idelidir. Banyodan sonra hafîf kahvaltı yapmak iyidir. Bu şerâ'it, bi't-tab^{c} uzun ve çok yorucu yüzmelere ve deniz müsâbakalarında kâbil-i tatbîk değildir. (Müsâbakaya hazırlananların veyâ yarıştan çıkanların ne sûretle hareket etmeleri lâzım geldiği idmân kısmında yazılır.)

Banyo Elbisesi

Erkekler içün:

Kısa bir fanila don; kalabalık sâhillerde ve müsâbakalarda, siyah renkde mayo ve ''süspansuvar'' (Beyaz renk, gerek erkeklere gerekse

TÜRKÇE

kadınlara uygundur. – Ebat vesaire için kanunname kısmına müracaat), sutopunda ayrıca başlık kullanılır.

Kadınlar için:

Lastikten başlık, mayo veya uzunca bluz ile pantolon (koyu renkte).

Sahillerde; tabanı lastik ip veya sazdan imal edilmiş terlik kullanılır.

(Elbiseli yüzme ve denizde soyunma için cankurtarma kısmına müracaat.)

ENGLISH

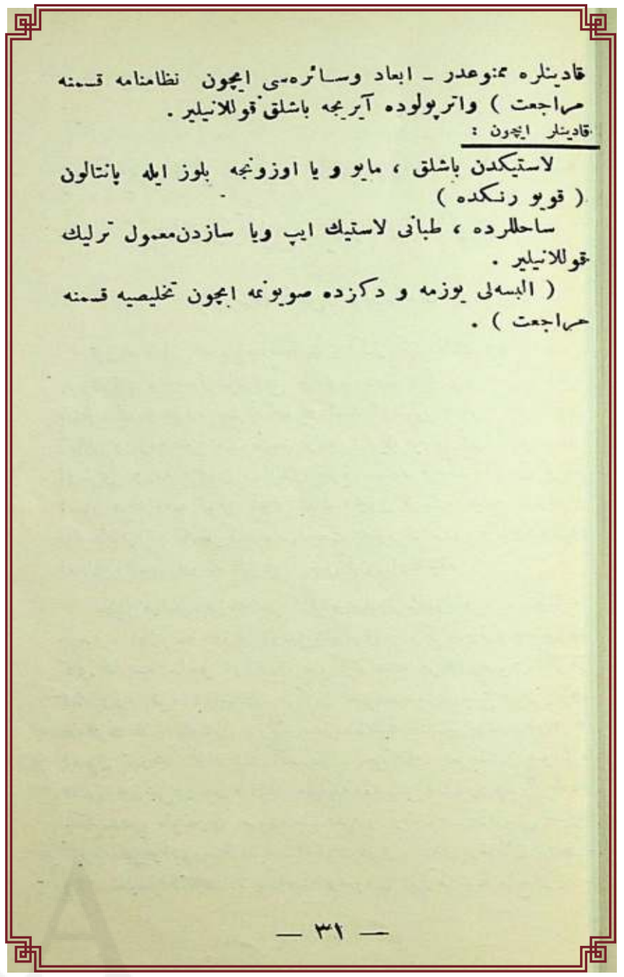
Refer to the law section for size and so on), a cap is also used in water polo.

For women:

A rubber cap, swimsuit or long blouse and trousers (in dark color).

On the beaches; Slippers, the sole of which is made of rubber thread or thatch, are used.

(Apply to the chapter on lifesaving for swimming in clothes and undressing at sea.)



قادینلره ممنوعدر ـ ابعاد وسائره‌سی ایچون نظامنامه قسمنه
مراجعت) واترپولوده آیریجه باشلق قوللانیلیر .
قادینلر ایچون :
لاستیکدن باشلق ، مایو و یا اوزونجه بلوز ایله پانتالون
(قویو رنکده)
ساحللرده ، طبانی لاستیك ایپ ویا سازدن معمول ترلیك
قوللانیلیر .
(البسه‌لی یوزمه و دکزده صویونمه ایچون تخلیصیه قسمنه
مراجعت) .

— ٣١ —

TRANSKRİPSİYON

kadınlarda memnûᶜdur. – Ebᶜad ve sâire içün nizâm-nâme kısmına mürâcaᶜat), vaterpolu da ayrıca başlık kullanılır.

Kadınlar içün:

Lastikten başlık, mayo veyâ uzunca bluz ile pantolon (koyu renkde).

Sâhillerde; tabanı lastik ip veyâ sazdan maᶜmûl terlik kullanılır.

(Elbiseli yüzme ve denizde soyunma içün tahlîsiyye kısmına mürâcaᶜat.)

- 31 -

TÜRKÇE

YÜZMEYİ NASIL ÖĞRENMELİ – YÜZME HAREKETLERİNİN TARİF VE TAHLİLİ – YÜZMELERİN ÇEŞİTLERİ

YÜZMEYİ NASIL ÖĞRENMELİ?

Yüzme kabiliyeti hususunda insan çoğunlukla hayvanatın aşağısındadır. Hayvanatın vücutlarının dik bir vaziyette bulunması, aynı zamanda başlarının vücuda nazaran daha yüksek olması ve suya girdikleri zaman tabiî yürüme hareketleriyle ilerleyebilmeleri hususları onları yüzme için insandan çok kabiliyetli kılmaktadır. Bu durumda insan, yüzmede muvaffak olabilmesi için karada hiçbir vesile ile tatbik etmediği hareketlere müracaat mecburiyetindedir. Bundan dolayı insan için yüzme kabiliyeti ancak kazanılabilir.

Bazı öğretmenler, yüzme hareketlerini talebelerine evvelâ karada, onları bir sıra üzerine yüzüstü yatırarak öğretirler ve bu suretle yeterli tekrara ulaştıktan sonra aynı hareketi suda tekrar ettirirler. Karada yapılan hareketin suda aynen tatbiki, birçok sebeplerin karışmasından dolayı, ziyadesiyle zor olduğundan bu usul yavaş yavaş terk edilmektedir. Hareketlerin tarifinden sonra acemi yüzücüyü öğretmen, bir eli ile hafifçe midesi altından ve diğeriyle de çenesinden tutarak suda çalıştırır veyahut – kendisi suya girmemiş bulunuyorsa – talebesinin koltukları altından bir tahta geçirerek ilk talimler esnasında batmasına ve sudan ürkmesine mâni olur.

ENGLISH

HOW TO LEARN SWIMMING – DESCRIPTION AND ANALYSIS OF SWIMMING MOVEMENTS – TYPES OF SWIMMING

HOW TO LEARN SWIMMING?

In terms of swimming ability, humans are often inferior to animals. The fact that the bodies of animals are in an upright position, their heads are higher than their bodies and that they can move in the water with natural walking movements make them more capable than humans for swimming. In this case, in order to swim, a person has to resort to actions that he/she has not practiced on land for any reason. For this reason, the ability to swim can only be gained by learning.

Some teachers teach their students the swimming movements by laying them face down on a bench on land and thus repeat the same movement in the water after achieving sufficient repetition. This method is gradually abandoned, since it is extremely difficult to apply the movement learned on land exactly in the water.

After the description of the movements, the teacher runs the novice swimmer in the water, holding one hand slightly under his/her stomach and the other by his/her chin or – if the teacher has not entered the water– places a board under the student's armpits, thus preventing him/her from sinking and being frightened by the water during the first drills.



يوزمه‌يى نصل اوكرەنمەلى ـ يوزمه حركتلرينك
تعريف و تحليلى ـ يوزمه‌لرك انواعى

يوزمه‌يى نصل اوكرەنمەلى

يوزمه قابليتى خصوصنده انسان اكثر حيواناتك دونندەدر. حيواناتك وجودلرينك افقى بر وضعيتده بولنمسى، عينى زمانده باشلرينك وجوده نظراً داها يوكسك اولمسى وسويه كيردكلرى زمان يورومه حركات طبيعيه‌لريله ايلريله‌يه‌بيلملرى خصوصاتى اونلرى يوزمه ايچون انساندن چوق مستعد قيلمقدەدر. فى الواقع انسان، يوزمه‌يه موفق اولەبيلمك ايچون قرەده هيچ بر وسيله ايله تطبيقى ايتديكى حركتلرەمراجعت مجبوريتنده‌در. بوندن دولايى انسان ايچون يوزمه قابليتى آنجق كسبى اولەبيلير.

بعض معلملر، يوزمه حركتلرينى طلبه‌لرينه اولا قرەده، اونلرى برصره اوزرينه يوزى اوستى ياتيرارق، اوكرەتيرلرو بوصورتله كافى ممارسه حاصل اولدقدن صوكره عينى حركاتى صوده تكرار ايتديررلر. قرەده ياپيلان حركاتك صوده عيناً تطبيقى، بر چوق عاملرك قاريشماسندن دولايى، زياده سيله متعسر اولديغندن، بو اصول تدريجاً ترك ايدلمكدەدر. حركاتك تعريفندن صوكره مجمى يوزيجيى معلم برايله حفيفجه معده‌سى آلتندن وديكريله‌ده چكەسندن طوتەرق صوده چاليشديرر وياخود ـ كنديسى صويه كيرمەمش بولنيورسه ـ طلبه‌سنك قولتوقلرى آلتندن برقولان كچيرەرك ايلك تعليملر اثناسنده باشەسنه وصودن اوركەسنه مانع اولور.

— ٣٢ —

TRANSKRİPSİYON

YÜZMEYİ NASIL ÖĞRENMELİ – YÜZME HAREKETLERİNİN TAᶜRÎF VE TAHLÎLİ – YÜZMELERİN ENVÂᶜI

YÜZMEYİ NASIL ÖĞRENMELİ?

Yüzme kâbiliyyeti husûsunda insân, ekser hayvânâtın dûnundadır. Hayvânâtın vücûdlarının ufkî bir vazᶜıyyetde bulunması, aynı zamânda başlarının vücûda nazâran daha yüksek olması ve suya girdikleri zamân yürüme harekât-ı tabîᶜiyyeleriyle ilerleyebilmeleri husûsâtı onları yüzme içün insândan çok müstaᶜid kılmaktadır. Fi'l-vâkiᶜ insân, yüzmeye muvaffâk olabilmesi içün karada hiçbir vesile ile tatbîk etmediği hareketlere mürâcaᶜat mecbûriyyetindedir. Bundan dolayı insân içün yüzme kâbiliyyeti ancak kesbî olabilir.

Bazı muᶜallimler, yüzme hareketlerini talebelerine evvelâ karada, onları bir sıra üzerine yüz üstü yatırarak öğretirler ve bu sûretle kâfi mümârese hâsıl olduktan sonra aynı harekâtı suda tekrâr etdirirler. Karada yapılan hareketin suda aynen tatbîki, birçok âmillerin karışmasından dolayı, ziyâdesiyle müteᶜassir olduğundan bu usûl tedrîcen terk edilmekdedir. Hareketlerin taᶜrîfinden sonra acemî yüzücüyü muᶜallim, bir eli ile hafîfçe midesi altından ve diğeriyle de çenesinden tutarak suda çalıştırır veyâhud – kendisi suya girmemiş bulunuyorsa – talebesinin koltukları altından bir kolon geçirerek ilk taᶜlîmler esnâsında batmasına ve sudan ürkmesine mâniᶜ olur.

TÜRKÇE

Kabak, mantar vs. gibi yüzdürücü vasıtalar kullanılmamalıdır. Bunların ancak cankurtarmalarda kullanılmaları uygundur.

Öğretmensiz çalışmak mecburiyetinde kalanlar, gitgide derinleşen bir yer seçmeli ve su hizası bellerini biraz geçtiği zaman cephelerini sağ tarafa çevirerek evvelâ kol hareketlerini ve sonra kol hareketi ile beraber bacak hareketlerini tatbike başlamalıdır.

YÜZME HAREKETLERİNİN TARİFİ VE İNCELENMESİ

Yüzme öğrenmek isteyen, hiçbir zaman gelişigüzel hareketler yapmamalıdır. Lüzumsuz yere çırpınan, birçok gürültülü hareketler yapıp yorulan ve bununla beraber hemen hiç ilerlemeye muvaffak olamayan acemi yüzücülerin hâlini görünce insan, iyi yüzebilmenin, her şeyden önce hareketin şuurlu olmasına ve fennî bir idman neticesinde asgarî çalışmadan azamî faydayı temin etmek imkânına sahip olmaya uygun olarak ortaya çıktığını görür.

O hâlde yüzmeye teşebbüs etmeden evvel yüzme fiilini meydana getiren hareketi incelemek hangi hareketlerin neden yapıldığını ve bunları hangi sıraya göre tatbik etmenin daha elverişli olduğunu incelemek lâzımdır.

Yüzücü iki amaç takip eder:

Birincisi – Su üzerinde durabilmek: Suyun ağırlık derecesi insanınkinden pek az farklı olduğundan ve başın, kısmen olsun, su haricinde tutulması lüzumu bu farkı hiç derecesine indirildiğinden* yüzen adam kuvvetinin bir kısmını, vücudunu su yüzünde tutmaya sarf etmelidir.

İkincisi – Kollarına ve bacaklarına suda azamî mukavemet arayarak gövdesini ileriye doğru sevk etmek.

* indirdiğinden (Editör notu)

ENGLISH

Pumpkin, cork etc. floating vehicles should not be used. These are only suitable for use in life saving.

Those who have to work without a teacher should choose a place that gets deeper and deeper, and when the water level passes a little above their waist, they should turn their faces to the right and start practicing first arm movements and then arm movements together with leg movements.

DESCRIPTION AND ANALYSIS OF SWIMMING MOVEMENTS

Anyone who wants to learn to swim should never do haphazard movements. The novice swimmers, who are struggling unnecessarily, making many noisy movements and who are not able to progress at all, are an indication of the necessity of consciousness of the movements and a scientific training to obtain the maximum benefit from the minimum work in order to swim well.

In that case, before attempting to swim, it is necessary to analyze the movement that constitutes the act of swimming, why the movements are performed, and the order in which to apply them.

The swimmer pursues two goals:

First – To be able to stand on water: Since the weight of the water differs little from that of the human being and the need to keep the head partially out of the water almost eliminates this difference, the swimmer must devote some of his/her strength to keeping his/her body above the water.

Second – To propel his/her body forward by seeking maximum strength in his/her arms and legs in the water.



قیاق، مانطار، الخ. کبی یوزدیرمجی وسائط قولللانلمامدر. بونلرك آنجق تخلیصیه‌لرده استعمالی جائزدر.

معلمسز چالیشمق مجبوریتنده قالانلر، تدریجاً درینلشن بر یر انتخاب ایتملی وصو حذاسی بللرینی برآز تجاوز ایتدیکی زمان جبه‌لرینی صیغ طرفه‌توجیه ایده‌رك اولاقول حرکاتی وصوکره قول حرکاتیله برابر باجاق حرکتلرینی تطبیقه چالیشمالیدرلر.

یوزمه حرکتلرینك تعریف و تحلیلی

یوزمه اوکره‌نمك ایسته‌ین، هیچ بروقت کلیشی کوزه‌ل حرکات یاپاملیدر. لزومسز یره‌چرپینان، بر چوق کورولتولی حرکتلر یاپوب یورولان ومع‌هذا جان‌هیچ ایلریله‌مه‌یه موفق اولاماپان عجمی یوزیجیلرك حالنی کورنجه انسان، «هله» اولاده، ای یوزمه بیله‌نمك هر شیدن اول حرکاتك شعورلی اولمسه‌وفنی بر تعلیم نتیجه‌سنده اصغری سعیدن اعظمی فائده تأمین ایتمك امکانلرك حاصل اولمش بولنمسه متوقف اولدیغی قناعتی حاصل ایدر.

او حالده، یوزمه‌یه تشبث ایتمه‌دن اول یوزمه فعلی ترکیب ایدن حرکاتی تحلیل ایتمك هانکی حرکتلرك نه‌دن یاپیلدیغنی و بونلری هانکی صیره اوزره تطبیق ایتمك داها الوریشلی اولدیغنی تدقیق ایلمك لازمدر.

یوزمجی ایکی مقصد تعقیب ایدر:

اولا ـ صو اوزرنده دوره‌بیلمك: صویك ثقل اضافیه‌سی انساننکینکدن پك آزفرقلی اولدیغندن وباشك، قسماً اولسون، صو خارجنده طوتلمسی لزومی بو فرق هیچ متابه‌سنه تنزیل ایتدیکندن یوزمن آدم قوتنك برقسمی وجودینی صو یوزنده طوتمغه صرف ایتمك مجبوریتنده‌در.

ثانیاً ـ قولرینه وباجاقلرینه سوده اعظمی مقاومت آرایه‌رق، کوکده‌سنی ایلریه دوغری سوق ایتمك.

— ٣٣ —

TRANSKRİPSİYON

Kabak, mantar ilâhir gibi yüzdürücü vesâit kullanılmamalıdır. Bunların ancak tahlîsiyyelerde istiᶜmâli câ'izdir.

Muᶜallimsiz çalışmak mecbûriyyetinde kalanlar, tedrîcen derinleşen bir yer intihâb etmeli ve su hizâsı bellerini biraz tecâvüz ettiği zamân cebhelerini sağ tarafa tevcîh ederek evvelâ kol hareketlerini ve sonra kol hareketi ile berâber bacak hareketlerini tatbîke çalışmalıdırlar.

YÜZME HAREKETLERİNİN TAᶜRÎFİ VE TAHÎİLİ

Yüzme öğrenmek isteyen, hiçbir vakit gelişigüzel harekât yapmamalıdır. Lüzumsuz yere çırpınan, birçok gürültülü hareketler yapıp yorulan ve maᶜhazâ hemen hiç ilerlemeye muvaffak olamayan acemî yüzücülerin hâlini görünce insân vehle-i evlâda, iyi yüzebilmek, her şeyden önce hareketin şuᶜûrlu olmasına ve fennî bir taᶜlîm netîcesinde asgarî saᶜydan aᶜzamî fâ'ideyi te'mîn etmek imkânına sahib olmaya hâsıl olmuş bulunmasına mütevâkkıf olduğu kanâᶜatini hâsıl eder.

O hâlde yüzmeye teşebbüs etmeden evvel yüzme fiᶜilini terkîb eden hareketi tahlîl etmek hangi hareketlerin neden yapıldığını ve bunları hangi sıra üzere tatbîk etmek daha elverişli olduğunu tedkîk eylemek lâzımdır.

Yüzücü iki maksâdı taᶜkîb eder:

Evvelâ – Su üzerinde durabilmek: Suyun sıklet-i izâfiyesi insânınkinden pek az farklı olduğundan ve başın, kısmen olsun, su hâricinde tutulması lüzûmu bu farkı hiç mesâbesine tenzîl ettiğinden yüzen adam kuvvetinin bir kısmını, vücûdunu su yüzünde tutmaya sarf etme mecbûriyyetindedir.

Sâniyen – Kollarına ve bacaklarına suda aᶜzamî mukâvemet arayarak gövdesini ileriye doğru sevk etmek.

- 33 -

TÜRKÇE

Bu itibarla, yüzme için tatbik edilen hareketi, yüzdürücü ve sevk edici hareketler olmak üzere iki çeşide ayırabiliriz.

Hareketlerin tatbik şekline gelince biraz dikkatle görebiliriz ki; yüzdürücü ve sevk edici hareketler üç zaman üzerine basamaklıdır:

1 – İşlek zaman – Yani suyu itmeye müsait bir vaziyete getirilen kollarla bacakların çalıştırılarak vücudu yukarı ve ileri doğru sürdükleri zaman.

2 – Atıl zaman – Hareketlerini tamamlayan ve vazifelerini yerine getirmiş olan kollarla bacakların, yüzdürme ve sevk etme işini yeniden yerine getirecek bir vaziyete gelmeleri için lâzım olan ve hiçbir sevk edici ve yüzdürücü kuvvet kaybına sebep olmayan zaman.

3 – Teneffüs zamanı – Asıl kuvvet kaynağı ve hakikî hareket ettiren teneffüs fiilinin bütün yüzme hareketleri sırasında işgal ettiği yer. (Umumiyetle nefes alma, atıl zamana; nefes verme, işlek zamana tesadüf ettirilir.) Hareketin bu suretle incelenmesi ve ayrılması muhtelif yüzmelerin aşağıda görülecek tarif ve uygulamasına esas teşkil edecektir.

ENGLISH

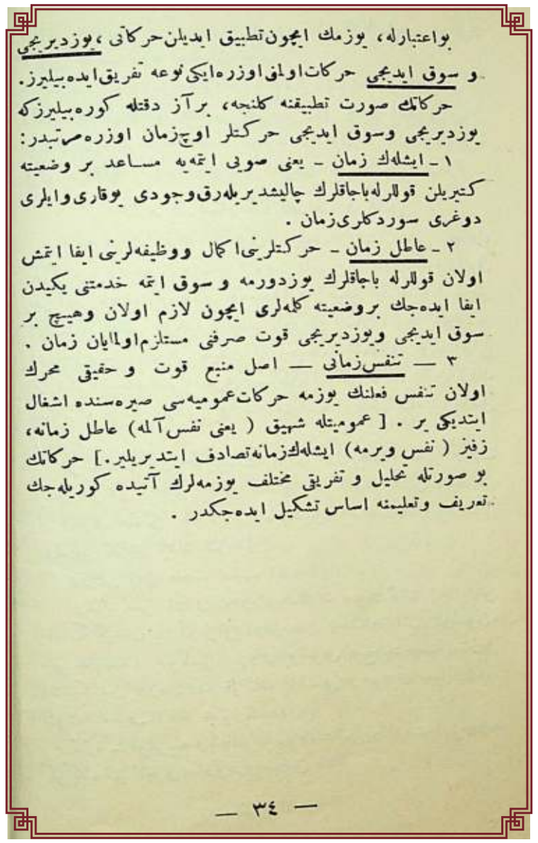
In this respect, we can divide the movement applied for swimming into two types as floating and propelling movements.

When it comes to the application of the movements, we can see that; buoyancy and propulsion movements are cascading over three times:

1 – Busy time – That is, when the arms and legs are brought to a position that is suitable for pushing the water and the body is moved up and forward.

2 – Idle time – The time that is necessary for the arms and legs that have completed their movements and have fulfilled their duties to come to a state that will perform the buoyancy and propulsion work again, and that does not cause any loss of propulsion and buoyancy power.

3 – Respiration time – The time that the act of breathing, which is the main source of force of the movement, occupies during all swimming movements. (Generally, breathing is coincided with idle time and exhalation is coincided with busy time.) Examination and separation of the movement in this way will constitute the basis for the description and application of various swimming styles.



بواعتبارله، یوزمك ایچون تطبیق ایدیلن حرکاتی، یوزدیریجی
و سوق ایدیجی حرکات اولی اوزره ایکی نوعه تفریق ایده بیلیرز.
حرکاتك صورت تطبیقنه کلنجه، برآز دقتله کوره بیلیرزکه
یوزدیریجی وسوق ایدیجی حرکتلر اوچ زمان اوزره مرتبدر:
۱ - ایشلهك زمان - یعنی صوی ایتمه یه مساعد بر وضعیته
کتیریلن قوللرله باجاقلرك چالیشدیریلهرق وجودی یوقاری وایلری
دوغری سوردکلری زمان.
۲ - عاطل زمان - حرکتلرینی اکمال ووظیفه لرینی ایفا ایتمش
اولان قوللرله باجاقلرك یوزدورمه و سوق ایتمه خدمتنی یکیدن
ایفا ایده جك بروضعیته کلهلری ایچون لازم اولان وهیچ بر
سوق ایدیجی ویوزدیریجی قوت صرفی مستلزم اولمایان زمان.
۳ — تنفس زمانی — اصل منبع قوت و حقیقی محرك
اولان تنفس فعلنك یوزمه حرکات عمومیه سی صیره سنده اشغال
ایتدیکی یر. [عمومیتله شهیق (یعنی نفس آلمه) عاطل زمانه،
زفیر (نفس ویرمه) ایشلهك زمانه تصادف ایتدیریلیر.] حرکاتك
بو صورتله تحلیل و تفریقی مختلف یوزمه لرك آتیده کوریله جك
تعریف وتعلیمنه اساس تشکیل ایده جکدر.

TRANSKRİPSİYON

Bu iᶜtibârla, yüzmek içün tatbîk edilen harekâtı, yüzdürücü ve sevk edici hareketler olmak üzere iki nevᶜa tefrîk edebiliriz.

Harekâtın sûret-i tatbîkine gelince biraz dikkatle görebiliriz ki; yüzdürücü ve sevk edici hareketler üç zamân üzere mürettebdir:

1 – İşlek zamân – Yaᶜni suyu itmeye müsâᶜid bir vazᶜıyyete getirilen kollarla bacakların çalıştırılarak vücûdu yukarı ve ileri doğru sürdükleri zamân.

2 – Âtıl zamân – Hareketlerini ikmâl ve vazᶜıyyetlerini îfâ etmiş olan kollarla bacakların, yüzdürme ve sevk etme hizmetini yeniden îfâ edecek bir vazᶜıyyete gelmeleri içün lâzım olan ve hiçbir sevk edici ve yüzdürücü kuvvet sarfını müstelzim olmayan zamân.

3 – Teneffüs zamânı – Asıl menbaᶜ-ı kuvvet ve hakikî muhârrik olan teneffüs fiᶜilinin bütün hareket-i umûmiyyesi sırasında işgâl ettiği yer. [Umûmiyyetle şehîk yâni nefes alma, âtıl zamâna; zefîr yâni nefes verme, işlek zamâna tesâdüf etdirilir]. Hareketin bu sûretle tahlîl ve tefrîki muhtelif yüzmelerin âtîde görülecek taᶜrîf ve taᶜlîmine esâs teşkîl edecekdir.

TÜRKÇE

YÜZMELERİN ÇEŞİTLERİ

Yüzmelerin başlıcaları aşağıdakilerdir:

(Kurbağalama) Brasse
(Kulaçlama) Coupe
1 –Yüzüstü (Kulaçlama) (Trudgeon)
(Göbekleme) Crawl
Adi sırtüstü
2 – Sırtüstü Bacaklara (crawl) hareketi vererek
Amerika (crawl) ını sırtüstü tatbik ederek
3 – Yan üstü (Tek kol kulaç) Over arm
Over arm (Yeni ve eski usul)
4 – Dipten yüzme (Dalma)

[Bu cetvelde en esaslı yüzmeler sayılmıştır. Büyük yüzücüler bunlarda küçük değişiklikler yaparak kendilerine en müsait gelen şekil ile hususî üsluplar meydana getirmektedirler.]

1 – Yüzüstü Yüzmeler

A - Kurbağalama (Brasse):

Bu yüzme az yorucudur ve rahat teneffüse müsaittir. Bedenin azalarının tamamen su içinde bulunması, vücuda sağlam bir denge temin ettiği gibi vücudun vaziyeti başın su haricinde kalmasını kolaylaştırır. Binaenaleyh yeni başlayanlar için tercih edilecek bir usuldür. Aynı zamanda tahammüle müsait olan bu usul, elbise ile yüzmek mecburiyetinde kalan birini kurtarmaya acele eden veya uzun müddet su üstünde

ENGLISH

SWIMMING STYLES

The main ones are the following:

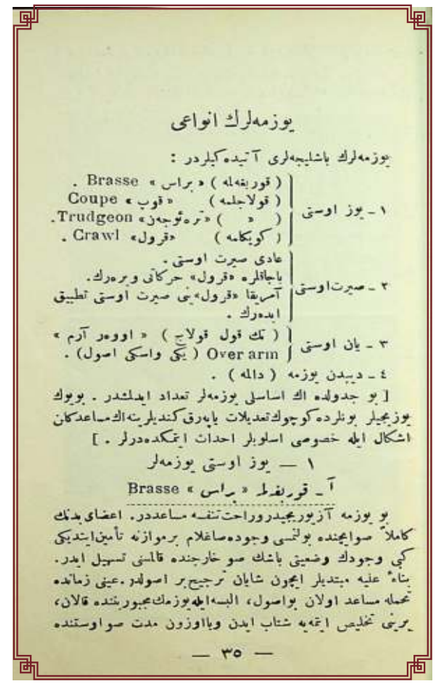
(Breaststroke) Brasse
(Crawl) Coupe
1-Prone(Crawl) (Trudge on)
(American) Crawl
Ordinary backstroke
2 – Supine By giving the legs (crawl) movement
By applying American crawl backwards
3 – Side (Single arm stroke) Over arm
Over arm (New and old style)
4 – Bottom swimming (Diving)

[This chart lists the most basic swimming styles. Experienced swimmers make small changes to these and create special styles in the way that suits them best.]

1 – Prone Swimming

A - Breaststroke (Brasse):

This swimming is less tiring and suitable for comfortable breathing. Being completely submerged in the body provides a firm balance to the body and the posture of the body makes it easier to keep the head out of the water. Therefore, it is a preferred method for beginners. This method, which is also tolerable, should preferably be applied to other methods by women and those who rush to rescue someone who has to swim with a dress or who have to stay on the water for a long time.



يوزمه‌لرك انواعى

يوزمه‌لرك باشليجه‌لرى آتيده كيلردر :

١ ـ يوز اوستى | (قوربغه‌له) « براس » Brasse .
(قولاچلمه) « قوپ » Coupe
(») « تروثوجن » Trudgeon .
(كوبكله) « قرول » Crawl .

٢ ـ صيرت اوستى | عادى صيرت اوستى .
باجاقلره « قرول » حركاتى ويرمك .
آمريقا « قرول » ني صيرت اوستى تطبيق ايدمك .

٣ ـ يان اوستى | (تك قول قولاچ) « اوور آرم » Over arm (يكى واسكى اصول) .

٤ ـ ديبدن يوزمه (دالمه) .

[بو جدوله‌ده اك اساسلى يوزمه‌لر تعداد ايدلمشدر . بويوك يوزيجيلر بونلرده كوچوك تعديلات ياپه‌رق كندىلرينه اك مساعد كان اشكال ايله خصوصى اسلوبلر احداث ايتمكده‌درلر .]

١ — يوز اوستى يوزمه‌لر

آ ـ قوربغه‌لر « براس » Brasse

بو يوزمه آز يوريجيدر وراحت تنفسه مساعددر . اعضاى بدنك كاملاً سوايجنده بولنمسى وجوده صاغلام برموازنه تأمين ايتديكى كبى وجودك وضعيتى باشك صو خارجنده قالمسنى تسهيل ايدر . بناءً عليه مبتديلر ايچون شايان ترجيح بر اصولدر . يعنى زمانده تحمله مساعد اولان بو اصول ، البسه ايله يوزمك مجبوريتنده قالان ، يرينى تخليص ايتمه‌يه شتاب ايدن ويا اوزون مدت صو اوستنده

— ٣٥ —

TRANSKRİPSİYON

YÜZMELERİN ENVÂᶜI

Yüzmelerin başlıcaları âtîdekilerdir:

(Kurbağalama) “Bras” (Brasse)
(Kulaçlama) “Kup” (Coupe)
1 – Yüz üstü (Kulaçlama) “Tereucen” (Trudgeon)
(Göbekleme) “Kravl” (Cravl)
Âdî sırt üstü
2 – Sırt üstü Bacaklara (Kravl) hareketi vererek
Amerika (Kravl) ını sırt üstü tatbîk ederek
3 – Yan üstü (Tek kol kulaç) “Over arm”
Over arm (Yeni ve eski usûl)
4 – Dipden yüzme (Dalma)

[Bu cedvelde en esâslı yüzmeler taᶜdâd edilmişdir. Büyük yüzücüler bunlarda küçük taᶜdilât yaparak kendilerine en müsâᶜid gelen eşkâl ile husûsî üslûblar ihdâs etmektedirler.]

1 – Yüz üstü Yüzmeler

A - Kurbağalama (Brasse):

Bu yüzme az yorucudur ve rahat teneffüse müsâᶜiddir. Âzâ-yı bedenin kâmilen su içinde bulunması, vücûda sağlam bir muvâzene te’mîn ettiği gibi vücûdun vazᶜıyyeti başın su hâricinde kalmasını teshîl eder. Binâenaleyh mübtedîler için şâyân-ı tercîh bir usûldür. Aynı zamânda tahammüle müsâᶜid olan bu usûl, elbise ile yüzmek mecbûriyyetinde kalan birini tahlîs etmeye şitâb eden veyâ uzun müddet su üstünde

TÜRKÇE

kalmak zorunda bulunanlarla kadınlar tarafından, diğer usullere tercihen tatbik edilmelidir.

Buna karşılık kurbağalama yüzme aşağıdaki mahsurlardan dolayı sürat teminine müsait değildir:

Birincisi – Göğüs dik vaziyette bulunduğundan suya fazla mukavemet arz eder.

İkincisi – Gövdenin vaziyetinin meyilli olması, yani dik bulunmaması, ileri doğru sevki bir kat daha zorlaştırır.

Üçüncüsü – Kollarla bacakların sevk edici hareketlerinin fasılalı olması, yüzücünün kesintili bir seyir ile ilerlemesini icap ettirir.

Hareketin tarifi:

[Başlama vaziyeti: Kollarla bacaklar uzatılmış, avuçlar aşağıya yönelik, çene suda.] Şekil (1)

Şekil: 1

Birinci Hareket:

Avuçlar geriye çevrilerek kollar bir daire çizip omuz hizasına alınır. (Sevk edici hareket) Hareket esnasında kollar hafifçe derinleştirilerek (yüzdürücü hareket) bacaklar düz tutulur.

ENGLISH

On the other hand, breaststroke swimming is not suitable for speeding due to the following disadvantages:

First – Since the chest is in an upright position, it has more resistance to water.

Second – The inclination of the body position, that is, not being upright, makes forward driving more difficult.

Third – The intermittent movement of the arms and legs results in an intermittent progress of the swimmer.

Description of the action:

[Starting position: Arms and legs extended, palms pointing down, chin in water.] Figure (1)

Figure: 1

First Movement:

With palms turned back, arms are drawn in a circle and placed at shoulder level (Thrust movement). During the movement, the arms are slightly deepened (floating movement) and the legs are kept straight.



قالمق اضطرارنده بولنانلرله قادینلر طرفندن دیکر اصوللره ترجیحا تطبیق ایدلمیدر .

بوکا مقابل قوربغه‌لمه یوزمه زیرده‌کی محذورلردن دولایی سرعت تأمیننه مساعد دکلدر :

اولا ـ کوکس افقی وضعیتده بولندیغندن صویه فضله مقاومت عرض ایدر .

ثانیاً ـ کوکده‌نك وضعیتنك میللی اولمسی، یعنی افقی بولنمامسی، ایلری دوغری سوقی بر قات دها اشکال ایدر .

ثالثاً ـ قوللرله باجاقلرك سوق ایدیجی حرکتلرینك فاصله‌لی اولمه‌سی یوزیجی‌نك انقطاعلی بر سیر ایله ایلریله‌مسنی موجبدر .

حرکاتك تعریفی :

[وضعیت ابتدائیه : قوللرله باجاقلر اوزادلمش، آووجلر آشاغی‌یه متوجه، چکه صوده] شکل (۱)

شکل : ۱

برنجی حرکت

آووجلر کری‌یه چویریله‌رك قوللر بر دائره رسم ایدوب اوموز حذاسنه آلینیر . (سوق ایدیجی حرکت) وحرکت اثناسنده قوللر حقیقجه درینلشدیریله‌رك (یوزدیریجی حرکت) باجاقلر دوز طوتیلیر .

— ۳٦ —

TRANSKRİPSİYON

kalmak ıztırârında bulunanlarla kadınlar tarafından, diğer usûllere tercîhen tatbîk edilmelidir.

Buna mukâbil kurbağalama yüzme zîrdeki mahzûrlardan dolayı sür^{c}at te'mînine müsâ^{c}id değildir:

Evvelâ – Göğüs ufkî vaz^{c}ıyyetde bulunduğundan suya fazla mukâvemet arz eder.

Sâniyen – Gövdenin vaz^{c}ıyyetinin meyilli olması, yâni ufkî bulunmaması, ileri doğru sevki bir kat daha işgâl eder.

Salisen – Kollarla bacakların sevk edici hareketlerinin fâsılalı olması, yüzücünün inkıtâ^{c}lı bir seyir ile ilerlemesini mûcibdir.

Harekâtın ta^{c}rîfi:

[Vaz^{c}ıyyet-i ibtidâ'îyye: Kollarla bacaklar uzatılmış, avuçlar aşağıya müteveccih, çene suda.] Şekil (1)

Şekil: 1

Birinci Hareket

Avuçlar geriye çevirilerek kollar bir daire resmedib omuz hizâsına alınır. (Sevk edici hareket) Ve nareket esnâsında kollar hafîfce derinleştirilerek (yüzdürücü hareket) bacaklar düz tutulur.

- 36 -

TÜRKÇE

Birinci hareket, kolların işlek zamanıdır. Hareket sonunda teneffüs başlar. (Şekil 2)

Şekil: 2

İkinci Hareket:

Kollar bükülerek eller göğüs önüne getirilir. Topuklar bitişik tutularak bacaklar kurbağavari toplanır. (Şekil 3)
-Atıl zaman- Bu esnada nefes alma devam eder.

Şekil: 3

ENGLISH

The first move is the busy time of the arms. At the end of the movement, breathing starts. (Figure 2)

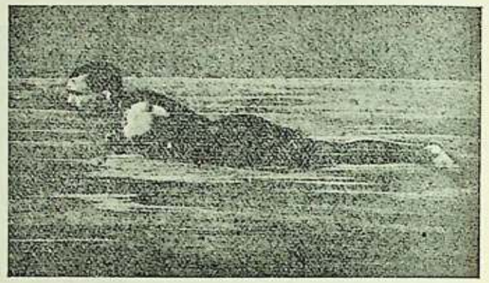
Figure 2

Second Movement:

Hands are brought in front of the chest by bending the arms. Keeping the heels together, the legs are gathered like a frog. (Figure 3) - Idle time - In the meantime, breathing continues.

Figure 3

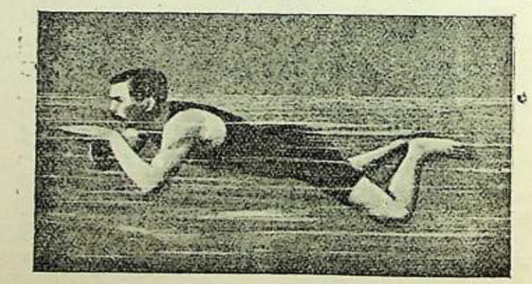
برنجی حرکت ، قولارك ایشلهك زمانیدر ، حرکت نهایتنده تنفس باشلار . (شکل ۲)



شکل : ۲

ایکنجی حرکت

قولار بوکولهرك آلار کوکس اوکنه کتیریلیر. طوپوقلر بیتشیك طوتیلهرق باجاقلر قوربغه واری طوپلانیر (شکل ۳) -عاطل زمان- بو اثناده نفس آله دوام ایدر .



شکل : ۳

TRANSKRİPSİYON

Birinci hareket, kolların işlek zamânıdır. Hareket nihâyetinde teneffüs başlar. (Şekil 2)

Şekil: 2

İkinci Hareket

Kollar bükülerek eller göğüs önüne getirilir. Topuklar bitişik tutularak bacaklar kurbağavârî toplanır. (Şekil 3)
-Âtıl zamân- Bu esnâda nefes alma devâm eder.

Şekil: 3

TÜRKÇE

Üçüncü Hareket:

Kollar ileri, (avuçlar aşağı yönelik) bacaklar yana uzatılır. Atıl zamanın ve nefes almanın sonu. (Şekil 4)

Şekil: 4

[Bu hareket en zor olanıdır. Sevk edici değildir. Onun için şiddetli olmamalıdır. Acemiler bu sırada bacaklarını açarken kollarını da açarlar, kolları uzatırken bacakları uzatmayı unuturlar veyahut ayaklarıyla suyu döverler.]

Dördüncü Hareket:

Kollar uzatılmış olarak muhafaza edilir. Bu esnada bacaklar büyük bir şiddetle birleştirilir. (En önemli sevk edici hareket) Ve meyli dolayısıyla vücut yukarı doğru fırlar. (Yüzdürücü hareket) Bu suretle başlama vaziyetine dönülmüş olur. (Şekil 1)

Dördüncü hareket bacakların işlek zamanıdır. Bu esnada nefes verilir.

Kurbağalama yüzmede kollarla bacaklar nöbetleşerek işler ve bunların birer işlek zamanına bir atıl zaman karşılık gelir.

ENGLISH

Third Movement:

Arms forward, (palms pointing down) legs extended to the side. End of idle time and breathing. (Figure 4)

Figure: 4

[This move is the most difficult. not propellant. Therefore, it should not be forceful. In the meantime, novices open their arms while spreading their legs, forget to stretch the legs while extending their arms, or beat the water with their feet.]

Fourth Movement:

The arms are kept extended. In the meantime, the legs are joined together with great force. (The most important driving movement) And due to its inclination, the body jumps upwards. (Floating movement) In this way, the starting state is returned. (Figure 1)

The fourth movement is the busy time of the legs. Breath is exhaled at this time.

In breaststroke swimming, the arms and legs alternate and each busy time corresponds to an idle time.



اوچنجی حرکت

قولار ایلری، (آوجلر اشاغی متوجه) باجاقلر یانه اوزاتیلیر. عاطل زمانك ونفس آلمانك نهایتی . (شکل ٤)

شکل : ٤

[بو حرکت الك مشکل اولانیدر . سوق ایدیجی دکلدر. اونك ایچون شدتلی اولمامالیدر . مجمیلر بوصیره‌ده باجاقلرنی آچارکن قولارینی‌ده آچارلر ، قولاری اوزاتیرکن باجاقلری اوزاتمنی اونودورلر ویاخود آیاقلریله صوبی ضربه‌لرلر .]

دردنجی حرکت:

قولار اوزادلمش اولهرق محافظه ایدیلیر . بو اثناده باجاقلر بویوك بر شدتله براشدیریلیر . (الك مهم سوق ایدیجی حرکت) و میلی دولاییسیله وجودیوقاری دوغری فیرلار . (یوزدیریجی حرکت) بو صورتله وضعیت ابتدائیه‌یه عودت ایدلمش اولور. (شکل ١)

دردنجی حرکت باجاقلرك ایشلهك زمانیدر . بو اثناده نفس ویریلیر .

قورباغه‌له یوزمه‌ده قولارله باجاقلر مناوبه ایله ایشلهر و بونلرك بر ایشلهك زمانته برعاطل زمان تقابل ایدر .

— ٣٨ —

TRANSKRİPSİYON

Üçüncü Hareket

Kollar ileri, (avuçlar aşağı müteveccih) bacaklar yana uzatılır. Âtıl zamânın ve nefes almanın nihâyeti. (Şekil 4)

Şekil: 4

[Bu hareket en müşkül olanıdır. Sevk edici değildir. Onun için şiddetli olmamalıdır. Acemîler bu sırada bacaklarını açarken kollarını da açarlar, kolları uzatırken bacakları uzatmayı unuturlar veyâhud ayaklarıyla suyu darbelerler.]

Dördüncü Hareket:

Kollar uzatılmış olarak muhâfaza edilir. Bu esnâda bacaklar büyük bir şiddetle birleştirilir. (En mühim sevk edici hareket) Ve meyli dolayısıyla vücûd yukarı doğru fırlar. (Yüzdürücü hareket) Bu sûretle vazʿıyyet-i ibtidâ'îyeye avdet edilmiş olur. (Şekil 1)

Dördüncü hareket bacakların işlek zamânıdır. Bu esnâda nefes verilir.

Kurbağalama yüzmede kollarla bacaklar münâvebe ile işler ve bunların birer işlek zamânına bir âtıl zamân tekâbül eder.

- 38 -

TÜRKÇE

B - Kulaçlama (la coupe):

Bu usul yüzme, sürate çok müsaittir. Fakat fazla yorucudur. Herhangi bir tehlikeden kurtulmak veya bir kazazedenin yardımına acele etmek için kullanılır. Bu usulde kollar nöbetleşe sudan çıkarılarak avuç, hafifçe kaşık şeklinde toplu olduğu hâlde ileri atılır. Ondan sonra ele kürek vazifesi yaptırılarak su içinden kalçalara kadar çekilir ve o vaziyete gelince dirsek bükülüp kol sudan çıkarılır.

Her kulaç atışı sonunda gerek kurbağalama usulünde gerekse crawl usulünde (bu bölümlere müracaat) seri bir ayak hamlesi tatbik edilir. Hareketler şu suretle incelenebilir:

1. Sağ kol atılırken bacaklar esas vaziyetten kalkış vaziyetine getirilir, yani toplanıp açılır (kurbağalama bacak hareketi için). Bu esnada ileride bulunan sol kol, hafif bir hareketle omuz hizasının biraz ilerisine kadar çekilir (yüzdürücü hareket). Bu esnada nefes alınır. Bu zaman, tamamen atıl olmamakla beraber nispeten en az işlek zamandır.
2. Kısmen işlemiş olan sol kol ile bacaklar müşterek kuvvetli bir hamle tatbik eder (sevk edici hareket). Bu esnada (işlek zaman) ileri doğru uzatılmış bulunan sağ kol suyu yarar. Hamle tatbik edilirken nefes verilir.
3. Aynı hareket aksi tarafla yapılır, yani sol kol atılırken bacaklar sevk edici hareketi yapmaya müsait vaziyete getirilir. Yüzdürücü hareketin tatbiki için sağ kol hafifçe işletilerek omuz ilerisine kadar çekilir.
4. Kısmen işlemiş olan sağ kol ile bacaklar sevk edici hareketi birlikte tatbik ederken sol kol, gövde



ب - قورباجلمه (قرب) La Coupe

بو اصول يوزمه سرعته چوق مساعددر فقط فضله يوروجيدر . هر هانكي برتهلكه دن قورتولمق ويا برقضازده‌لك معاونتنه شتاب ايتمك ايچون قوللانيلير . بو اصولده قولار مناوبه ايله سودن جيقاريلهرق آوج خفيفجه قاشيق شكلنده طوبلى اولديغى حالده ايلرى آتيلير . اوندن صوكره آله كورمك وظيفه سى ايفا ايتديريلهرك صوايچندن قالچالره قدر چكيلير واو وضعيته كلنجه ديرسمك بوكولوب قول سودن جيقاريلير .

هر قولاچ آتيشى عقيبنده كرك قربغه‌له اصولنده كركه قرول اصولنده (بوفصللره مراجعت) سريع برآياق حله‌سى تطبيق ايديلير . حركات شوصورتله تحليل ايديله بيلير :

١ — صاغ قول آتيلير كن باجاقلر وضعيت اساسيه‌دن اندفاع وضعيتنه كتيريلير ، يعنى طوپلانوب آچيلير (قوربغه‌له باجاق حركاتى ايچون) بو اثناده ايليريده بولنان صول قول خفيف بر حركتله اوموزحذاسنك برآز ايلريسنه قدر چكيلير (يوزديرمجى حركت) بو اثناده نفس آلينير . بوزمان ، تماماً عاطل اولمامقله برابر بالنسبه اك آز ايشله‌ك زمانمدر .

٢ — قسماً ايشله‌مش اولان صول قول ايله باجاقلر مشتركاً قوتلى بر حمله تطبيق ايدر . (سوق ايديجى حركت). بو اثناده (ايشله‌ك زمان) ايلرى دوغرى اوزادلمش بولنان صاغ قول صوبى يارار . حمله تطبيق ايديليركن نفس ويريلير .

٣ — عينى حركت عكسى طرفله ياپيلير ، يعنى صول قول آتيلير كن باجاقلر سوق ايديجى حركتى يا تمه مساعد وضعيته كتيريلير . يوزديرمجى حركتك تطبيق ايچون صاغ قول خفيفجه ايشله ديله‌رك اوموز ايلريسنه قدر چكيلير .

٤ — قسماً ايشله‌مش اولان صاغ قول ايله باجاقلر سوق ايديجى حركتى مشتركاً تطبيق ايدركن صول قول كوكده

ENGLISH

B - Crawl* (la coupe):

Swimming in this style is very suitable for speed but is too tiring. It is used to escape from any danger or rush to the aid of a casualty. In this method, the arms are taken out of the water alternately and the palms which is in the shape of a spoon is thrown forward. After that, the hand is pulled through the water up to the hips as if using a paddle. At this point, the elbow is bent and the arm is removed from the water.

At the end of each stroke, a quick foot move is applied both in breaststroke and crawl mode (reference to these sections). Movements can be examined as follows:

1. When the right arm is thrown, the legs are brought from their original position to the take-off position, that is, rolled up and opened (for breaststroke leg movement). In the meantime, the forward left arm is pulled slightly ahead of the shoulder level with a gentle movement (floating movement). Meanwhile breath is inhaled. This time is relatively the least busy, although not completely idle.
2. The moved left arm and legs jointly apply a strong move (driving movement). In the meantime (busy time) the right arm, which has been extended forward, splits the water. Breathing is exhaled while making the movement.
3. The same movement is done with the opposite side, that is, while the left arm is thrown, the legs are made available to make a driving movement. To practice the buoyancy movement, the right arm is gently pulled up to the shoulder.
4. While the right arm and legs perform the driving movement jointly, the left arm is

* Editor's Note: Freestyle swimming was called Crawl at that time.

TRANSKRİPSİYON

B - Kulaçlama (la coupe):

Bu usûl yüzme, sürʿate çok müsâʿiddir. Fakat fazla yorucudur. Herhangi bir tehlikeden kurtulmak veyâ bir kazâzedenin muʿâvenetine şitâb etmek için kullanılır. Bu usûlde kollar münâvebe ile sudan çıkarılarak avuç, hafîfçe kaşık şeklinde toplu olduğu hâlde ileri atılır. Ondan sonra ele kürek vazîfesi îfâ ettirilerek su içinden kalçalara kadar çekilir ve o vazʿıyyete gelince dirsek bükülüb kol sudan çıkarılır.

Her kulaç atışı akabinde gerek kurbağalama usûlünde gerekse cravl usûlünde (bu fasıllara mürâcaʿat) serîʿ bir ayak hamlesi tatbîk edilir. Hareketler şu sûretle tahlîl edilebilir:

1. Sağ kol atılırken bacaklar vazʿıyyet-i esâsiyeden indifâʿ vazʿıyyetine getirilir, yâni toplanıb açılır (kurbağalama bacak hareketi için). Bu esnâda ileride bulunan sol kol, hafîf bir hareketle omuz hizâsının biraz ilerisine kadar çekilir (yüzdürücü hareket). Bu esnâda nefes alınır. Bu zamân, tamâmen âtıl olmamakla berâber bi'n-nisbe en az işlek zamândır.
2. Kısmen işlemiş olan sol kol ile bacaklar müşterek kuvvetli bir hamle tatbîk eder (sevk edici hareket). Bu esnâda (işlek zamân) ileri doğru uzatılmış bulunan sağ kol suyu yarar. Hamle tatbîk edilirken nefes verilir.
3. Aynı hareket aksi tarafla yapılır, yâni sol kol atılırken bacaklar sevk edici hareketi yapmaya müsâʿid vazʿıyyete getirilir. Yüzdürücü hareketin tatbîki içün sağ kol hafîfçe işletilerek omuz ilerisine kadar çekilir.
4. Kısmen işlemiş olan sağ kol ile bacaklar sevk edici hareketi müştereken tatbîk ederken sol kol, gövde

TÜRKÇE

istikametinde uzatılmış bulunur ve gövdenin suda ilerlemesini kolaylaştırır. Her kol hareketinde gövde hafifçe yan üstü bükülür.

Kulaçlama usulünü kurbağalama usulüne mukayese edersek görürüz ki;

a – Kurbağalamada nefes alma kolların işlek zamanında başlayıp iki harekete bölünen atıl zamanın sonuna kadar uzanır.

b – Buna karşılık kulaçlamanın, pek kısa olan ve kolun hafif bir yüzdürücü hareketinin tatbiki dolayısıyla kısmen işlek demek olan hazırlama devresi içerisinde, nefes içeriye alınmalıdır. Bundan dolayı kulaçta tam ve derin nefes almak zordur.

Buna karşılık:

Birincisi – Kulacın işlek zamanında kolun biri daima bacaklarla müşterek çalışır. Hâlbuki kurbağalamada kollarla bacaklar nöbetleşe vazifesini yerine getirir. Kulaçta sürati temin eden, müşterek hamle ve gövdenin o esnada aldığı kısmen kılıçlama* vaziyetidir.

İkincisi – Kulaçta, atıl zamanda dahi, ileride bulunan kol, yüzdürücü hareketi temin için kısmen çalışır. Binaenaleyh kulaçlamada tam manasıyla atıl zaman yok gibidir. İşte bu fazla ve fasılasız çalışmanın noksan bir teneffüse katılması, kulaçlama usulünün, mukavemete müsait yüzmelerden olmasına engeldir.

Üçüncüsü – Kurbağalamada kollar su içinde toplanıp uzatıldığından dirseklerin teşkil ettiği köşe sürat kazanmayı bozar. Hâlbuki kulaçta kol, hazırlama hareketini su haricinde yapar.

Kulaçlama yüzüş, iki zamanlıdır. İkisi de işlektir. Birinde tek kol çalışır, diğerinde bir kol bacaklarla birlikte işler. Tam atıl zaman yoktur.

C – Kulaçlama (Trudgeon)

Bu usul kulaçlamaya benzer. Şu kadar ki; kulaçlamada gövde

* kulaçlama (Editör Notu)

ENGLISH

extended in the direction of the body and facilitates the movement of the body in the water. The trunk is slightly bent to the side with each arm movement. If we compare the crawl method with the breaststroke method, we see that;

a – In breaststroke, breathing starts in the busy time of the arms and extends to the end of the idle time divided into two movements.

b – On the other hand, the breathing should be taken in the preparation phase, which is very short and is partly busy because the arm applies a slight flotation movement. Because of this, it is difficult to breathe full and deep in this style.

Whereas:

First – During the busy time of the crawl, one arm always works together with the legs. However, in breaststroke, the arms and legs alternate. What provides the speed in the crawl is the joint move and the partial crawl state of the body at that time.

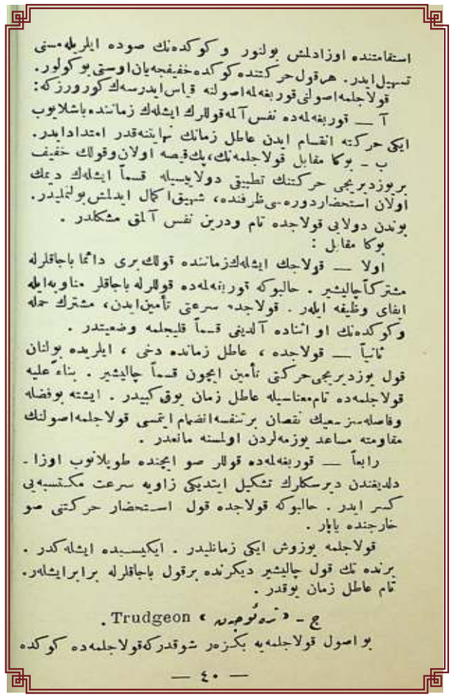
Second – In front crawl swimming, even during idle time, the forward arm works partially to provide buoyancy action. Consequently, there is almost no idle time in front crawl. With the addition of this excessive and uninterrupted work to an incomplete breathing, it prevents the crawl style from swimming suitable for resistance.

Third – The corner formed by the elbows disrupts the acceleration as the arms are gathered in the water and extended in breaststroke swimming. However, in the crawl, the arm makes the preparation movement out of the water.

Crawl is two-timed and both are functional. At first time frame one arm functions, in the second time frame, arm works with legs. There is no complete idle time.

C – Crawl (Trudgeon)

This technic is similar to simple front crawl. So much that; while in crawl swimming the body is



استقامتنده اوزادلمش بولنور و کوکدهنك صوده ایلریله مسنی تسهیل ایدر. هرقول حرکتنده کوکده خفیفجه یان اوسنی یوکولور.
قولاجلمه اصولی قوربغهله اصولنه قیاس ایدرسهك کورورزکه:
آ — قوربغهلهده نفس آلمه قوللرك ایشلهدیکی زمانده باشلایوب ایکی حرکته انقسام ایدن عاطل زمانك نهایتنه قدر امتداد ایدر.
ب - بوکا مقابل قولاجلمهده، بك قیصه اولان وقولك خفیف بروزدریجی حرکتنك تطبیق دولایسیله قسماً ایشلهدیکی دیکر اولان استحضار دورهسی ظرفنده، شویله اکمال ایدلمش بولنمایدر. بوندن دولایی قولاجده تام ودرین نفس آلمق مشکلدر.
بوکا مقابل:
اولا — قولاجك ایشلهدیکی زمانده قولك بری دائما باجاقلرله مشترکاً چالیشیر. حالبوکه قوربغهلهده قوللرله باجاقلر مناوبهایله ایفای وظیفه ایلر. قولاجده سرعتی تأمین ایدن، مشترك حرکه وکوکدهنك او اثناده آلدیغی قسماً قبلجلمه وضعیتدر.
ثانیاً — قولاجده، عاطل زمانده دخی، ایلریده بولنان قول بوزدریجی حرکتی تأمین ایچون قسماً چالیشیر. بناءً علیه قولاجلمهده تام معناسیله عاطل زمان یوقکیدر. ایشته بوفضله وفاصلهسز سعیك نقصان برتنفسه انضمام ایچمی قولاجلمه اصولنك مقاومته مساعد یوزمهلردن اولمسته مانعدر.
رابعاً — قوربغهلهده قوللر صو ایچنده طویلانوب اوزا - دلیغندن دیرسکلرك تشکیل ایتدیکی زاویه سرعت مکتسبهیی کسر ایدر. حالبوکه قولاجده قول استحضار حرکتی صو خارجنده یاپار.
قولاجلمه یوزوش ایکی زمانلیدر. ایکیسنده ایشلهکدر. برنده تك قول چالیشیر دیکرنده برقول باجاقلرله برابر ایشلهر. تام عاطل زمان یوقدر.

ج - «تروجدن» Trudgeon.

بو اصول قولاجلمهیه بکزهر شوقدرکه قولاجلمهده کوکده

TRANSKRİPSİYON

istikâmetinde uzatılmış bulunur ve gövdenin suda ilerlemesini teshîl eder. Her kol hareketinde gövde hafîfçe yan üstü bükülür.

Kulaçlama usûlünü kurbağalama usûlüne kıyâs edersek görürüz ki;

a – Kurbağalamada nefes alma kolların işlek zamânında başlayıb iki harekete inkısâm eden âtıl zamânın nihâyetine kadar imtîdâd eder.

b – Buna mukâbil kulaçlamanın, pek kısa olan ve kolun hafîf bir yüzdürücü hareketinin tatbîki dolayısıyla kısmen işlek demek olan istihzâr devresi zarfında, şehîk ikmâl edilmiş bulunmalıdır. Bundan dolayı kulaçta tam ve derin nefes almak müşküldür.

Buna mukâbil:

Evvelâ – Kulacın işlek zamânında kolun biri dâ'imâ bacaklarla müştereken çalışır. Hâlbuki kurbağalamada kollarla bacaklar münâvebe ile îfâ-yı vazîfe eyler. Kulaçta sürʿati te'mîn eden, müşterek hamle ve gövdenin o esnâda aldığı kısmen kılıçlama vazʿıyyetidir.

Sâniyen – Kulaçta, âtıl zamânda dahi, ileride bulunan kol, yüzdürücü hareketi te'mîn içün kısmen çalışır. Binâen-aleyh kulaçlamada tam mânâsıyla âtıl zamân yok gibidir. İşte bu fazla ve fâsılasız sâʿyın noksan bir teneffüse inzimâm etmesi, kulaçlama usûlünün, mukâvemete müsâʿid yüzmelerden olmasına mâniʿdir.

Râbiʿan – Kurbağalamada kollar su içinde toplanıb uzatıldığından dirseklerin teşkîl ettiği zâviye sürʿat-i müktesebeyi kesr eder. Hâlbuki kulaçta kol, istihzâr hareketini su hâricinde yapar.

Kulaçlama yüzüş, iki zamânlıdır. İkisi de işlekdir. Birinde tek kol çalışır, diğerinde bir kol bacaklarla birlikde işler. Tam âtıl zamân yokdur.

C – "Tereucen" (Trudgeon)

Bu usûl kulaçlamaya benzer. Şu kadar ki, kulaçlamada gövde

TÜRKÇE

daima yüzüstü bulundurulduğu hâlde (trudgeon)da her kol atışı başına vücut sağa ve sola çevrilir; diğer taraftan kulaçlama, beş her kol atışına bir bacak makaslaması karşılık geldiği hâlde ''trudgeon'' da iki kol hareketine bir ayak hamlesi karşılık gelir. Bu hamle, yüzücünün arzusuna göre, sağ veya sol kol atılırken tatbik edilir. Trudgeo'nun bacak hareketleri de diğer yüzmelerinkinden farklıdır, eski usul over arm'ın bacak hareketine benzer.

Başlama Vaziyeti:

(Ayak hamlesi ''kick'' sağ kol atılışıyla tatbik edildiğine nazaran) Gövde su üzerine tamamen yüzüstü uzatılır, bacaklar fazla gergin olmaz. Baş gömülü bulundurulur. Sol kol ileri doğru uzatılmış, avuç aşağıya yönelik tutulur, sağ kol ise sudan çıkmaya hazır bir vaziyette arkaya doğru uzatılmış bulunur. (Şekil 5)

Şekil: 5

Birinci Hareket:

Sol el suya gömülerek evvelâ biraz sağa, sonra sola

ENGLISH

always kept face down, in (Trudgeon) style the body is turned to the right and left with per arm stroke; The front crawl corresponds to one leg scissoring motion for every five arm throws, whereas two arm movements correspond to one foot move in ''Trudgeon'' crawl. This move is applied while throwing the right or left arm, depending on the swimmer's desire. Trudgeon's leg movements are also different from other swimming styles, similar to the old style "over arm" leg movement.

Starting Situation:

(Compared to the "kick" when the foot move is applied by throwing the right arm) The trunk is stretched completely face down on the water, the legs are not too stretched. The head is buried. The left arm is extended forward, the palm is held downward, the right arm is extended back, ready to come out of the water. (Figure 5)

Figure: 5

First Movement:

The left hand is immersed in the water and



دائما یوز اوستی بولندیرلدیغی حالده « تره‌ئوجه‌ن » ده هر قول آتیشی باشنه وجود صاغه وصوله چوریلیر ، دیکر طرفدن قولاجلمه ه هر قول آتیشنه برباجاق مقاصلمه‌سی تقابل ایتدیکی حالده « تره‌ئوجه‌ن » ده ایکی قول حرکتنه بر آیاق حمله‌سی تقابل ایدر . بو حمله ، یوزیجینك آرزوسنه کوره ، صاغ ویاصول قول آتیلیرکن تطبیق ایدیلیر . تره‌ئوجه‌نك باجاق حرکتلری‌ده دیکر یوزمه‌لرککندن فرقلیدر ، اسکی اصول اووه‌ر آرمك باجاق حرکاتنه بکزه‌ر .

وضعیت ابتدائیه :

(آیاق حمله‌سی « kick » صاغ قول آتیلیشیله تطبیق ایدیلدیکنه نظراً) کوکده صو اوزرینه تماماً یوزاوستی اوزادیلیر ، باجاقلر فضله کرکین اولماز . باش کومولی بولندیریلیر . صول قول ایلری دوغری اوزادلمش آووج آشاغی‌یه مبوجه طوتیلور ، صاغ قول ایسه صودن چیقمغه حاضر بر وضعیتده آرقه‌یه دوغری اوزادلمش بولندیریلیر . (شکل ٥)

شکل : ٥

برنجی حرکت :

صول آل صویه کومولەرك اولا برآز صاغه متعاقباً صوله

— ٤١ —

TRANSKRİPSİYON

dâ'imâ yüz üstü bulundurulduğu hâlde (trudgeon) da her kol atışı başına vücûd sağa ve sola çevrilir; diğer tarafdan kulaçlama, her kol atışına bir bacak makaslaması tekâbül ettiği hâlde ‹›trudgeon›› da iki kol hareketine bir ayak hamlesi tekabül eder. Bu hamle, yüzücünün arzusuna göre, sağ veyâ sol kol atılırken tatbîk edilir. Tereucen'ın bacak hareketleri de diğer yüzmelerinkinden farklıdır, eski usûl over arm'ın bacak hareketine benzer.

Vazᶜiyyet-i İbtidâ'iyye:

(Ayak hamlesi ''kick'' sağ kol atılışıyla tatbîk edildiğine nazaran) Gövde su üzerine tamâmen yüz üstü uzatılır, bacaklar fazla gergin olmaz. Baş gömülü bulundurulur. Sol kol ileri doğru uzatılmış, avuç aşağıya müteveccih tutulur, sağ kol ise sudan çıkmaya hazır bir vazᶜıyyetde arkaya doğru uzatılmış bulunur. (Şekil 5)

Şekil: 5

Birinci Hareket:

Sol el suya gömülerek evvelâ biraz sağa, müteᶜâkiben sola

- 41 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

doğru bir helezon çizerek çalışmaya başlar ve vücudu bu hareketin sonunda, sağ tarafı üzerine çevirir. Aynı zamanda sağ kol sudan çıkar. Ve havada bir kavis çizerek sol el hareketini tamamlamadan biraz evvel, ileri doğru su yüzünde vaziyetini alır. Yine o esnada bacaklar, büyük bir elastikiyetle ve suya mukavemet yapmadan açılır. Bacakların açılma hareketi şu suretle tatbik edilir: Sol bacak, yüzücünün arzusuna göre uzatılmış veya hafifçe bükülü olduğu hâlde öne doğru hareket ettirilir. Bu sırada sağ bacak arkaya doğru hareket ettirilerek bu bacağın dizi, doksan derece teşkil edecek derecede kırılır. Görülüyor ki bu bacak hareketinde, yeni usul over arm'ın tersine olarak, dizlerin biri öne diğeri arkaya doğru oynatılarak yekdiğerinden uzaklaştırılır. Bu bacak hareketinin, vücudun yolunu kesmeksizin tatbiki "trudgeon"un başarı sırrıdır. (Şekil 6)

Şekil: 6

Bu hareketin nihayetinde baş yana doğru çevrilir. Sol

ENGLISH

begins to work by drawing a helix first a little to the right, then to the left, and at the end of this movement, it turns the body onto its right side. At the same time, the right arm comes out of the water and draws a curve in the air and takes its position on the surface of the water forward, just before the left hand completes its movement. At that time, the legs open with great elasticity and without resistance to water. The spreading movement of the legs is practiced as follows: The left leg is moved forward, although it is extended or slightly bent, depending on the swimmer's desire. Meanwhile, the right leg is moved back and the knee of this leg is bent to a degree that constitutes ninety degrees. It can be seen that in this leg movement, contrary to the new method of over arm, one of the knees is moved forward and the other is moved away from the other. The application of this leg movement without interrupting the body is the success secret of "trudgeon". (Figure 6)

Figure: 6

At the end of this movement, the head is turned sideways.


دوغری برهلزون رسم ایدرك چالیشمغه باشلار و وجودی بو
حرکتك صوکنده، صاغ طرفی اوزرینه چویرر عینی زمانده صاغ
قول صودن چیقار . و هواده رقوس رسم ایدەرك صول آل
حرکتی اتمام ایتمەدن برآز ول ایلری دوغری صوبوزنده
وضعیتی آلیر. بونه‌او اثناده باجاقلر، سیوك بر الاستیکله وصویه
مقاومت عرض ایتمکسزین آچیلیر (باجاقلرك آچیلمه حرکتی
شو صورتله تطبیق ایدیلیر : صول باجاق ، یوزوجینك آرزوسنه
کوره اوزادلمش ویاخفیفجه بوکولی اولدیغی حالده اوکه دوغری
حرکت ایتدیریلیر . بوصیره‌ده صاغ باجاق آرقه‌یه دوغری حرکت
ایتدیریلەرك بوباجاغك دیزی بر زاویهٔ قائمه تشکیل ایدەجك
درجه‌ده قیریلیر. کوریلورکه بوباجاق حرکتنده ، یکی اصول
اووەر آرمك خلافنده اولەرق ، دیزلرك بری اوکه ، دیکری
آرقه‌یه دوغری تحریك ایدیلەرك یکدیکرندن اوزاقلاشدیریلیر .
بوباجاق حرکتك وجودك یولی کسمکسزین تطبیق «تره‌ئوجه»ك
سر موفقیتیدر . (شکل ٦)

شکل : ٦

بو حرکتك نهایتنده باش یانه دوغری چویریلیر وصول

TRANSKRİPSİYON

doğru bir helezon resmederek çalışmaya başlar ve vücûdu bu hareketin sonunda, sağ tarafı üzerine çevirir. Aynı zamânda sağ kol sudan çıkar. Ve havada bir kavis resmederek sol el hareketini itmâm etmeden biraz evvel, ileri doğru su yüzünde vaz'iyyetini alır. Yine o esnâda bacaklar, büyük bir elastikîyetle ve suya mukâvemet arz etmeksizin açılır. Bacakların açılma hareketi şu sûretle tatbîk edilir: Sol bacak, yüzücünün arzusuna göre uzatılmış veyâ hafîfçe bükülü olduğu hâlde öne doğru hareket etdirilir. Bu sırada sağ bacak arkaya doğru hareket etdirilerek bu bacağın dizi, bir zâviye-i kâ'ime teşkîl edecek derecede kırılır. Görülüyor ki bu bacak hareketinde, yeni usûl over arm'ın hilâfında olarak, dizlerin biri öne diğeri arkaya doğru tahrîk edilerek yek-diğerinden uzaklaştırılır. Bu bacak hareketinin, vücûdun yolunu kesmeksizin tatbîki ''tereuca''nın ser muvaffakiyyetidir. (Şekil 6)

Şekil: 6

Bu hareketin nihâyetinde baş yana doğru çevrilir. Sol

TÜRKÇE

kol çıkmak üzere iken nefes alınır. (Resimde sol kol fazla çıkmış olduğu için baş suda gömülü kalmıştır, vaziyetin düzetilmesi lâzımdır.)

İkinci Hareket:

Sol kol, sudaki hareketini bitirir bitirmez bacaklar kuvvetli bir makaslama hareketiyle birleştirilir (Şekil 7). Bacak hareketi

Şekil: 7

yapılırken, vücut tamamen yüzüstü vaziyet almış ve sol kol sudan çıkmış, öne doğru hareketini yapmaya başlamış bulunur. İkinci hareketin sonundan itibaren baş suda olduğu hâlde burundan nefes verilir.

Trudgeon'da kolların hareketi yekdiğerine – adeta bir bisikletin iki pedalı gibi – bağlıdır ve peş peşe işler.

Üçüncü Hareket:

Bacaklar uzatılmış ve gövde yüzüstü vaziyete geldiği hâlde sağ kol, helezoni harekete başlayarak, gövdeyi bu vaziyette

ENGLISH

Breathing is taken while the left arm is about to exit the water. (Since the left arm is too protruding in the picture, the head is buried in the water, the posture needs to be corrected.)

Second Movement:

As soon as the left arm has finished its movement in the water, the legs are joined in a vigorous scissoring motion (Figure 7).

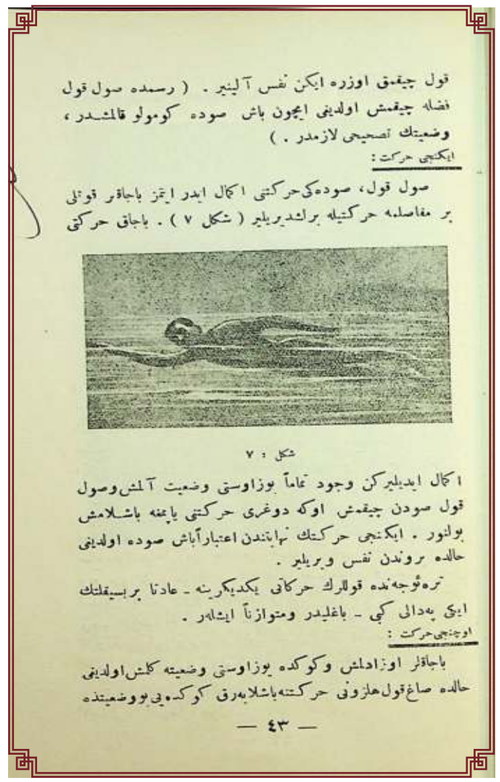
Figure: 7

During the leg movement, the body is completely prone, the left arm is out of the water and has started to move forward. From the end of the second movement, swimmer breathes out through the nose while his/her head is in the water.

In Trudgeon, the movement of the arms is connected to each other – just like the two pedals of a bicycle – and work one after the other.

Third Movement:

When the legs are extended and the trunk is prone, the right arm starts a spiral movement and drags the trunk forward in this position (Figure 8).



قول چیقمق اوزره ایکن نفس آلینیر . (رسمده صول قول فضله چیقمش اولدیغی ایچون باش صوده کومولو قالمشدر ، وضعیتك تصحیحی لازمدر .)

ایکنجی حرکت :

صول قول، صوده‌کی حرکتنی اکمال ایدر ایتمز باجاقلر قوتلی بر مفاصلمه حرکتیله برلشدیریلیر (شکل ۷) . باجاق حرکتی

شکل : ۷

اکمال ایدیلیرکن وجود تماماً بوزاوستی وضعیت آلمش وصول قول صودن چیقمش اوکه دوغری حرکتنی یاپمغه باشلامش بولنور . ایکنجی حرکتك نهایتندن اعتباراً باش صوده اولدیغی حالده بروندن نفس ویریلیر .

تره‌ئوجه‌نده قوللرك حرکاتی یکدیکرینه - عادتا بر بسیقلتك ایکی پەدالی کبی - باغلیدر ومتوازناً ایشلەر .

اوچنجی حرکت :

باجاقلر اوزادلمش وکوکده یوزاوستی وضعیته کلمش اولدیغی حالده صاغ قول هلزونی حرکتنه باشلایەرق کوکده‌یی بو وضعیتده

— ٤٣ —

TRANSKRİPSİYON

Kol çıkmak üzere iken nefes alınır. (Resimde sol kol fazla çıkmış olduğu içün baş suda gömülü kalmışdır, vazᶜıyyetin tashîhi lâzımdır.)

İkinci Hareket:

Sol kol, sudaki hareketini ikmâl eder etmez bacaklar kuvvetli bir makaslama hareketiyle birleşdirilir (Şekil 7). Bacak hareketi

Şekil:7

ikmâl edilirken vücûd tamâmen yüz üstü vazᶜıyyet almış ve sol kol sudan çıkmış, öne doğru hareketini yapmaya başlamış bulunur. İkinci hareketin nihâyetinden iᶜtibâren baş suda olduğu hâlde burundan nefes verilir.

Tereucen'da kolların hareketi yek-diğerine – âdetâ bir bisikletin iki pedalı gibi – bağlıdır ve mütevâzinen işler.

Üçüncü Hareket:

Bacaklar uzatılmış ve gövde yüz üstü vazᶜıyyete gelmiş olduğu hâlde sağ kol, helezoni harekete başlayarak, gövdeyi bu vazᶜıyyetde

- 43 -

TÜRKÇE

ileri doğru sürükler (Şekil 8). Seyrini tamamladığı zaman sol

Şekil: 8

kol, tamamen ileri atılmış ve vücut başlama vaziyetini almış bulunur.

Bu yüzmede en büyük zorluk nefes tanzimidir. Trudgeon usulünün her üç hareketi de işlek, sevk edici ve yüzdürücüdür. Hiçbir atıl zaman yoktur. Ayak hamlesi sağ kol uzatılmış iken tatbik edildiği zaman evvelâ sol kol, sonra bacaklar ve nihayet sağ kol işler. Birinci hareketle ikincisi yekdiğerine daha ziyade karışmıştır. Yani bacakların makaslama hareketi aşağıda kalan kolun vazifesini tamamladığı sırada tatbik olunur. Sağ kol daha ağır çalışır. Her kol atışı başın gömülmesini ve bu suretle vücudun sürate daha müsait bir vaziyet almasını kolaylaştırır. Trudgeon'da vücudu mümkün mertebe dik uzatmaya ve su yüzünde bulundurmaya çalışmalıdır. Trudgeon'u ayaklara crawl hareketini vererek dahi tatbik etmek mümkündür.

D - Crawl:

Crawl yüzüşü iki surette tatbik edilir: Avusturalya usulü, Amerika usulü.

ENGLISH

When the left arm has completed its course, it has been completely thrown forward and the body has assumed its starting position.

Figure: 8

The biggest challenge in this swimming is breathing regulation. All three movements of the Trudgeon method are busy, propelling and buoyant. There is no idle time. When the foot move is performed with the right arm extended, first the left arm, then the legs, and finally the right arm work. The first movement and the second movement are more intermingled. In other words, the scissoring movement of the legs is applied when the lower arm completes its task. The right arm works slower. Each arm movement facilitates the immersion of the head in the water and thus the body to take a more suitable position for speed. In the Trudgeon method, it should be tried to stretch the body as straight as possible and keep it on the surface. It is possible to apply Trudgeon even by crawling the feet.

D - Crawl:

Crawl swimming is practiced in two ways: Australian style and American style.



ایلری دوغری سوروکلر. (شکل ۸) سیرینی اکمال ایتدیکی زمان صول

شکل ۸

قول تماماً ایلری آتیلمش ووجود وضعیت ابتدائیه یی آلمش بولنور.
بو یوزمه ده اك بویوك مشکل تنفسك تنظیمیدر. تره ئوجه ن
اصولنك هر اوچ حرکتیده ایشلك وسوق ایدیجی ویوزدیریجیدر.
هیچ بر عاطل زمان یوقدر. آیاق حمله سی صاغ قول اوزادلمش
ایکن تطبیق ایدلدیکی زمان اولا صول قول صوکرا باجاقلر ونهایت
صاغ قول ایشلر. برنجی حرکتله ایکنجیسی یکدیکرینه داها
زیاده ممزوجدر. یعنی باجاقلرك ماقاصلمه حرکتی آشاغیده قالان
قولك وظیفه سنی اکمال ایتدیکی صیره ده تطبیق اولنور.
صاغ قول داها آغیر چالیشیر. هر قول آتیشی باشك کومولمسنی
وبو صورتله وجودك سرعته داها مساعد بر وضعیت آلمسنی
تسهیل ایدر. تره ئوجه ن ده وجودی ممکن مرتبه افقی اوزادلمش
وصو یوزنده بولندیرمغه سعی ایتمه لیدر. تره ئوجه نی، آیاقلره
قرول حرکتی ویره رك دخی تطبیق ایتمك ممکندر.

د — «قرول» (Crawl) کویکلمه یوزوشه

قرول یوزوشی ایکی صورتده تطبیق ایدیلیر: آوستراليا
اصولی، آمریقا اصولی

— ٤٤ —

TRANSKRİPSİYON

ileri doğru sürükler (Şekil 8). Seyrini ikmâl ettiği zamân sol

Şekil: 8

kol, tamâmen ileri atılmış ve vücûd vazᶜıyyet-i ibtidâ'îyyeyi almış bulunur.

Bu yüzmede en büyük müşkül teneffüsün tanzîmidir. Tereucen usûlünün her üç hareketi de işlek, sevk edici ve yüzdürücüdür. Hiçbir âtıl zamân yokdur. Ayak hamlesi sağ kol uzatılmış iken tatbîk edildiği zamân evvelâ sol kol, sonra bacaklar ve nihâyet sağ kol işler. Birinci hareketle ikincisi yek-diğerine daha ziyâde memzûcdur. Yani bacakların makaslama hareketi aşağıda kalan kolun vazîfesini ikmal ettiği sırada tatbîk olunur. Sağ kol daha ağır çalışır. Her kol atışı başın gömülmesini ve bu sûretle vücûdun sürᶜate daha müsâᶜid bir vazᶜıyyet almasını teshil eder. Tereucen'da vücûdu mümkün mertebe ufkî uzatılmış ve su yüzünde bulundurmaya sa'y etmelidir. Tereuca'yı ayaklara cravl hareketini vererek dahi tatbîk etmek mümkündür.

D - "Kravl" (Cravl) Köpekleme Yüzüş

Kravl yüzüşü iki sûretde tatbîk edilir: Avusturalya usûlü, Amerika usûlü.

- 44 -

TÜRKÇE

Avusturalya Usulü:

Gövde yüzüstü ve dik vaziyette, baş suya gömülü bulundurulur.

Kollar peş peşe ve kulaçla ileri atılarak kalça hizasına kadar sevk edici hareketi temin ettikten sonra sudan çıkarılır.

Bacakların hareketinde dizler yekdiğerinden katiyen ayrılmaz. Geçmiş vazifenin yerine getirilmesi için bacağın biri dizden itibaren bükülerek su haricine çıkarıldıktan sonra (Şekil 9) hemen

Şekil: 9

şiddetli* harekete geçerek ayağın üstüyle suyu döver. Bacaklar dahi peş peşe hareket eder. Sağ bacak, sol kol ile sol bacak, sağ kol ile hareket eder. Atıl zaman yoktur: Meselâ sağ bacak hamlesini sürat ve şiddetle yaptıktan sonra sol bacak hazırlanıncaya kadar sol kol hareketini tamamlar.

* şiddetle (Editör notu)

ENGLISH

Australian Method:

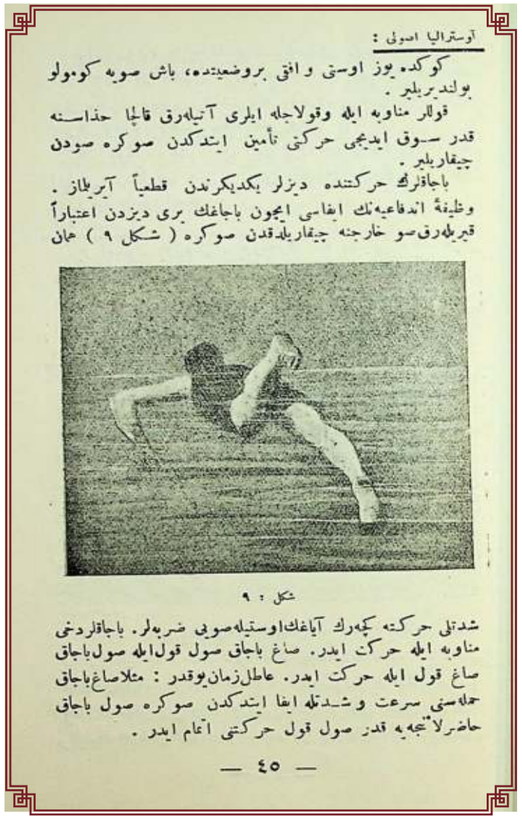
The body is kept face down and straight, the head is immersed in the water.

The arms are pushed forward with successive strokes and after providing the propelling movement up to the hip level, they are removed from the water.

Knees should not be separated from each other in the movement of the legs. After one leg is brought out of the water by bending the knee (Figure 9), immediately hits the water with the top of the foot.

Figure: 9

Legs moves in succession. The right leg moves with the left arm and the left leg moves with the right arm. There is no idle time: For example, after making the right leg move with speed and force, the left arm completes its movement until the left leg is prepared.



آوسترالیا اصولی :

کوکده یوز اوستی و افقی بروضعیتده، باش صویه کومولو بولندیریلیر .

قولار مناوبه ایله وقولاجله ایلری آتیلهرق قاچیا حذاسنه قدر سوق ایدیلمجی حرکتی تأمین ایتدکدن صوکره صودن چیقاریلیر .

باجاقلرك حرکتنده دیزلر بکدیکرندن قطعیاً آیریلماز . وظیفهٔ اندفاعیه‌نك ایفاسی ایچون باجاغك برى دیزدن اعتباراً قیریلهرق صو خارجنه چیقاریلدقدن صوکره (شکل ۹) همان

شکل : ۹

شدتلی حرکتله کچه‌رك آیاغك اوستیله صویی ضربه‌لر. باجاقلردخی مناوبه ایله حرکت ایدر. صاغ باجاق صول قول‌ایله صول‌باجاق صاغ قول ایله حرکت ایدر. عاطل‌زمان‌یوقدر : مثلاصاغ‌باجاق حملهسنی سرعت و شدتله ایفا ایتدکدن صوکره صول باجاق حاضرلانجیه قدر صول قول حرکتنی اتمام ایدر .

— ٤٥ —

TRANSKRİPSİYON

Avusturalya Usûlü:

Gövde yüz üstü ve ufki vazᶜıyyette, baş suya gömülü bulundurulur.

Kollar münavebe ile ve kulaçla ileri atılarak kalça hizâsına kadar sevk edici hareketi te'mîn ettikten sonra sudan çıkarılır.

Bacakların hareketinde dizler yek-diğerinden katᶜiyen ayrılmaz. vâzife-i indifâᶜiye'nin ifâsı içün bacağın biri dizden iᶜtibâren kırılarak su hâricine çıkarıldıktan sonra (Şekil 9) hemen

Şekil: 9

şiddetli harekete geçerek ayağın üstüyle suyu darbeler. Bacaklar dahi münâvebe ile hareket eder. Sağ bacak, sol kol ile sol bacak, sağ kol ile hareket eder. Âtıl zamân yoktur: Meselâ sağ bacak hamlesini sürᶜat ve şiddetle îfâ ettikten sonra sol bacak hazırlanıncaya kadar sol kol hareketini itmâm eder.

- 45 -

TÜRKÇE

Bu usul ile crawl yüzmenin en büyük zorluğu teneffüstedir. Gövde yanlara dönmediği için baş sudan çıkmaz. Yüzücü her 7-8 hamlede bir başını yana çevirip nefes alır ve baş suya gömülü olduğu hâlde nefes verir.

Pek büyük sürat temin eden bu yüzme, vücut iyice idmanlı olduğu zamanlarda dahi, ancak 200 metrelik mesafeler üzerinde tatbik edilebilir.

Amerika Usulü:

Bu usul yüzüş; yüzmelerin en basiti, en tabiî, gelişmiş ve sürate en müsait olanıdır. Ancak mükemmel bir üslupla tatbiki çok zordur. Onu diğer yüzmelere tercih ettiren özellikler aşağıdaki tarifin incelenmesiyle anlaşılır.

1 – Gövde ve Baş

Gövde su yüzünde tamamen dik bir vaziyet muhafaza eder. Baş gözler hizasına kadar gömülür. Omuzlar hafifçe kalkar ve bu suretle vücut su üstünde yüzmek ve kolaylıkla ileri sevk edilebilmek için en müsait vaziyete gelmiş olur. Omuzlar çizgisi su yüzeyine tamamen paralel bulundurulur. Yalnız nefes alınırken pek cüzî bir sapma olabilir. Nefes alınacağı zaman baş, yukarı kalkmaksızın, kendi mihveri üzerinde, su yüzeyinde yuvarlanırcasına devir ettirilir. Bir tam teneffüse karşılık gelen baş hareketinin devri 90 derecelik bir açıyı açmamalıdır.*

Teneffüs için baş yana alındığı sırada, ağzın yukarıda kalan kısmıyla ve üst dudağın açılmasıyla, tam su yüzeyi üzerinden ve hava yutarcasına, derin ve seri bir teneffüs hareketi tatbik edilir. Crawl'ın bu nefes alma hareketi çok zordur. Ve lâyıkıyla becerilmesi karada ve suda, uzun tekrarlarla uygulanabilir.

* aşmamalıdır (Editör Notu)

ENGLISH

The biggest challenge of crawl swimming in this style is breathing. Since the body does not turn sideways, the head does not come out of the water. The swimmer breathes every 7-8 moves by turning his/her head to the side and exhales while the head is submerged in the water.

Providing great speed, this swimming can only be practiced over distances of 200 meters even when the body is well-trained.

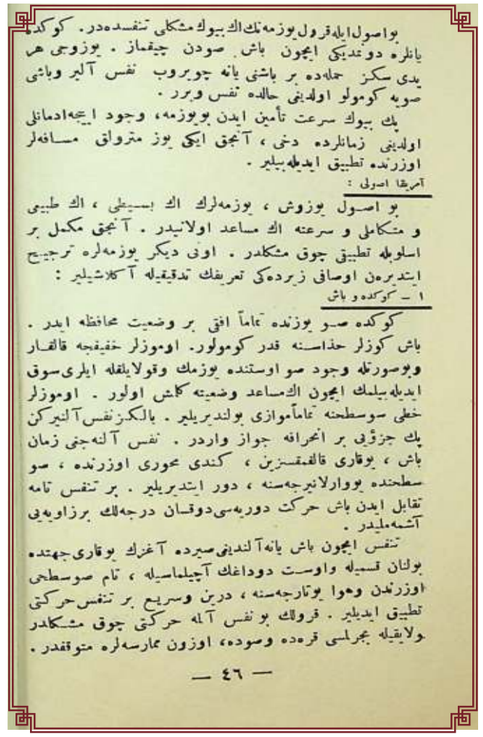
American Style:

Swimming in this style is the simplest, most natural, most sophisticated and most suitable for speed. However, it is very difficult to apply it with a perfect style. The features that make it preferable to other swimming styles can be understood by examining the description below.

1 – Body and Head

The body maintains a completely straight position on the water surface. The head is buried up to the level of eyes. The shoulders are raised slightly so that the body is in the best position to float on the water and be easily propelled forward. The shoulders line is kept completely parallel to the water surface. There may be a slight deviation only when breathing. When breathing in, the head is rolled on its own pivot, as if rolling on the water surface, without rising. Head movement corresponding to a full breathing should not exceed a 90-degree angle.

While the head is taken to the side for inhalation, a deep and rapid inhalation is made with the upper part of the mouth and the opening of the upper lip, over the water surface, as if swallowing air. In the American Crawl style, this breathing pattern is very difficult and can be adequately handled on land and in water, with long repetitions.



بو اصول ایله قول یوزمه‌نك اك بیوك مشكلی تنفسده‌در. كوكدن
یانلره دوغدیكی ایچون باش صودن چیقماز. یوزوجی هر
یدی سكز حلده‌ده بر باشنی یانه چویروب نفس آلیر وباشی
صویه كومولو اولدیغی حالده نفس ویرر.
پك بیوك سرعت تأمین ایدن بو یوزمه، وجود ایچه‌ادمانلی
اولدیغی زمانلرده دخی، آنجق ایكی یوز متروق مسافه‌لر
اوزرنده تطبیق ایدیله‌بیلیر.

آمریقا اصولی :

بو اصول یوزوش، یوزمه‌لرك اك بسیطی، اك طبیعی
و متكاملی و سرعته اك مساعد اولانیدر. آنجق مكمل بر
اسلوبله تطبیق چوق مشكلدر. اوفی دیگر یوزمه‌لره ترجیح
ایتدیرمه‌ن اوصافی زیرده‌كی تعریفك تدقیقیله آكلاشیلیر :

۱ – كوكده و باش

كوكده صو یوزنده تماماً افقی بر وضعیت محافظه ایدر.
باش كوزلر حذاسنه قدر كومولور. اوموزلر خفیفجه قالقار
وبوصورتله وجود صو اوستنده یوزمك وقولایلقله ایلری‌سوق
ایدیله‌بیلمك ایچون اك‌مساعد وضعیته كلمش اولور. اوموزلر
خطی سوسطحنه تماماًموازی بولندیریلیر. بالكز نفس آلنیركن
پك جزئی بر انحرافه جواز واردر. نفس آلنه‌جق زمان
باش، یوقاری قالقمسزین، كندی محوری اوزرنده، صو
سطحنده بوارلانیرجه‌سنه، دور ایتدیریلیر. بر تنفس تامه
تقابل ایدن باش حركت دوریه‌سی دوقسان درجه‌لك برزاویه‌یی
آشمه‌لیدر.
تنفس ایچون باش یانه آلندیغی صیرده آغزك یوقاری‌جهتده
بولنان قسمیله واوست دوداغك آچیلماسیله، تام سوسطحی
اوزرندن وهوا یوتارجه‌سنه، درین وسریع بر تنفس حركتی
تطبیق ایدیلیر. قرولك بو نفس آلمه حركتی چوق مشكلدر
ولایقیله بجرلمسی قرده وسوده، اوزون ممارسه‌لره متوقفدر.

— ٤٦ —

TRANSKRİPSİYON

Bu usûl ile Kravl yüzmenin en büyük müşkül teneffüsdedir. Gövde yanlara dönmediği içün baş sudan çıkmaz. Yüzücü her 7-8 hamlede bir başını yana çevirib nefes alır ve baş suya gömülü olduğu hâlde nefes verir.

Pek büyük sürʿat teʾmîn eden bu yüzme, vücûd iyice idmânlı olduğu zamânlarda dahi, ancak 200 metroluk mesâfeler üzerinde tatbîk edilebilir.

Amerika Usûlü:

Bu usûl yüzüş; yüzmelerin en basiti, en tabîʿi, ve mütekâmili ve sürʿate en müsâʿid olanıdır. Ancak mükemmel bir üslûbla tatbîki çok müşküldür. Onu diğer yüzmelere tercîh ettiren evsâfı zîrdeki taʿrîfin tedkîkiyle anlaşılır.

1 – Gövde ve Baş

Gövde su yüzünde tamâmen ufkî bir vazʿıyyet muhâfaza eder. Baş gözler hizâsına kadar gömülür. Omuzlar hafîfce kalkar ve bu sûretle vücûd su üstünde yüzmek ve kolaylıkla ileri sevk edilebilmek içün en müsâʿid vazʿıyyete gelmiş olur. Omuzlar hattı su sathına tamâmen muvâzî bulundurulur. Yalnız nefes alınırken pek cüz'î bir inhirâfa cevâz vardır. Nefes alınacağı zamân baş, yukarı kalkmaksızın, kendi mihveri üzerinde, su sathında yuvarlanırcasına devir etdirilir. Bir tam teneffüs-i tâma tekâbül eden baş hareket-i devriyesi 90 derecelik bir zâviyeyi aşmamalıdır.

Teneffüs içün baş yana alındığı sırada, ağzın yukarı cihetde bulunan ve üst dudağın açılmasıyla, tam su sathı üzerinden ve hava yutarcasına, derin ve seriʿ bir teneffüs hareketi tatbîk edilir. Kravl'ın bu nefes alma hareketi çok müşküldür. Ve lâyıkıyla becerilmesi karada ve suda, uzun mümâreselerle mutevâkkıfdır.

- 46 -

TÜRKÇE

Yüzücü teneffüs fiilinde büyük bir şiddet göstererek adeta havayı ısırıyormuş gibi davranmalıdır.

Nefes, baş doğrulmuş olduğu bir sırada, burundan verilmelidir. Ciğerleri tamamen boşaltmak ve nefes almayı kolaylaştırmak için nefes vermenin sonunda yüzücü ciğerlerini kuvvetle ve ani bir nefesle alıp boşaltmalıdır. Crawl'da, kolların her 7-8 hamlesinde bir nefes alınır. Bununla beraber, her yüzücü teneffüse vereceği ahengi bünyesinin mukavemetine ve bilhassa alacağı mesafeye göre bilinçli tayin etmelidir. Gelişigüzel nefes almak bir yüzücü için en büyük hatadır.

Şekil 10: Crawl'da kolun sudan çıkışı ve nefes alma

2 – Kollar

Kolların hareketi son derece seri olmalıdır. Biri sudan çıkacağı sırada diğeri su üzerindeki tatbikini uygulamaya başlamış olmalıdır. En işlek zaman kolun – tamamen uzatılmış bulunduğu

ENGLISH

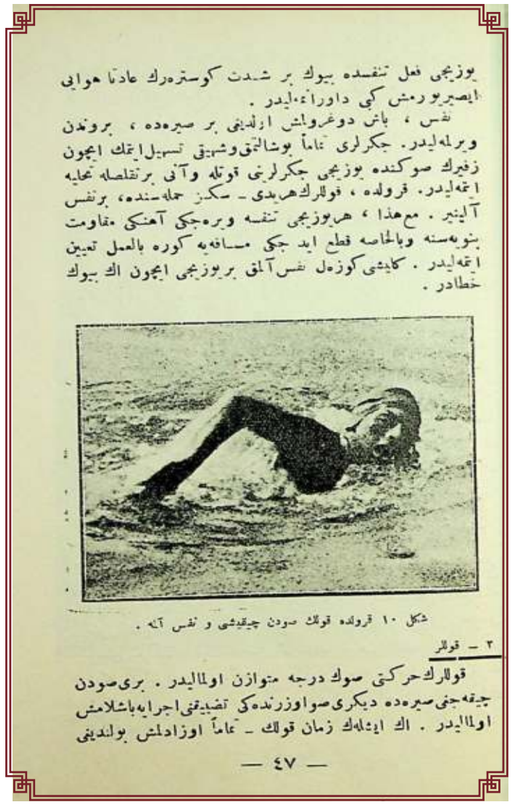
The swimmer must act as if he/she is biting the air by showing great power in the act of breathing.

The breath should be given through the nose while the head is upright. In order to completely empty the lungs and facilitate breathing, the swimmer must empty his/her lungs vigorously and with a sudden breath at the end of the exhalation. In the crawl, a breath is taken every 7-8 moves of the arms. However, every swimmer should consciously determine the harmony he/she will give to breathing according to the strength of his/her body and especially the distance he/she will take. Breathing haphazardly is the biggest mistake for a swimmer.

Figure 10: Arm out of the water and breathing on crawl

2 – Arms

The movement of the arms should be extremely rapid. While one of them will come out of the water, the other must have started its movement on the water. The busiest time is when the arm, when it is fully extended, passes below the shoulder.



یوزیجی فعل تنفسده بیوك بر شدت كوستره‌رك عادتا هوایی ایصیریورمش كبی داورانمه‌لیدر .
نفس ، باش دوغرولمش اولدیغی بر صیره‌ده ، بروندن ویرلمه‌لیدر . جكرلری تماماً بوشالتمق وشهیقی تسهیل ایتمك ایچون زفیرك صوكنده یوزیجی جكرلرینی قوتله وآنی برتقلصله تخلیه ایتمه‌لیدر . قرولده ، قوللرك هر یدی ـ سكز حمله‌سنده ، برنفس آلینیر . مع هذا ، هر یوزیجی تنفسه ویره‌جكی آهنكی مقاومت بنویه‌سنه وبالخاصه قطع ایدجكی مسافه‌یه كوره بالعمل تعیین ایتمه‌لیدر . كلیشی كوزه‌ل نفس آلمق بر یوزیجی ایچون اك بیوك خطادر .

شكل ١٠ قرولده قولك صودن چیقیشی و نفس آلمه .

٢ ـ قوللر

قوللرك حركتی صوك درجه متوازن اولمالیدر . بری صودن چیقه‌جغی صیره‌ده دیكری صو اوزرنده‌كی تضییقنی اجرایه باشلامش اولمالیدر . اك ایشله‌ك زمان قولك ـ تماماً اوزادلمش بولندیغی

— ٤٧ —

TRANSKRİPSİYON

Yüzücü fi^{c}il-i teneffüsde büyük bir şiddet göstererek adeta havayı ısırıyormuş gibi davranmalıdır.

Nefes, baş doğrulmuş olduğu bir sırada, burundan verilmelidir. Ciğerleri tamâmen boşaltmak ve şehîk'i teshîl etmek için zefîrin sonunda yüzücü ciğerlerini kuvvetle ve ani bir tekâlüsle tahliye etmelidir. Kravl'da, kolların her 7-8 hamlesinde bir nefes alınır. Ma^{c}hazâ, her yüzücü teneffüse vereceği ahengi mukâvemeti bünyesine ve bilhassa kat edeceği mesâfeye göre bi'l amel ta^{c}yîn etmelidir. Gelişigüzel nefes almak bir yüzücü içün en büyük hatâdır.

Şekil 10: Kravl'da kolun sudan çıkışı ve nefes alma

2 – Kollar

Kolların hareketi son derece mütâvazîn olmalıdır. Biri sudan çıkacağı sırada diğeri su üzerindeki tatbîkini icrâya başlamış olmalıdır. En işlek zamân kolun – tamâmen uzatılmış bulunduğu

- 47 -

TÜRKÇE

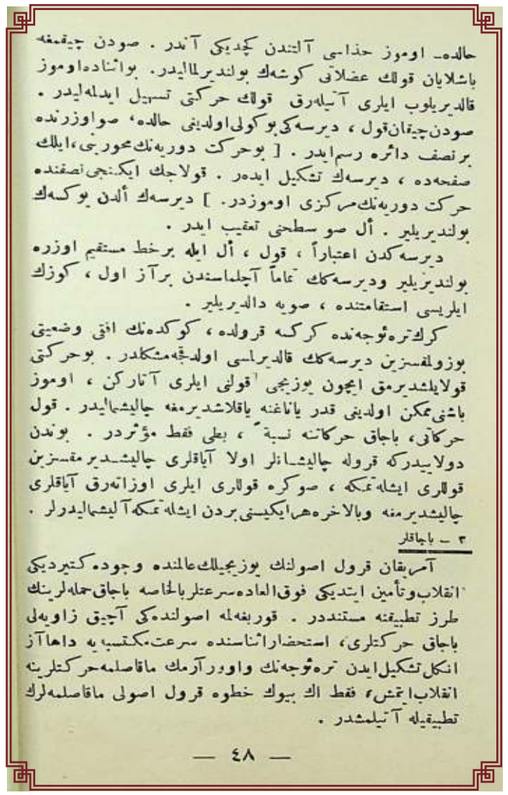
hâlde – omuz hizası altından geçtiği andır. Sudan çıkmaya başlayan kolun adaleleri, gevşek bulundurulmalıdır. Bu esnada omuz kaldırılıp ileri atılarak kolun hareketi kolaylaştırılmalıdır. Sudan çıkan kol, dirseğe bükülü olduğu hâlde su üzerinde bir yarım daire çizer. [Bu devir hareketinin merkezine ilk safhada, dirsek teşkil eder. Kulacın ikinci yarısında devir hareketinin merkezi omuzdur.] Dirsek elden yüksek bulundurulur. El, su yüzeyini takip eder.

Dirsekten itibaren kol, el ile bir doğru çizgi üzerinde bulundurulur ve dirseğin tamamen açılmasından biraz evvel, gözün ilerisi istikametinde, suya daldırılır.

Gerek trudgeon'da gerekse crawl'da, gövdenin dik vaziyeti bozulmaksızın dirseğin kaldırılması oldukça zordur. Bu hareketi kolaylaştırmak için yüzücü kolunu ileri atarken, omuz başını mümkün olduğu kadar yanağına yaklaştırmaya çalıştırmalıdır. Kol hareketi, bacak hareketine nispeten yavaş fakat tesirlidir. Bundan dolayıdır ki crawl çalışanlar evvelâ ayakları çalıştırmaksızın, kolları işletmeye, sonra kolları ileri uzatarak ayakları çalıştırmaya ve sonra her ikisini birden işletmeye alışmalıdırlar.

3-Bacaklar

Amerikan crawl usulünün yüzücülük âleminde meydana getirdiği inkılâp ve temin ettiği fevkalade süratler bilhassa bacak hamlelerinin üslup tatbikine dayanır. Kurbağalama usulündeki açık köşeli bacak hareketleri, hatırlama esnasında sürat kazanmaya daha az engel teşkil eden trudgeon'un ve over arm'ın makaslama hareketine inkılâp etmiş, fakat en büyük adım crawl usulü makaslamaların tatbikiyle atılmıştır.



حالده ـ اوموز حذاسی آلتندن کچدیکی آندر . صودن چیقمغه
باشلایان قولك عضلاتی کوشه‌ك بولندیرمالیدر. بوانتاده اوموز
قالدیریلوب ایلری آتیله‌رق قولك حرکتی تسهیل ایدله‌یدر .
صودن چیقان قول ، دیرسه‌کی بوکولی اولدیغی حالده ، صواوزرنده
برنصف دائره رسم ایدر . [بوحرکت دوریه‌نك محوری ، ایلك
صفحه‌ده ، دیرسه‌ك تشکیل ایده‌ر . قولاجك ایکنجی نصفنده
حرکت دوریه‌نك مرکزی اوموزدر.] دیرسه‌ك ألدن بوکه‌ك
بولندیریلیر . أل صو سطحنی تعقیب ایدر .
دیرسه‌کدن اعتباراً ، قول ، أل ایله برخط مستقیم اوزره
بولندیریلیر ودیرسه‌نك تماماً آچلماسندن برآز اول ، کوزك
ایلریسی استقامتنده ، صویه دالدیریلیر .
کرك تره‌ئوجه‌نده کرکسه قرولده ، کوکده‌نك افقی وضعیتی
بوزولمه‌سزین دیرسه‌نك قالدیرلمسی اولدیجه‌مشکلدر . بوحرکتی
قولایلشدیرمق ایچون یوزیجی قولنی ایلری آتارکن ، اوموز
باشنی ممکن اولدیغی قدر یاناغنه یاقلاشدیرمغه چالیشمالیدر . قول
حرکاتی ، باجاق حرکاتنه نسبةً ، بطی فقط مؤثردر . بوندن
دولایی درکه قروله چالیشانلر اولا آیاقلری چالیشدیرمه‌سزین
قوللری ایشله‌مکه ، صوکره قوللری ایلری اوزاتمه‌رق آیاقلری
چالیشدیرمغه وبالاخره هرایکیسنی بردن ایشله‌مکه آلیشمالیدرلر .

٣ ـ باجاقلر

آمریقان قرول اصولنك یوزمجیلك عالمنده وجوده کتیردیکی
انقلاب وتأمین ایتدیکی فوق العاده سرعتلر بالخاصه باجاق حمله‌لرینك
طرز تطبیقنه مستنددر . قوربغه‌له اصولندهکی آچیق زاویه‌لی
باجاق حرکتلری ، استحضار اثناسنده سرعت مکتسبیه داها آز
اشکل تشکیل ایدن تره‌ئوجه‌نك واوورآرمك ماقاصله‌حرکتلرینه
انقلاب ایتمش ، فقط الك بیوك خطوه قرول اصولی ماقاصله‌لرك
تطبیقیله آتیلمشدر .

— ٤٨ —

ENGLISH

Muscles of the arm that starts to come out of the water should be kept loose. In the meantime, the movement of the arm should be facilitated by moving the shoulder forward. Protruding from the water and bent at the elbow, the arm draws a semicircle over the water. [In the first stage, the elbow constitutes the center of this rotational movement. The center of the rotation movement in the second half of the stroke is the shoulder.] The elbow is placed higher than the hand. The hand follows the water surface.

From the elbow, place the arm in a straight line with the hand. Just before the elbow is fully opened, it is immersed in water.

In both the trudgeon and the crawl, it is very difficult to raise the elbow without disturbing the straight position of the body. In order to facilitate this movement, the swimmer should try to bring the shoulder as close to the cheek as possible while pushing forward. Arm movement is slower but more effective than leg movement. This is why those who work on crawl swimming must get used to operating the arms before running the feet, then running the feet by extending the arms forward, and then operating both.

3-Legs

The revolution created by the American crawl method in the swimming world and the extraordinary speeds it provides are based on the application of leg movements. The open angular leg movements in breaststroke were adapted to the scissoring motion of the trudgeon and the over arm, but the biggest step was taken with the application of crawl style shears.

TRANSKRİPSİYON

hâlde – omuz hizâsı altından geçtiği andır. Sudan çıkmaya başlayan kolun uzleti, gevşek bulundurulmalıdır. Bu esnâda omuz kaldırılıb ileri atılarak kolun hareketi teshîl edilmelidir. Sudan çıkan kol, dirseğe bükülü olduğu hâlde su üzerinde bir nısf dâire resmeder. [Bu hareket-i devriyyenin muhâverini ilk safhada, dirsek teşkîl eder. Kulacın ikinci nısfında devir hareket-i devriyyenin merkezi omuzdur.] Dirsek elden yüksek bulundurulur. El, su sathını taʿkîb eder.

Dirsekten iʿtibâren kol, el ile bir hatt-ı müstâkim üzere bulundurulur ve dirseğin tamâmen açılmasından biraz evvel, gözün ilerisi istikâmetinde, suya daldırılır.

Gerek Treucen'de gerekse Kravl'da, gövdenin ufkî vazʿıyyeti bozulmaksızın dirseğin kaldırılması oldukça müşküldür. Bu hareketi kolaylaştırmak için yüzücü kolunu ileri atarken, omuz başını mümkün olduğu kadar yanağına yaklaştırmaya çalıştırmalıdır. Kol hareketi, bacak hareketine nisbeten batî fakat mü'essirdir. Bundan dolayıdır ki Kravl'a çalışanlar evvelâ ayakları çalıştırmaksızın, kolları işletmeye, sonra kolları ileri uzatarak ayakları çalıştırmaya ve bilâhere her ikisini birden işletmeye alışmalıdırlar.

3-Bacaklar

Amerikan Kravl usûlünün yüzücülük âleminde vücûda getirdiği inkılâb ve te'mîn ettiği fevkü'l-ʿâde sürʿatler bilhassa bacak hamlelerinin tarz-ı tatbîkine müsteniddir. Kurbağalama usûlündeki açık zâviyeli bacak hareketleri, istihzâr esnâsında sürʿat-i müktesebeye daha az engel teşkîl eden Treucan'ın ve Over arm'ın makaslama hareketine inkılâb etmiş, fakat en büyük hatve Kravl usûlü makaslamaların tatbîkiyle atılmışdır.

- 48 -

TÜRKÇE

Crawl usulü ayak hamlelerinin özellikleri şunlardır:

Birincisi – Hareket açıları pek fazla küçültülmüş olduğundan hazırlamalar devresinde sürat kazanmaya mâni değildir.

İkincisi – Açının daralması münasebetiyle geçmiş olan eksiklik, makaslamanın çokluğuyla – yani hareketlerinin sürat kazanmasıyla – telafi edilmektedir.

Şekil 11: Crawl usulünde bacak makaslaması

Üçüncüsü – Bu seri hareketlerin crawl hareketine açıklık getirmemesi.

ENGLISH

The features of the crawl foot moves are:

First – Since the movement angles are very small, it does not prevent speed gain in the preparations period.

Second – The shortcoming due to the narrowing of the angle is compensated by the abundance of scissoring – that is, by the acceleration of their movements.

Figure 11: Leg scissoring in the Crawl method

Third – These serial movements do not give clarity to the crawl movement.



قرول اصولی آیاق حمله‌لرینك خصوصیتلری شونلردر :
اولا — حرکت زاویه‌لری پك فضله کوچولدیلمش اولدیغندن استحضار دوره‌سنده سرعت مکتسبه‌یه مانع اولماز .
ثانیاً — زاویه‌نك دارالمسی حسبیله اندفاعده حاصل اولان نقصان، ماقاسلمه‌نك تعددیله - یعنی باجاق حرکتلرینك کسب سرعت ایتمسیله - تلافی ایدلمکده‌در .

شکل ۱۱ : قرول اصولنده باجاق ماقاصلمه‌سی
ثالثاً — بو سریع حرکتلرك قول حرکاتنه خلل کتیرمه‌مسی
— ٤٩ —

TRANSKRİPSİYON

Kravl usûlü ayak hamlelerinin özellikleri şunlardır:

Evvelâ – Hareket zâviyeleri pek fazla küçültülmüş olduğundan istihzâr devresinde sürᶜat-i müktesebeye mâniᶜ olmaz.

Sâniyen – Zâviyenin daralması hasebiyle indifâᶜda hâsıl olan noksan, makaslamanın taᶜaddüdüyle – yaᶜni hareketlerinin kesb-i sürᶜat etmesiyle – telâfi edilmekdedir.

Şekil 11: Kravl usûlünde bacak makaslaması

Salisen – Bu serîᶜ hareketlerin kol harekâtına hâlel getirmemesi

- 49 -

TÜRKÇE

için bacakların kollara tâbi olmayarak müstakil hareket etmesi kabul edilmiştir.

İşbu esaslardan dolayıdır ki crawl'da bacak makaslamaları seridir. Bacak dizden itibaren pek az bükülür. Ve hamlenin (thrash) istikameti su yüzeyine direktir.

Bacak adaleleri gayet gevşek bulundurulur ve hamleler büyük bir elastikiyetle tatbik edilir. Hareket esnasında yalnız topuklar su haricine çıkar. Ayak uçları içeriye doğru yönelik bulunur. (Buna güvercin basışı "pigeon toe" denir.) Aşağıda kalan ayağın topuğu ile yukarıda bulunan ayağın ucu arasındaki mesafe 15-20 santim kadar olmalıdır. (Yüzücüye göre biraz değişebilir.)

Bacaklar kollarla beraber hareket etmemekle beraber aralarında bir münasebet, bir ahenk bulunmalıdır. En uygun olanı, bir crawl hamlesi başına üç ayak makaslaması tatbik etmektir. Bu hamlelerden biri – en keskini olup ahengi temin edeni (coup majenr) – omuzlarla kol ileri atıldığı sırada tatbik edilmelidir. Diğer ikisi (coups mineurs) nispeten daha hafiftir. Bu suretle çift kolun tam hareketi başına altı ayak darbesi tatbik edilmiş olur. Yüzme, netice olarak, çift ahenkli (duortythme) olmuş olur. Harekete böyle bir ahenk ziyadesiyle tavsiye olmakla beraber sonsuz değildir. Hareketin "eşzamanlı" (synchrone) olmaması da uygundur.

ENGLISH

It is because of these principles that leg scissoring in crawl is fast. The leg is slightly bent from the knee and the movement (thrash) is direct to the water surface.

Leg muscles are kept very loose and moves are applied with great elasticity. Only the heels come out of the water during the movement. The foot tips are directed inwards. (This is called the "pigeon toe".) The distance between the heel of the lower foot and the tip of the foot above should be about 15-20 cm. (It may vary slightly depending on the swimmer.)

Although the legs do not move together with the arms, there should be a relationship and harmony between them. It is most convenient to apply three toe shears per one crawl move. One of these moves – the sharpest and maintaining harmony (coup majenr) – should be applied while the shoulders and arm are thrown forward. The other two (coups mineurs) are relatively milder. In this way, six-foot strokes are applied per full movement of both arms. Swimming, as a result, becomes double harmonious (duortythme). Such harmony to the movement, although highly recommended, may not be permanent. It is also convenient that the movement is not "synchronous" (synchrone).



ایچون باجاقلرك قولاره تابع اولمایه‌رق مستقلاً حركت ایتمسی قبول ایدلمشدر .

ایشته بو اساسلردن دولاییدركه قرول‌ده باجاق ماقاصله‌لری سریعدر . باجاق دیزدن اعتباراً پك آز قیریلیر . و حمله‌نك استقامتی صو سطحنه عمودیدر . (Thrash)

باجاق عضله‌لری غایت گوشه‌نك بولندیریلیر و حمله‌لر بویوك برالاستیقیتله تطبیق ایدیلیر . اثنای حركتده یالكز طوپوقلر صو خارجنه چیقار . آیاق اوجلری ایچری‌یه دوغری متوجه بولنور(بوكا گوگرجین باصیشی « pigeon toe » دینیر). آشاغیده قالان آیاغك طوپوغیله یوقاریده بولنان آیاغك اوچی آره‌سنده‌كی مسافه اونبش - یكری سانتیمتره قدر اولمالیدر . (یوزیجی‌یه كوره برآز تحول بده‌بیلیر .)

باجاقلرقوللرله برابر حركت ایتمكله برابر آره‌لرنده برمناسبت برآهنك بولنمایدر . اك موافق اولانی، برقول حمله‌سی باشنه اوچ آیاق ماقاصله‌سی تطبیق ایتمكدر. بو حمله‌لردن بری - اك كسكینی اولوب آهنكی تأمین ایده‌نی (Coup majenr) - اوموزلرله قول ایلری آتلدیغی صیره‌ده تطبیق ایدله‌لیدر . دیگر ایكیسی (Coups mineurs) بالنسبه داها خفیفدر . بو سوتله چیفت قولك برحركت تامی باشنه آلتی آیاق ضربه‌سی تطبیق ایدلمش اولور. یوزمه، بالنتیجه ، چیفت آهنكلی (Duorythmé) اولمش اولور . حركاتده بویله برآهنك زیاده‌سیله شایان توصیه اولمغله برابر لابددكلدر . حركاتك «همووقت» (Synchrone) اولماسی‌ده جائزدر .

TRANSKRİPSİYON

içün bacakların kollara tâbiᶜ olmayarak müstakilen hareket etmesi kabûl edilmişdir.

İşbu esâslardan dolayıdır ki Kravl'da bacak makaslamaları serîᶜdir. Bacak dizden iᶜtibâren pek az kırılır. Ve hamlenin (thrash) istikâmeti su sathına amûddur.

Bacak adaleleri gâyet gevşek bulundurulur ve hamleler büyük bir elastikîyetle tatbîk edilir. Esnâ-yı hareketde yalnız topuklar su hâricine çıkar. Ayak uçları içeriye doğru müteveccih bulunur. (Buna güvercin basışı ''pigeon toe'' denir.) Aşağıda kalan ayağın topuğu ile yukarıda bulunan ayağın ucu arasındaki mesâfe 15-20 santimetre kadar olmalıdır. (Yüzücüye göre biraz tahavvül edebilir.)

Bacaklar kollarla berâber hareket etmemekle berâber aralarında bir münasebet, bir âhenk bulunmalıdır. En muvâfık olanı, bir kol hamlesi başına üç ayak makaslaması tatbîk etmekdir. Bu hamlelerden biri – en keskini olub ahengi te'mîn edeni (coup majenr) – omuzlarla kol ileri atıldığı sırada tatbîk edilmelidir. Diğer ikisi (coups mineurs) bi'n-nisbe daha hafîfdir. Bu sûretle çift kolun bir hareket-i tamı başına, altı ayak darbesi tatbîk edilmiş olur. Yüzme, bi'n-netîce, çift ahenkli (duortythme) olmuş olur. Harekâtta böyle bir âhenk ziyâdesiyle şâyân-ı tavsiyye olmakla berâber lâ-büd değildir. Harekâtın ''hem-vakt'' (synchrone) olmaması da câ'izdir.

TÜRKÇE

2 – Sırtüstü Yüzmeler

Sırtüstü yüzmede baş tamamen suya gömülü olduğu ve bu suretle vücudun kabiliyeti artmış bulunduğu cihetle, yüzücü hemen hiçbir hareketi yapmaksızın başını geriye atıp göğsünü kabartarak ve ayakları ile denge teşkil etmek üzere, kollarını da başı istikametinde uzatarak, su üzerinde durabilir. Ağırlık derecesi deniz suyundan daha aşağı olan tatlı suda sırtüstü yüzebilmek için eller veya ayaklarla hafif hareketler yapmak lâzımdır. Yüzücü yorulduğu zaman, bir uzvu tutulduğu zaman, yüzmeden fayda gelmeyeceğini anlayıp yardım beklemek üzere su üzerinde mümkün mertebe uzun müddet kalmayı gerektirdiği veyahut sazlık bir yerden kurtulmak istediği zaman sırtüstü yüzmeyi tatbik etmek mecburiyetindedir. Sırtüstü yüzme pek basit olduğu hâlde acemilerin pek çoğunun muvaffak olamamaları, suyun kulaklarına dolmasından dolayı başlarını geriye atmamalarından ve ağızları hizasına kadar suya gömülmekten çekinmelerinden ileri gelmektedir. Sırtüstü yüzmede insan serbestçe teneffüs eder. Diğer taraftan vücudun su yüzeyinde muhafazası için hiçbir emek sarfına lüzum olmadığından tatbik edilen bütün hareketler yalnız sevk edici mahiyettedir.

A – Adi Sırtüstü:

Hareketin Tarifi:

Başlama Vaziyeti: Vücut dik vaziyette uzatılmış, bacaklar gergin ve bitişik, ayak uçları açık, kollar gövdeye bitişik,

ENGLISH

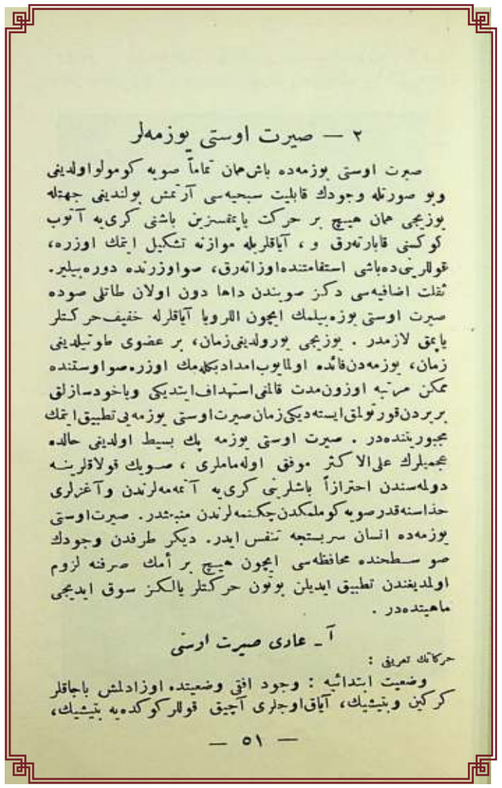
2 – Supine Swimming

In supine swimming, since the head is completely submerged in the water and thus the body's ability is increased, the swimmer can stand on the water by throwing his/her head back without making almost any movement, raising his/her chest and extending his/her arms in the direction of his/her head in order to create balance with his/her feet. It is necessary to make soft movements with the hands or feet in order to swim on their back in fresh water whose weight is lower than sea water. The swimmer has to swim on his/her back when he/she is tired or when a limb is stuck and understands that swimming will not help therefore, he/she should stay on the water for as long as possible to await aid, or when he/she wants to escape from a reed bed. Although the backstroke is very simple, the failure of most of the novices is because of the fact that they do not throw their heads back due to the water filling their ears, and they hesitate to sink into the water to the level of their mouths. People can easily breathe while swimming on their back. On the other hand, since there is no need for any effort to keep the body on the water surface, all the applied movements are of only propelling nature.

A – Ordinary Backstroke:

Description of the Movement:

The Beginning Position: The body will be straight, the legs are stretched and adjacent, the feet tips are open, and the arms are adjacent to the body,



٢ — صيرت اوستى يوزمه‌لر

صيرت اوستى يوزمه‌ده باش‌مان تماماً صويه كومولوب اولديغى وبو صورتله وجودك قابليت سبحيه‌سى آرتمش بولنديغى جهتله يوزيجى همان هيچ بر حركت يابمقسزين باشنى كريه آتوب كوكسنى قابارتمه‌رق و ، آياقلريله موازنه تشكيل ايتمك اوزره، قولارينى ده باشى استقامتنده اوزاتمه‌رق، سواوزرنده دوره بيلير. ثقل اضافيه‌سى دكز سويندن داها دون اولان طاتلى سوده صيرت اوستى يوزه بيلمك ايچون الرويا آياقلرله خفيف حركتلر يابمق لازمدر . يوزيجى يورولديغى زمان، بر عضوى طوتيلديغى زمان، يوزمه‌دن فائده اولمايوب امداد بكلمك اوزره سواوستنده ممكن مرتبه اوزون مدت قالمق استهداف ايتديكى وياخود سازلق بر يردن قورتولمق ايسته‌ديكى زمان صيرت اوستى يوزمه‌يى تطبيق ايتمك مجبوريتنده‌در . صيرت اوستى يوزمه پك بسيط اولديغى حالده مجمبلرك على الاكثر موفق اولمامارى ، صويك قولاقلرينه دولمه‌سندن احترازاً باشلرينى كريه آتمه‌مه‌لرندن وآغزلرى حذاسنه قدر صويه كوملمكدن چكنمه‌لرندن منبعثدر. صيرت اوستى يوزمه‌ده انسان سربستجه تنفس ايدر. ديكر طرفدن وجودك صو سطحنده محافظه‌سى ايچون هيچ بر أمك صرفنه لزوم اولديغندن تطبيق ايديلن يوتون حركتلر يالكز سوق ايديجى ماهيتده‌در .

آ ـ عادى صيرت اوستى

حركاتك تعريفى :

وضعيت ابتدائيه : وجود افقى وضعيتده اوزادلمش باجاقلر كركين وبتيشيك، آياقاوجلرى آچيق قولار كوكدمه بتيشيك،

— ٥١ —

TRANSKRİPSİYON

2 – Sırt üstü Yüzmeler

Sırt üstü yüzmede baş hemen tamâmen suya gömülü olduğu ve bu sûretle vücûdun kâbiliyyet-i sebhiyyesi artmış bulunduğu cihetle, yüzücü hemen hiçbir hareketi yapmaksızın başını geriye atıp göğsünü kabartarak ve ayakları ile muvâzene teşkîl etmek üzere, kollarını da başı istikâmetinde uzatarak, su üzerinde durabilir. Sıklet izâfiyesi deniz suyundan daha dûn olan tatlı suda sırt üstü yüzebilmek için eller veyâ ayaklarla hafîf hareketler yapmak lâzımdır. Yüzücü yorulduğu zamân, bir uzvu tutulduğu zamân, yüzmeden fâ'ide olmayub imdâd beklemek üzere su üstünde mümkün mertebe uzun müddet istihdaf ettiği veyahud sazlık bir yerden kurtulmak istediği zamân sırt üstü yüzmeyi tatbîk etmek mecbûriyyetindedir. Sırt üstü yüzme pek basit olduğu hâlde acemîlerin ale'l-ekser muvaffak olamamaları, suyun kulaklarına dolmasından ihtirâzen başlarını geriye atmamalarından ve ağızları hizâsına kadar suya gömülmekten çekinmelerinden münbaʿisdir. Sırt üstü yüzmede insân serbestçe teneffüs eder. Diğer taraftan vücûdun su sathında muhâfazası içün hiçbir emek sarfına lüzûm olmadığından tatbîk edilen bütün hareketler yalnız sevk edici mâhiyettedir.

A – Âdî Sırt üstü

Harekâtın Taʿrîfi:

Vazʿiyyet-i İbtidâ'iyye: Vücûd ufkî vazʿıyyetde uzatılmış, bacaklar gergin ve bitişik, ayak uçları açık, kollar gövdeye bitişik,

TÜRKÇE

avuçlar aşağıya doğru yönelik, baş serbest bir surette geriye atılmış, karın biraz dışarıya çıkarılmış olacaktır. (Şekil 12)

Şekil:12

Birinci Hareket:

Kollarla bacaklar bükülerek (Şekil13) dizler ayrılır,

Şekil: 13

ENGLISH

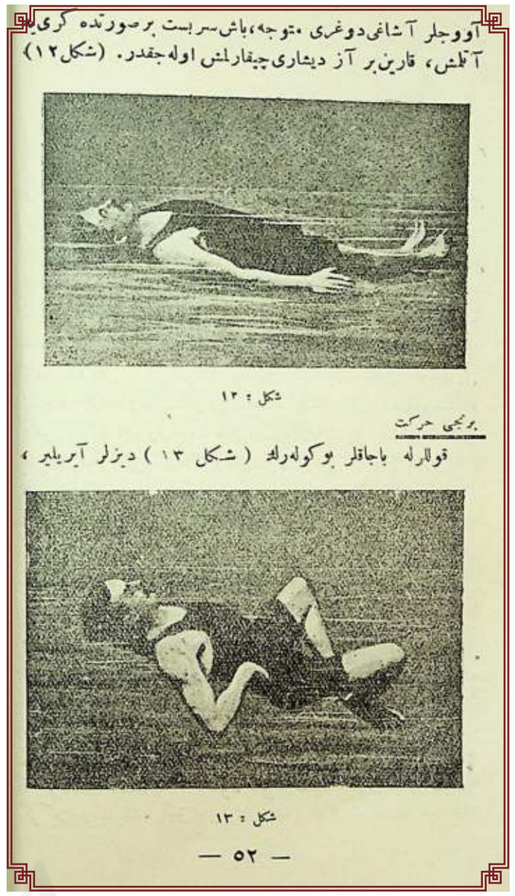
The palms are directed downwards, the head is thrown back freely and the abdomen will be taken out a little. (Figure 12)

Figure: 12

First Movement:

Arms and legs bent (Figure 13), knees are separated, and heels remain together.

Figure: 13


آووجلر آشاغی دوغری متوجه، باش سربست برصورتده کری یه
آتلمش، قارین بر آز دیشاری چیقارلمش اوله جقدر. (شکل ۱۲)

شکل ۱۲

برنجی حرکت

قولارله باجاقلر بوکولهرك (شکل ۱۳) دیزلر آیریلیر،

شکل ۱۳

TRANSKRİPSİYON

Avuçlar aşağıya doğru müteveccih, baş serbest bir sûretde geriye atılmış, karın biraz dışarıya çıkarılmış olacakdır. (Şekil 12)

Şekil:12

Birinci Hareket:

Kollarla bacaklar bükülerek (Şekil 13) dizler ayrılır,

Şekil: 13

TÜRKÇE

topuklar bitişik kalır. Bu harekette şiddet gösterilmemelidir. (Atıl zaman) Bu esnada nefes alınır.

İkinci Hareket:

Bacak dik uzatılıp topuklar birbirinden mümkün mertebe ayrılır. Aynı zamanda kollar yana açılır. (Avuçlar geriye yönelik olmalıdır.) (Şekil 14) Kolların sudan çıkarılmasına lüzum yoktur. Ancak

Şekil: 14

fazla sürat temini zamanında kolların daha fazla geriye atılabilmesi için bu uygulanabilir. (Atıl zaman) Bu çeşit sırtüstü yüzmede iki zaman vardır. Biri tamamen atıldır, Diğerinde kollarla bacaklar müşterek çalışır.

Üçüncü Hareket:

Kollarla bacaklar aynı zamanda kapanarak vücut ileri doğru atılır ve hareketin sonunda başlama vaziyetine dönülmüş olunur. (Bacaklarla kolların müşterek işlek zamanı) Bu esnada nefes verilir.

B - Bacaklarda Crawl Hareketiyle Sırtüstü:

Bu usulde kolların hareketi birinci usulün aynısıdır.

ENGLISH

Intensity should not be shown in this movement. (Idle time) Meanwhile, breathing is taken.

Second Movement:

The leg is extended straight and the heels are separated as much as possible. At the same time, the arms are opened to the side. (The palms should be pointing back.) (Figure 14) There is no need to take the arms out of the water. However,

Figure: 14

this can be applied so that the arms can be thrown further back at the time of providing excessive speed. (Idle time) There are two phases in this kind of supine swimming. One is completely idle, in the other the arms and legs work together.

Third Movement:

By closing the arms and legs at the same time, the body is thrown forward and at the end of the movement, the body returns to the starting state. (Jointly busy time of the legs and arms) Meanwhile, breathing is exhaled.

B - Supine with Crawl Movement in Legs:

In this method, the movement of the arms is the same as the first method.



طوپوقلر بتیشیك قالیر . بو حرکتده شدت کوسترلمه‌ملیدر .
(عاطل زمان) بو اثناده نفس آلینیر .

ایکنجی حرکت

باجاق افقی اوزادیلوب طوپوقلر بربرندن ممکن مرتبه آیریلیر.
عینی زمانده قوللریانه آچیلیر. (آووجلر کری‌یه متوجه اولمالیدر)
(شکل ١٤) . قوللرك صودن چیقارلمسنه لزوم یوقدر. آنجق

شکل : ١٤

فضله سرعت تأمینی ضمننده قوللرك داها فضله کری‌یه آتیله.
بیلمسی ایچون بوکا جواز اوله‌بیلیر . [عاطل زمان] بو نوع
صیرت اوستی یوزمه‌ده ایکی زمان واردر . بری تماماً عاطلدر
دیکرنده قوللرله باجاقلر مشترکاً چالیشیر .

اوچنجی حرکت

قوللرله باجاقلر عینی زمانده قپانه‌رق وجود ایلری دوغری
آتیلیر وحرکتك صوکنده وضعیت ابتدائیه‌یه عودت ایدلمش
اولور . (باجاقلرله قوللرك مشترکاً ایشلك زمانی) بو اثناده نفس
ویریلیر .

ب — باجاقلرده قرول حرکتیله صیرت اوستی

بو اصولده قوللرك حرکتی برنجی اصولك عینی‌در .

— ٥٣ —

TRANSKRİPSİYON

topuklar bitişik kalır. Bu hareketde şiddet gösterilmemelidir. (Âtıl zamân) Bu esnâda nefes alınır.

İkinci Hareket

Bacak ufki uzatılıb topuklar birbirinden mümkün mertebe ayrılır. Aynı zamânda kollar yana açılır. (Avuclar geriye müteveccih olmalıdır.) (Şekil 14) Kolların sudan çıkarılmasına lüzûm yokdur. Ancak

Şekil: 14

fazla sür^{c}at te'mîni zımnında kolların daha fazla geriye atılabilmesi içün buna cevâz olabilir. [Âtıl zamân] Bu nev^{c} sırt üstü yüzmede iki zamân vardır. Biri tamâmen âtıldır. Diğerinde kollarla bacaklar müştereken çalışır.

Üçüncü Hareket

Kollarla bacaklar aynı zamânda kapanarak vücûd ileri doğru atılır ve hareketin sonunda vaz^{c}ıyyet-i ibtidâ'îyye ye avdet edilmiş olunur. (Bacaklarla kolların müşterek işlek zamânı) Bu esnâda nefes verilir.

B-Bacaklarda Kravl Hareketiyle Sırt üstü

Bu usûlde kolların hareketi birinci usûlün aynısıdır.

- 53 -

TÜRKÇE

Yalnız bacakların hareketi kurbağalama olacağına "crawl"daki bacak hareketleri tatbik edilir. Ve bel hafifçe içeri alınır. [Crawl usulü yüzme bölümüne müracaat]

C – Sırtüstü Amerika Usulü:

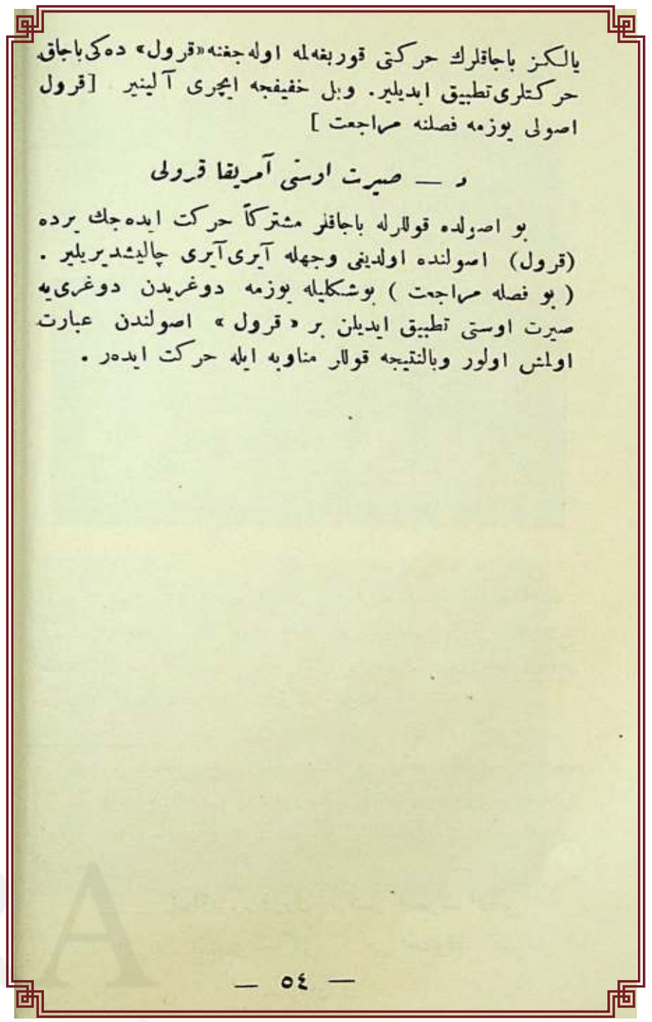
Bu usulde kollarla bacaklar müşterek hareket edecek yerde (crawl) usulünde olduğu gibi ayrı ayrı çalıştırılır. (Bu bölüme müracaat) Bu şekliyle yüzme doğrudan doğruya sırtüstü tatbik edilen bir "crawl" usulünden ibaret olmuş olur ve netice olarak kollar uyumlu olarak hareket eder.

ENGLISH

However, instead of the movement of the legs will be breaststroke, leg movements in the "crawl" are applied and the waist is slightly brought in. [Refer to the crawl swimming section]

C - American Supine Style:

In this method, the arms and legs are operated separately, as in the crawl method. (Refer to this section) In this way, swimming consists of a "crawl" method applied directly to the backstroke style and as a result the arms move in harmony.



یالکز باجاقلرك حركتی قوربغه‌یه اوله‌جغنه «قرول» ده‌کی باجاق حركتلری تطبیق ایدیلیر. وبل خفیفجه ایچری آلینیر [قرول اصولی یوزمه فصلنه مراجعت]

د — صیرت اوستی آمریقا قرولی

بو اصولده قولارله باجاقلر مشترکاً حركت ایده‌جك یرده (قرول) اصولنده اولدیغی وجهله آیری آیری چالیشدیریلیر. (بو فصله مراجعت) بوشكلیله یوزمه دوغریدن دوغریه صیرت اوستی تطبیق ایدیلن بر «قرول» اصولندن عبارت اولمش اولور وبالنتیجه قولار مناوبه ایله حركت ایدەر.

— ٥٤ —

TRANSKRİPSİYON

Yalnız bacakların hareketi kurbağalama olacağına ''Kravl''daki bacak hareketleri tatbîk edilir. Ve bel hafîfçe içeri alınır. [Kravl usûlü yüzme faslına mürâcaᶜat]

C – Sırt üstü Amerika Kravlı

Bu usûlde kollarla bacaklar müşterek hareket edecek yerde (Kravl) usûlünde olduğu vechle ayrı ayrı çalıştırılır. (Bu fâsıla mürâcaᶜat) Bu şekliyle yüzme doğrudan doğruya sırt üstü tatbîk edilen bir ''Kravl'' usûlünden ibâret olmuş olur ve bi'n-netîce münâvebe ile hareket eder.

TÜRKÇE

3 – Yan Üstü Yüzmeler

Yan üstü yüzmeler, gövdenin vaziyeti dolayısıyla, suyun kolaylıkla yarılabilmesi noktasından hareketle çok müsaittir. Aynı zamanda aşağıda kalan kol, hareketi teminiyle beraber, denge tayin istikameti hususlarını çok kolaylaştırır. Buna karşılık yüzücü yalnız bir tarafı görebilir. Yan üstü yüzmeler, – idmancının kabiliyetine göre – ayırmaksızın sağ ve sol taraftan tatbik edilebilir. Onun için yan üstü yüzmeyi tarif ederken sağ ve sol taraf yerine ''üst'' ve ''alt'' kelimelerinin kullanılması tercih edilmiştir.

A – Over Arm:

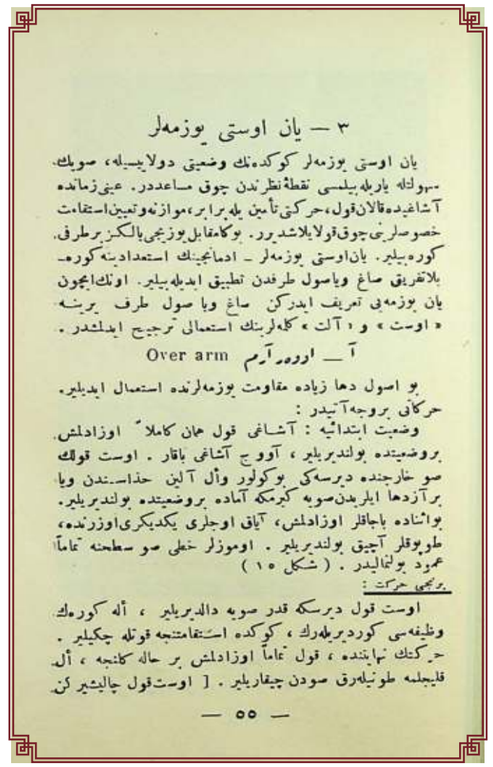
Bu usul daha ziyade mukavemet yüzmelerinde kullanılır. Hareket aşağıdaki gibidir:

Başlama Hareketi: Aşağıdaki kol tamamen uzatılmış bir vaziyette bulundurulur, avuç aşağıya bakar. Üst kolun su haricinde dirseği bükülür ve el alın hizasından veya biraz daha ileriden suya girmeye hazır bir vaziyette bulundurulur. Bu esnada bacaklar uzatılmış, ayak uçları yekdiğeri üzerinde, topuklar açık bulundurulur. Omuzlar çizgisi su yüzeyine tamamen dik bulunmalıdır. (Şekil 15)

Birinci Hareket:

Üst kol dirseğe kadar suya daldırılır, ele kürek vazifesi gördürülerek, gövde istikametince kürekle çekilir. Hareketin sonunda, kol tamamen uzatılmış bir hâle gelince, el kılıçlama* tutularak sudan çıkarılır. [Üst kol çalışırken

* kulaçlama (Editör Notu)



٣ — يان اوستى يوزمەلر

يان اوستى يوزمەلر كوكدەنك وضعيتى دولايسيله، صويك
سوكولمك يارديه بيلمسى نقطەنظرندن چوق مساعددر. عينى زمانده
آشاغيده قالان قول، حركتى تأمين يله برابر، موازنه وتعيين استقامت
خصوصلرينى چوق قولايلاشدرر. بوكامقابل يوزنجى يالكز برطرفى
كورەبيلير. يان اوستى يوزمەلر ـ ادمانجينك استعدادينه كوره ـ
بلاتفريق صاغ ويا صول طرفدن تطبيق ايديلەبيلير. اونك ايچون
يان يوزمەيى تعريف ايدركن صاغ ويا صول طرف يرينه
« اوست » و « آلت » كلەلرينك استعمالى ترجيح ايدلمشدر .

آ — اوردەر آيرم Over arm

بو اصول دها زياده مقاومت يوزمەلرنده استعمال ايديلير.
حركاتى بروجه آتيدر :
وضعيت ابتدائيه : آشاغى قول همان كاملاً اوزادلمش
بروضعيتده بولندريلير ، آووج آشاغى باقار . اوست قولك
صو خارجنده درسەكى بوكولور وأل آلين حذاسندن ويا
برآزدها ايلريدن صويه كيرمكه آماده بروضعيتده بولندريلير.
بواثناده ياجاقلر اوزادلمش، آياق اوجلرى يكديكرى اوزرنده،
طوپوقلر آچيق بولندريلير . اوموزلر خطى صو سطحنه تماماً
عمود بولنماليدر . (شكل ١٥)
رجعى حركت :
اوست قول درسكه قدر صويه دالدريلير ، أله كوره‌ك
وظيفه‌سى كوردريلەرك ، كوكده استقامتنجه قوتله چكيلير .
حركتك نهايتنده ، قول تماماً اوزادلمش بر حاله كلنجه ، أل
قليجلمه طونيلەرق صودن چيقاريلير . [اوست قول چاليشير كن

— ٥٥ —

3 – Side Swimming

Side swimming is very convenient due to the position of the body, from the point that water can be split easily. At the same time, the lower arm makes it very easy for the swimmer to provide balance while doing the movement. However, the swimmer can see only one side. Side swimming can be practiced from the right and left sides, regardless of the ability of the swimmer. Therefore, it was preferred to use the words ''top'' and ''bottom'' instead of right and left when describing side swimming.

A – Over Arm:

This method is mostly used in strength swimming. The movement is as follows:

Starting Movement: The lower arm is held fully extended and the palm is facing down. The elbow of the upper arm is bent above the water and the hand is kept ready to enter the water from the forehead level or a little further. In the meantime, the legs are extended, the feet tips are over the other and the heels are open. The shoulders line should be perpendicular to the water surface. (Figure 15)

First Movement:

The upper arm is immersed in water up to the elbow, the hand is used as a paddle and pulled in the direction of the body. At the end of the movement, the arm is removed from the water when it is fully extended. [When the upper arm is working,

3 – Yan Üstü Yüzmeler

Yan üstü yüzmeler, gövdenin vazʿıyyeti dolayısıyla, suyun suhûletle yarılabilmesi nokta-i nazârından hareketle çok müsâʿiddir. Aynı zamânda aşağıda kalan kol, hareketi teʾmîniyle berâber, muvâzene taʿyîn istikâmeti husûslarını çok kolaylaşdırır. Buna mukâbil yüzücü yalnız bir tarafı görebilir. Yan üstü yüzmeler, – idmancının istʿidâdına göre – bilâ-tefrîk sağ ve sol taraftan tatbîk edilebilir. Onun içün yan üstü yüzmeyi taʿrîf ederken sağ ve sol taraf yerine "üst" ve "alt" kelimelerinin istiʿmâli tercîh edilmişdir.

A – Over Arm:

Bu usûl daha ziyâde mukâvemet yüzmelerinde istiʿmâl edilir. Hareket ber-vech-i âtîdir:

Vazʿiyyet-i İbtidâiyye: Aşağıdaki kol hemen kâmilen uzatılmış bir vazʿıyyetde bulundurulur, avuç aşağıya bakar. Üst kolun su hâricinde dirseği bükülür ve el alın hizâsından veyâ biraz daha ileriden suya girmeye âmâde bir vazʿıyyetde bulundurulur. Bu esnâda bacaklar uzatılmış, ayak uçları yek-diğeri üzerinde, topuklar açık bulundurulur. Omuzlar hattı su sathına tamâmen amûd bulunmalıdır. (Şekil 15)

Birinci Hareket:

Üst kol dirseğe kadar suya daldırılır, ele kürek vazîfesi gördürülerek, gövde istikâmetince kuvvetle çekilir. Hareketin nihâyetinde, kol tamâmen uzatılmış bir hâle gelince, el kılıçlama tutularak sudan çıkarılır. [Üst kol çalışırken

TÜRKÇE

Şekil:15

gövdenin omuz kısmında hiçbir devir ve yalpa hareketi meydana getirilmemelidir.] Aynı zamanda aşağıda kalan kol, diğer kolun çıkacağı sırada tam faaliyet hâlinde bulunabilmek için yavaşça suyu tazyik etmeye başlar.

(''Over arm''da aşağıdaki kolun sürat hareketinin gösterir şekildir.)

Yine o sırada aşağıdaki ayağın parmakları iyice uzatılarak bacak; dizden itibaren, baldırı bacağa mümkün mertebe bitiştirecek surette bükülür. Suya mukavemet göstermemek için bu hareket büyük bir elastikiyetle yapılmalıdır. Bu esnada üst taraftaki ayak mümkün mertebe uzatılır. ''Over arm''da (yeni usul

ENGLISH

Figure: 15

no rotation and rolling movement should be created in the shoulder part of the body.] At the same time, the lower arm slowly starts to press the water in order to be in full action as the other arm comes out.

(In "over arm" it is the figure that shows the speed movement of the arm below.)

At that time, the toes of the lower foot are extended and the leg is bent from the knee as far as possible to concatenate the calf to the leg. This movement should be done with great elasticity in order not to resist water. In the meantime, the upper foot is extended as much as possible. In the "over arm"



شكل : ١٥

كوكده‌نك اوموز قسمنده هيچ بردور ويالپا حركتى وجوده كتيرلمه‌ملیدر] . عيني زمانده . آشاغيده قالان قول ، ديكر قولك چيقه‌جغى صيره‌ده تام فعاليت حالنده بولنه‌بيلمك ايچون تدريجى صورتده‌صويى تضييق ايتمكه باشلار .

(« اووه‌رآرم » ده آشاغيده‌كى قولك صورت‌حركتنى كوسترر شكلدر)

ينه اوصيره‌ده آشاغيده‌كى آياغك پارمقلرى ايجه اوزاديله‌رق باجاق، ديزدن‌اعتباراً، بالديرى‌باجاغه‌ممكن مرتبه بتشديره‌جك صورتده بوكولور . صويه مقاومت عرض ايتمه‌مك ايچون بو حركت بيوك برالاستقيتله‌ياپلمليدر . بو اثناده اوست طرفده‌كى آياق ممكن مرتبه اوزاديلير « اووه‌رآرم » ده (يكى اصول

— ٥٦ —

TRANSKRİPSİYON

Şekil:15

gövdenin omuz kısmında hiçbir devir ve yalpa hareketi vücûda getirilmemelidir.] Aynı zamânda aşağıda kalan kol, diğer kolun çıkacağı sırada tam faaliyet hâlinde bulunabilmek içün tedrîcî sûretde suyu tazyîk etmeye başlar.

(''Over arm''da aşağıdaki kolun sûret-i hareketini gösterir şekildir.)

Yine o sırada aşağıdaki ayağın parmakları iyice uzatılarak bacak; dizden iᶜtibâren, baldırı bacağa mümkün mertebe bitiştirecek sûretde bükülür. Suya mukâvemet arz etmemek içün bu hareket büyük bir elastikîyetle yapılmalıdır. Bu esnâda üst tarafdaki ayak mümkün mertebe uzatılır. "Over arm"da (yeni usûl

TÜRKÇE

söz konusudur) bacakların hareketi esnasında dizler hiçbir zaman birbirinden ayrılmaz. Ve üstteki bacağın dizi bükülmez. Alt bacağın hareketi daha etkili, daha büyük ve daha serttir. [Ayakların çizgi şeklini gösteren şekle müracaat] Ayak uçları daima ileriye bakar. Üst ayağın içi ve alt ayağın üstü ile temin edilir.* Bu kısımdaki bacak hareketi adaleler

_____Su Çizgisi_____

"Ower** arm"da ayaklarının arkadan görünüş hareketinin şeklidir.

Gerilmeksizin ve büyük bir yumuşaklıkla yapılmalıdır. Aksi takdirde aşağı taraftaki bacağın arkaya doğru bükülmesi vücudun ileri doğru seyrine mâni olur. (Şekil 16)

Şekil:16

İkinci Hareket:

Vazifesini tamamlayan üst kol, sudan çıkarılıp

* over (Editör Notu)

** Ayak vuruşu sırasında üst ayağın altı (tabanı) ve altta kalan ayağın üstü ile itiş hızı uygulanır (Editör Notu)


موضوع بحثدر) بجاقلرك حركتى اثناسنده دیزلر هیچ بر
زمان برىرندن آیرىلماز . و اوستدهکى باجاغك دیزى قیرىلماز.
آلت باجاغك حركتى داها مؤثر، داها بویوك وداها سرتدر.
[آیاقلرك خط سیرینى کوسترەن شکله مراجعت] آیاق اوجلرى
دائما ایچرى باقار. اندفاع ، اوست آیاغك ایچى و آلت آیاغك
اوستیله تأمین ایدیلیر . بو قسمدهکى باجاق حركتى عضلەلر
صو خطى
« اووەرآرم » دە آیاقلرك صورت حركتى
کریلکسزین و بیوك بر یوموشاقلقله یاپلمالیدر. عکس تقدیرده
آشاغى طرفدهکى باجاغك آرقەیه دوغرى بوکولمسى وجودك
ایلرى دوغرى سیرینه مانع اولور. (شکل ١٦)
شکل ١٦
ایکنجى حركت:
وظیفهٔ جریئى ایفا ایتمش اولان اوست قول صودن چیقار.
— ٥٧ —

ENGLISH

(New method), the knees are never separated and the knee of the upper leg is not bent during the movement of the legs. Movement of the lower leg is more effective, bigger and stiffer. [Refer to the sketched figure of feet] The toes always look forward provided with the inside of the upper foot and the top of the lower foot. Leg movement in this part should be done

_____Water Line _____

The "over arm" is the form of the back view movement of your feet.

Without stretching the muscles and with great softness. Otherwise, bending the lower leg backwards will prevent the body from moving forward. (Figure 16)

Figure: 16

Second Movement:

The upper arm, which completes its task,

TRANSKRİPSİYON

mevzûᶜ-bahsdir.) bacakların hareketi esnâsında dizler hiçbir zamân birbirinden ayrılmaz. Ve üstteki bacağın dizi kırılmaz. Alt bacağın hareketi daha mü'essir, daha büyük ve daha sertdir. [Ayakların hatt-ı seyrini gösteren şekle mürâcaᶜat] Ayak uçları dâ'imâ içeri bakar. İndifâ üst ayağın içi ve alt ayağın üstü ile te'mîn edilir . Bu kısımdaki bacak hareketi adaleler

_____Su Çizgisi_____

''Over arm''da ayakların sûret-i hareketi

gerilmeksizin ve büyük bir yumuşaklıkla yapılmalıdır. Aksi takdîrde aşağı tarafdaki bacağın arkaya doğru bükülmesi vücûdun ileri doğru seyrine mâniᶜ olur. (Şekil 16)

Şekil: 16

İkinci Hareket:

Vazîfe-i cerîni îfâ etmiş olan üst kol, sudan çıkarılıb

TÜRKÇE

şiddetle ileriye atılır. Ve alın hizasındaki ilk vaziyetine getirilir, aynı zamanda alt bacak şiddetle gerilerek ayağın üstü ve dize kadar olan kısmı suya kuvvetli bir tazyik yapar. O sırada alttaki bacağın da baldırı gerilerek bacaklar yekdiğeriyle birleştirilir. Bu kuvvetli hamle, savurmayı temini ve işlek zamanın en mühim kısmını teşkil eder. Bu esnada aşağı kol, yavaşça daldırılarak bacak hareketi biter bitmez faaliyet hâline gelmeye hazırlanır. İkinci hareket esnasında nefes verilir. (Şekil 17)

Şekil:17

Üçüncü Hareket:

Bacaklar uzatılıp ayaklar üst üste getirilmiştir. Üst kol su haricinde hareketi tamamlayarak dalmaya hazır bir vaziyettedir. O sırada aşağı kol süratle çalışarak hafifçe meyilli olan ve tamamen uzanmış bulunan gövdeyi ileri doğru sevk eder. Bu el hamlesinin seri olması ve vücudun, vaziyeti itibarıyla, ileri doğru harekete en müsait bulunduğu bir anda tatbik edilmiş bulunması şartıdır. "Over arm"

ENGLISH

is taken out of the water and thrown forward with force and brought to its first position at the forehead level. At the same time, with the lower leg strongly stretched, the part from the top of the foot to the knee makes a strong pressure on the water. At that time, the thigh of the lower leg is stretched and the legs are joined. This powerful move ensures the swing and constitutes the most important part of busy time. In the meantime, the lower arm is dipped slowly and prepared to become active as soon as the leg movement is over. During the second movement, breathing is exhaled. (Figure 17)

Figure: 17

Third Movement:

Legs are extended and feet are brought together. The upper arm is ready to dive by completing the movement above the water surface. At that time, the lower arm works rapidly, driving the slightly inclined and fully extended body forward. This hand move must be rapid and applied at a time when the body is most suitable for forward movement.



ریلوب شدتله ایلری آتیلیر. و آلین حذاسنده کی ایلك وضعیتنه کتیریلیر. عینی زمانده آلت باجاق شدتله کریلەرك آیاغك اوستی و دیزه قدر اولان قسمی صوبه قوتلی بر تضییق یاپار. او صیره ده آلتده کی باجاغك ده بالدیری کریلەرك باجاقلریکدیکرینه برلشدیریلیر. بوقوتلی حمله اندفاعی تأمین و ایشلەك زمانك اك مهم قسمنی تشکیل ایدر. بو اثناده آشاغی قول بواشجه دالدیریلەرق باجاق حرکتی پیتەریتمز حال فعالیته کلمکه حاضرلانیر. ایکنجی حرکت اثناسنده نفس ویریلیر. (شکل ۱۷)

شکل : ۱۷

اوچنجی حرکت :

باجاقلر اوزادیلوب آیاقلر اوست اوسته کتیرلمشدر . اوست قول صو خارجنده حرکتی اکمال ایدەرك دالمغه حاضر بر وضعیتده در . اوصیره ده آشاغی قول سرعتله چالیشەرق خفیفجه میللی اولان وتماماً اوزاتمش بولنان کوکدەیی ایلری دوغری سوق ایدر . بو اك حملەسنك سریع اولمسی و وجودك ، وضعیتی اعتباریله ، ایلری دوغری حرکته اك مساعد بولندیغی برآنده تطبیق ایدلمش بولنمسی شرطدرکه « اووەرآرم »

— ۵۸ —

TRANSKRİPSİYON

şiddetle ileriye atılır. Ve alın hizâsındaki ilk vazᶜıyyetine getirilir, aynı zamânda alt bacak şiddetle gerilerek ayağın üstü ve dize kadar olan kısmı suya kuvvetli bir tazyîk yapar. O sırada alttaki bacağın da baldırı gerilerek bacaklar yek-diğeriyle birleştirilir. Bu kuvvetli hamle indifâᶜı, te'mîn ve işlek zamânın en mühim kısmını teşkîl eder. Bu esnâda aşağı kol, yavaşca daldırılarak bacak hareketi biter bitmez hâl-i faᶜâliyete gelmeye hazırlanır. İkinci hareket esnâsında nefes verilir. (Şekil 17)

Şekil:17

Üçüncü Hareket:

Bacaklar uzatılıb ayaklar üst üste getirilmişdir. Üst kol su hâricinde hareketi ikmâl ederek dalmaya hazır bir vazᶜıyyettedir. O sırada aşağı kol sürᶜatle çalışarak hafîfçe meyilli olan ve tamâmen uzanmış bulunan gövdeyi ileri doğru sevk eder. Bu el hamlesinin serîᶜ olması ve vücûdun, vazᶜıyyeti iᶜtibârıyla, ileri doğru harekete en müsâᶜid bulunduğu bir anda tatbîk edilmiş bulunması şartıdır ki ''Over arm'

TÜRKÇE

usulünde yüzmenin asıl zorluğu da buradadır. (Şekil 18)

Şekil:18

Üçüncü hareket esnasında nefes alınır.

Bu yüzme incelenecek olursa görülür ki her üç hareket dahi bir işlek zamana karşılık gelir. Birincisinde üst kol, ikincisinde bacaklar, üçüncüsünde ise alt kol, uyum içinde çalıştığından sevk edici harekette kesinti yoktur. Diğer taraftan dizlerin birbirinden ayrılmaması vücudun ileri doğru sevkini çok kolaylaştırır. "Over arm"da çok şiddetli hiçbir hareket olmadığından az yorucudur. Bu yüzme esnasında baş, aynı vaziyette tutulur. Yanlara çevrilerek hareket ettirilmelidir. Over arm'ın kusuru, kolların saklı çalıştırılmasında ve yüzücünün ilerisini kolaylıkla görememesindedir.

B – Over Arm (Eski Usul)

(Tarif ettiğimiz Over arm yeni usuldür. Eski usul iki hareket üzeredir. Birincide alt kol çalışırken

ENGLISH

This is the main difficulty of swimming in the "Overarm" style. (Figure 18)

Figure: 18

During the third movement, breathing is taken.

When this swimming is examined, it is seen that all three movements correspond to a busy time. Since the upper arm works in harmony in the first movement, the legs in the second movement, and the lower arm in the third movement, there is no interruption in the propelling movement. On the other hand, the fact that the knees are not separated from each other makes it very easy to move the body forward. "Over arm" is less tiring as there is no very forceful movement. During this swimming, the head is kept in the same position. It should be moved sideways. The defect of the over arm is that the arms are operated concealed and the swimmer cannot easily see ahead.

B – Over Arm (Old Style)

(The over arm we describe is the new method. The old method is about two movements. In the first movement, the legs are opened while the lower arm is working



اصولنده یوزمه‌نك آصل مشكلی‌ده یورادەدر. (شكل ١٨)

شكل : ١٨

اوچنجی حركت اثناسنده نفس آلینیر .

یوزمه تدقیق ایدیلەجك اولورسه كورولورکه هر اوچ حركت‌دخی برایشلەك‌زمانه‌تقابل‌ایدر . برنجیسنده اوست قول، ایكنجیسنده باجاقلر، اوچنجیسنده ایسه آلت قول ، مناوبه‌ایله چالیشدیغندن سوق ایدیجی حركتده انقطاع یوقدر . دیكر طرفدن دیزلرك برلرندن آیرلامسی وجودك ایلری دوغری سوقنی چوق تسهیل ایدر . « اووەر آرم » ده چوق شدتلی هیچ برحركت اولمادیغندن آز یوروجیدر. یوزمه‌اثناسنده باش عینی وضعیتده طوتیلیر. یانلره چوریلەرك حركت ایتد - یرلەملیدر . اووەرآرمك قصوری قولاری متواراتاً چالیشدیر - مامسنده ویوزمجینك ایلریسنی سهولتله كورەمەمسنەدر .

ب — اووەر آرم (اسكی اصول)

(تعریف ایتدیكمز اووەر آرم یكی اصولدر . اسكی اصول ایكی حركت اوزرەدر . برنجیده آلت قول چالیشیركن

— ٥٩ —

TRANSKRİPSİYON

usûlünde yüzmenin asıl müşkülü de buradadır. (Şekil 18)

Şekil:18

Üçüncü hareket esnâsında nefes alınır.

Bu yüzme tedkîk edilecek olursa görülür ki her üç hareket dahi bir işlek zamâna tekâbül eder. Birincisinde üst kol, ikincisinde bacaklar, üçüncüsünde ise alt kol, münâvebe ile çalıştığından sevk edici hareketde inkıtâ^{c} yokdur. Diğer taraftan dizlerin birbirinden ayrılmaması vücûdun ileri doğru sevkini çok teshîl eder. ''Over arm''da çok şiddetli hiçbir hareket olmadığından az yorucudur. Bu yüzme esnâsında baş, aynı vaz^{c}ıyyetde tutulur. Yanlara çevrilerek hareket ettirilmelidir. Over arm'ın kusuru, kolların mütevâzınen çalıştırılmasında ve yüzücünün ilerisini suhûletle görememesindedir.

B – Over Arm (Eski Usûl)

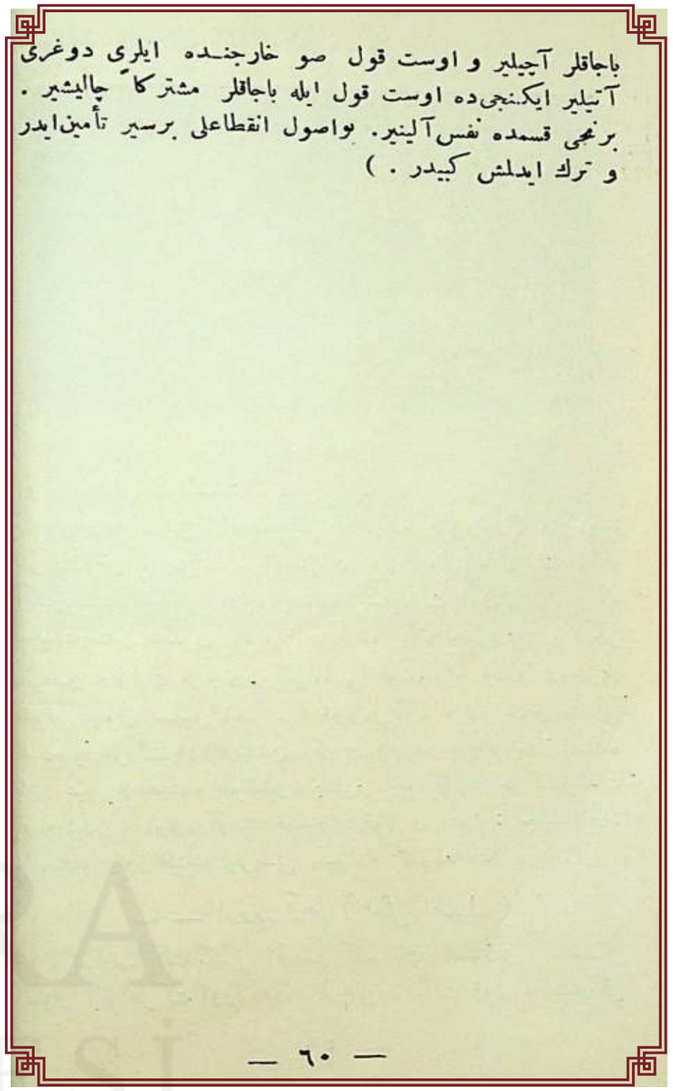
(Ta^{c}rîf ettiğimiz Over arm yeni usûldür. Eski usûl iki hareket üzeredir. Birincide alt kol çalışırken

TÜRKÇE

bacaklar açılır ve üst kol su haricinde ileri doğru atılır. İkincide üst kol ile bacaklar müşterek çalışır. Birinci kısımda nefes alınır. Bu usul kesintili bir seyir temin eder ve terk edilmiş gibidir.)

ENGLISH

and the upper arm is thrown forward above the water surface. In the second movement, the upper arm and the legs work together. Breath is taken during the first movement. This style is not used anymore because it causes an intermittency in swimming.)


باجاقلر آچیلیر و اوست قول صو خارجنده ایلری دوغری
آتیلیر ایکنجی‌ده اوست قول ایله باجاقلر مشترکاً چالیشیر .
برنجی قسمده نفس آلینیر. بواصول انقطاعلی برسیر تأمین‌ایدر
و ترك ایدلش کیبدر .)
— ٦٠ —

TRANSKRİPSİYON

bacaklar açılır ve üst kol su hâricinde ileri doğru atılır. İkincide üst kol ile bacaklar müştereken çalışır. Birinci kısımda nefes alınır. Bu usûl inkıtâ[e]lı bir seyir te'mîn eder ve terk edilmiş gibidir.)

TÜRKÇE

4 – Dipten Yüzme (Dalma)

Her yüzücü dalmayı bilmelidir. Dalma; birini kurtarmak, düşen bir cismi sudan çıkarmak ve bazen kendini su girdabından, devreli cereyanlardan vs. kurtarmak için lâzımdır.

Dalmak için ilgili bölümlerde gösterilen atlamalardan biri tatbik olunur. Dalarken nefes almak su altında kalmayı güçleştirir.* Fakat** soluk alma sisteminin mukavemetini artırmak için, dalarken gayet derin bir nefes almak daha uygun olur.

Dalmaya özel olarak çalışanlar su altında 4 dakikadan fazla kalabilmekte iseler de 1 dakikadan fazla nefessiz kalmaya her bünye dayanamaz.

Dipten yüzmek için, herhangi bir usul öğrenilebilir. Bununla beraber en müsaidi kurbağalama usulüdür. Çünkü bu usulde kollarla bacaklar, esasen suya gömülü olarak çalışır. Diğer taraftan bu vaziyette dibi ve etrafı görmek daha kolaydır. Talim esnasında dibe doğru, dipten yukarı doğru veya dik bir vaziyette yüzmek suretiyle dalmaya çalışılmalıdır.***

Acemi dalgıçlar gözlerini açmaktan korkmamalıdırlar, keza burun delikleriyle kulakları tıkamak hatalı ve lüzumsuz bir harekettir.

* Dalarken nefes almak vital kapasiteyi oksijenle doldurmak su altında kalmayı güçleştirir (Editör notu).

** Dolayısıyla (Editör notu)

*** Talim esnasında dibe doğru veya dipten yukarı doğru dik bir vaziyette yüzmek suretiyle dalmaya çalışılmalıdır. (Editör notu)

ENGLISH

4 – Bottom Swimming (Diving)

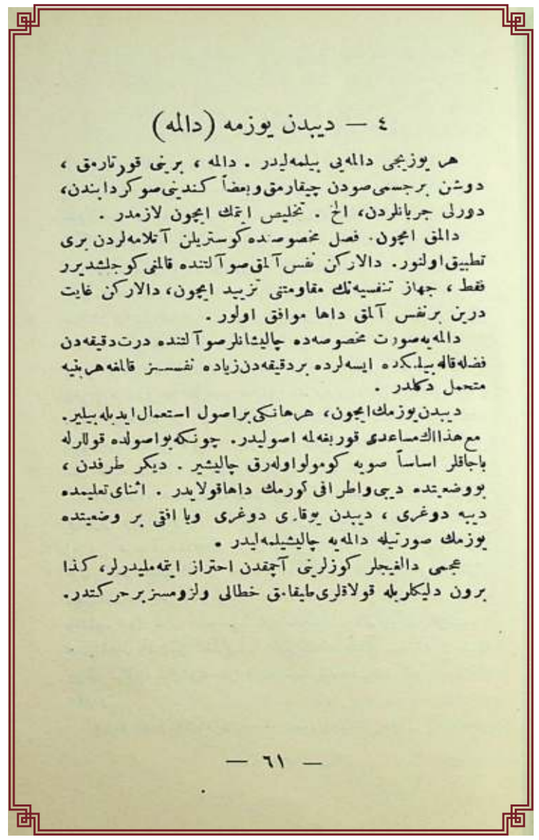
Every swimmer should know how to dive. Diving is necessary to rescue someone, remove a fallen object out of the water, and sometimes to save himself/herself from water vortex or circulating drafts, etc.

To dive, one of the jumps shown in the relevant sections is applied. Breathing while diving makes it difficult to stay underwater. In order to increase the strength of the breathing system, it is more appropriate to take a deep breath before diving.

Although people who work specifically on diving can stay underwater for more than 4 minutes, not everyone can tolerate being out of breath for more than 1 minute.

Any method can be learned to swim from the bottom. However, the breaststroke is the most convenient. Because in this method the arms and legs are essentially submerged in water. On the other hand, it is easier to see the bottom and the surroundings in this style. During the training, one should try to dive by swimming towards the bottom, up from the bottom or in a vertical position.

Novice divers should not be afraid to open their eyes, it is also a wrong and unnecessary move to plug the ears and nose holes.



٤ — ديبدن يوزمه (دالمه)

هر يوزيجى دالمه‌يى بيلمه‌ليدر . دالمه ، برينى قورتارمق ، دوشن برجسمى صودن چيقارمق وبعضاً كندينى صوكردابندن، دورلى جريانلردن، الخ . تخليص ايتمك ايچون لازمدر .

دالمق ايچون، فصل مخصوصنده كوسترلين آتلامه‌لردن برى تطبيق اولنور. دالاركن نفس آلمق صوآلتنده قالمق كوجلشديرر فقط ، جهاز تنفسيه‌نك مقاومتنى تزيد ايچون، دالاركن غايت درين برنفس آلمق داها موافق اولور .

دالمه‌يه‌صورت مخصوصه‌ده چاليشانلر صوآلتنده درت دقيقه‌دن فضله‌قاله‌بيلمكده ايسه‌لرده بردقيقه‌دن زياده نفسسز قالمغه هيچبنيه متحمل دكلدر .

ديبدن يوزمك ايچون، هرهانكى براصول استعمال ايديله‌بيلير. مع‌هذا اك مساعدى قوربغه‌له اصوليدر. چونكه بواصوله قولارله باجاقلر اساساً صويه كومولواوله‌رق چاليشير . ديكر طرفدن ، بووضعيتده دنيى واطرافى كورمك داها قولايدر . اثناى تعليمده ديبه دوغرى ، ديبدن يوقارى دوغرى ويا اڤقى بر وضعيتده يوزمك صورتيله دالمه‌يه چاليشيلمه‌ليدر .

عجمى دالغيجلر كوزلرينى آچمقدن احتراز ايتمه‌ليدرلر، كذا برون دليكلريله قولاقلرى ماياق خطالى ولزومسز بر حركتدر.

TRANSKRİPSİYON

4 – Dipden Yüzme (Dalma)

Her yüzücü dalmayı bilmelidir. Dalma; birini kurtarmak, düşen bir cismi sudan çıkarmak ve baʿzen kendini su girdâbından, devreli cereyânlardan ilâ-ahir tahlîs etmek için lâzımdır.

Dalmak için fasl-ı mahsûsunda gösterilen atlamalardan biri tatbîk olunur. Dalarken nefes almak su altında kalmayı güçleşdirir. Fakat cihaz teneffüsünün mukâvemetini tezyîd için, dalarken gâyet derin bir nefes almak daha muvâfık olur.

Dalmaya sûret-i mahsûsa da çalışanlar su altında 4 dakikadan fazla kalabilmekde iseler de 1 dakikadan ziyâde teneffüssüz kalmaya her bünye mütehâmmil değilidir.

Dipten yüzmek için, herhangi bir usûl istiʿmâl edilebilir. Maʿhazâ en müsâʿidi kurbağalama usûlüdür. Çünkü bu usûlde kollarla bacaklar, esâsen suya gömülü olarak çalışır. Diğer tarafdan bu vazʿıyyetde dibi ve etrafı görmek daha kolaydır. Esnâ-yı taʿlîmde dibe doğru, dipten yukarı doğru veyâ ufkî bir vazʿıyyetde yüzmek sûretiyle dalmaya çalışılmalıdır.

Acemî dalgıçlar gözlerini açmakdan ihtirâz etmemelidirler, keza burun delikleriyle kulakları tıkamak hatâlı ve lüzûmsuz bir hareketdir.

TÜRKÇE

YÜZÜCÜ NASIL İDMAN ETMELİDİR?

İdman etmek; yorgunluğu duymamaya alışmak, daha doğrusu yorgunluğun mümkün mertebe geç gelmesini temin etmek demektir. Sporcularımız bilmelidirler ki kendilerini ezmekle idman etmiş olmaz, bilâkis mukavemetlerini azaltmış olurlar. Onun için her idman yavaş yavaş artırılmalı ve yorgunluk alâmeti baş göstermeden tehir edilmelidir. İdmanın, vücudun tahammül kuvvetini geçtiğinin başlıca belirtileri zafiyet, iştahsızlık, uykusuzluk, vücutta ağrı ve sızı gibi arızalardır. Buna "sür antrenman" (surentrainement) derler. Vücut bu suretle üzgün bir vaziyete girince idmancı tam bir istirahate ve kuvvetli bir beslenmeye muhtaçtır. Aksi takdirde idman kendisi için kötü olabilir. Görülüyor ki düzensiz çalışma neticesinde sporcu azamî kabiliyetine varmak ihtimalini de yok etmiş, bilâkis tabiî hâlinin de altına düşmüş olur.

Yüzmede, muhtelif bahislerde gördüğümüz yönüyle, teneffüsün pek mühim bir rolü vardır. Zira bu sporda sarf edilen gayret ile elde edilen sonuç arasındaki fark diğer idmanlardan daha büyüktür. Bundan dolayıdır ki bir yüzücü idmana başlamadan evvel soluk alma sisteminin yani ciğerlerinin, kalbinin, atardamarlarının, tam sıhhatli ve dayanıklı olduğuna bir doktor muayene neticesinde emin olmuş olmalıdır. Bunu ihmal ettiği takdirde iştirak edeceği müsabaka kendisine çok pahalıya mal olacağı ve hatasının neticesini er geç göreceği muhakkaktır.

Yüzme idmanına girişecek sporcunun ciğerlerinin

ENGLISH

HOW SHOULD THE SWIMMERS EXERCISE?

Exercising means getting used to not feeling tired, or rather ensuring that fatigue comes as late as possible. Our athletes should know that they do not train themselves by crushing, but rather reduce their strength. Therefore, each workout should be increased gradually and should be postponed before the signs of fatigue appear. The main symptoms that exercise exceeds the body's endurance are weakness, anorexia, insomnia, and aches and pains in the body. This is called "overtraining" (surentrainement). When the body enters a sad state in this way, the exerciser needs complete rest and a strong nourishment. Otherwise, training can be bad for him/her. It can be seen that as a result of irregular training, the athlete eliminates the possibility of reaching his/her maximum ability, on the contrary, he/she falls below his/her natural state.

Respiration plays a very important role in swimming, as we have talked about before. Because the difference between the effort made in this sport and the result achieved is greater than other training. This is why before starting to workout, a swimmer must be sure that his/her breathing system, namely his/her lungs, heart and arteries, are in full health and durability with a doctor's approval. If the swimmer neglects this, it is certain that the competition he/she will participate in will cost him/her dearly and he/she will pay for the result of this mistake sooner or later.

The lungs of the athlete



يوزمجى فصل ادمانه ايتدليدر

ادمان ايتمك يورغونلغى دوشمامغه آليشمق، داها دوغريسى يورغونلغك ممكن مرتبه كچ كلمه‌سنى تأمين ايتمك ديمكدر. سپورجيلرمز بيلمه‌ليدرلركه كندىلرنى ازمكله ادمان ايتمش اولماز، بالعكس مقاومتلرنى آزالتمش اولورلر. اونك ايچون هر ادمان غايت تدريجى آه تيرملى و يورغونلق علائمى باش كوسترمه‌دن تعطيل ايتمله‌ليدر. ادمانك وجودك قوهٔ تحمليه‌سنى كچديكنك باشليجه علامتلرى: ضعفيت، اشتهاسزلق، اويقوسزلق، وجوددە آغرى وصيزى كبى اعراضدر. بوكا «سورانترەنمان» (Surentrainement) درلر. وجود بو صورتله ازكين بر وضعيته كيرنجه ادمانجى تام براستراحته وقوتلى برتغذيه يه محتاجدر عكسى تقديرده ادمان كندىسنى ايچون مهلك اولەبيلير. كوريليوركه نظامسز چاليشمه نتيجه‌سنده سپورجى اعظمى قابليتنه وارمق احتمالى دە سلب ايتمش، بالعكس حال طبيعيسنكده دونه دوشمش اولور.

يوزمه‌ده، مختلف مباحثه كوردىكمز وجهله، تنفسك پك مهم بر روكن واردر زيرا يوزمه‌ده صرف ايدىلن سعى ايله اقتطاف ايدىلن ثمره آره‌سنده‌كى فرق ديكر ادمانلردن داها بيوكدر. بوندن دولايدركه بر يوزمجى ادمانه باشلامه‌دن اول جهاز تنفسيه‌سنك، يعنى جكرلرينك، قلبنك، شريانلرينك، تام الصحه ومقاوم اولديغنه برمعاينهٔ طبيه نتيجه‌سنده قانع اولمش اولملىدر. بوفى اعمال ايتديكى تقديرده اشتراك ايده‌جكى مسابقه كندىسنه جوق پهالى به مال اولەجغنى وخطاسنك نتيجه‌سنى ايركج كوره‌جكى محققدر

يوزمه ادمانه كريشه‌جك سپورجينك جهاز داخليه‌سى

TRANSKRİPSİYON

YÜZÜCÜ NASIL İDMÂN ETMELİDİR?

İdmân etmek; yorgunluğu duymamaya alışmak, daha doğrusu yorgunluğun mümkün mertebe geç gelmesini te'mîn etmek demekdir. Sporcularımız bilmelidirler ki kendilerini üzmekle idmân etmiş olmaz, bi'l-ʿaks mukâvemetlerini azaltmış olurlar. Onun içün her idmân tedrîcî artırılmalı ve yorgunluk alâmeti baş göstermeden taʿtîl edilmelidir. İdmânın, vücûdun kuvve-i tahammüllüyesini geçtiğinin başlıca alâmetleri: zâfiyet, iştahsızlık, uykusuzluk, vücûdda ağrı ve sızı gibi arızadır. Buna ''sür antrenman'' (surentrainement) derler. Vücûd bu sûretle üzgün bir vazʿıyyete girince idmâncı tam bir istirâhate ve kuvvetli bir tegaddîye muhtâcdır. Aksi takdîrde idmân kendisi içün mühlîk olabilir. Görülüyor ki düzensiz çalışma netîcesinde sporcu aʿzamî kâbiliyyetine varmak ihtimâlini de yok etmiş, bi'l-ʿaks tabîʿi hâlinin de altına düşmüş olur.

Yüzmede, muhtelif mübâhesede gördüğümüz vechle, teneffüsün pek mühim bir rolü vardır. Zîrâ bu sporda sarf edilen saʿy ile iktitâf edilen semere arasındaki fark diğer idmânlardan daha büyükdür. Bundan dolayıdır ki bir yüzücü idmâna başlamadan evvel cihaz-ı teneffüsiyesinin yaʿni ciğerlerinin, kalbinin, şiryânlarının, tâmü's-sıhha ve mukâvim olduğuna bir muʿâyene-i tıbbiyye netîcesinde kâni olmuş olmalıdır. Bunu ihmâl ettiği takdîrde iştirâk edeceği müsâbaka kendisine çok pahalıya mâl olacağı ve hatâsının netîcesini er geç göreceği muhakkakdır.

Yüzme idmânına girişecek sporcunun cihâz-ı dâhiliyyesi

TÜRKÇE

sağlam olması lâzım geldiği gibi bütün adaleleri de kuvvetli ve teşkilat itibarı ile dayanıklı olmalıdır. Asabî ve zayıf bünyelerin suya mukavemeti esasen sınırlıdır. Yüzücü, vücudu mümkün olduğu kadar ışığa yönelerek derisini sertleştirmeli ve suya mukavemetini artırmalıdır.

Yüzmeyi idman eden, muayyen saatlerde ve iyi hazmettiği yemeklerden yemeli, erken yatmalı ve 8 saat kadar uymalıdır. Alkol kullanması uygun değildir. Yüzme talimleri esnasında hafif tertip kara sporlarıyla da meşgul olmak lâzımdır. Kendini hiç yormamak şartıyla, günde 3 ila 10 kilometre sıkça yürüyüş kısa mesafelerde koşu, sabahları İsveç usulü hareketler ve göğüs jimnastikleri yapılmalıdır. Tenis ve golf gibi hafif sporlarla da – aşırıya varmamak şartıyla – meşgul olunabilir. Futbol, bisiklet gibi sporlar zararlıdır. Yüzme yarışına hazırlanan, ağırlık kaybetmemekle beraber çevikliği kazanmaya çalışmalıdır.

Sürate çalışacak olanların mukavemetten başlamaları uygun değildir. Fakat mukavemetçilerin sürate çalışmış olmalarında mahsur yoktur. Bilâkis yüzücü süratten başlamak suretiyle 100 metre mesafeyi yavaş yavaş geliştirerek en iyi derecesinin ne olduğunu anlayabilir. Bununla beraber bu husus anlaşıldıktan sonra mesafeleri keyfî surette uzatıp kısaltmak uygun olamaz.

Yüzücü, müsabakalardan üç ay kadar evvel idmana başlamalıdır. Yüzme müsabakalarının çoğu ağustos sonlarına doğru tatbik edildiğinden tam manasıyla hazırlanmak isteyen bir sporcunun mayıs sonundan itibaren idmana başlaması tavsiye edilir. Sevdiğimiz yönüyle idman bir programa uygun olarak tatbik edilmeli ve bünyenin kabiliyet ve mukavemetine göre – yavaşça bir surette – artırılmalıdır. Her şeyden evvel üsluba "stil" e bakılmalıdır.

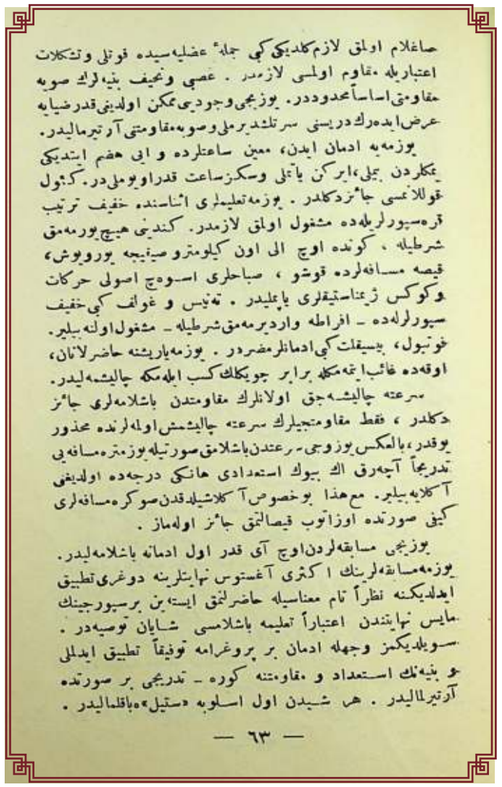
ENGLISH

who will engage in swimming training must be healthy, as well as all the muscles must be strong and structurally sound. The resistance of irritable and weak bodies to water is essentially limited. The swimmer should turn to the light as much as possible, harden his/her skin and increase his/her resistance to water.

Those who practice swimming should eat meals that they digest well at certain hours, go to bed early and sleep for 8 hours. It is not suitable to use alcohol. During swimming drills, it is necessary to engage in light regular land sports. On the condition that he/she does not tire himself/herself, 3 to 10 kilometers per day should be walked frequently, jogged short distances, practiced Swedish-style movements and chest gymnastics in the mornings. Light sports such as tennis and golf can also be practiced, provided the swimmer do not overdo it. Sports such as football and cycling are harmful. The swimmer preparing for the swimming race should try to gain agility, while not losing weight.

It is not appropriate for those who will train on speed to start from training on strength. But it is okay for strength swimmers to work on speed exercises. On the contrary, the swimmer can start from speed and gradually increase the distance of 100 meters to understand what is his/her best degree. However, once this is understood, it is not appropriate to extend or shorten the distances arbitrarily.

The swimmer must start training about three months before the competitions. As most of the swimming competitions are held towards the end of August, it is recommended that an athlete who wants to fully prepare should start training at the end of May. The training should be applied in accordance with a program and it should be increased – slowly – according to the ability and strength of the body. First of all, "style" should be emphasized.



حاغلام اولق لازم كلديكى كبى جلهٔ عضليه سيده قوتلى وتشكلات
اعتباريله مقاوم اولمسى لازمدر . عصبى ونحيف بنيه لرك صويه
مقاومتى اساساً محدوددر . يوزمجى وجودينى ممكن اولديغى قدر ضيايه
عرض ايدمرك دريسنى سرتلشدرملى وصويه مقاومتى آرتيرمالىدر .
يوزمه به ادمان ايدن، معين ساعتلرده و ايى هضم ايتديكى
يمكلردن صكره، ايركن ياتمالى وسكز ساعت قدر اويومالى در . كچول
قوللانمسى جائزدر كلدر . يوزمه تعليملرى اثناسنده خفيف ترتيب
قره سيورلريله ده مشغول اولق لازمدر . كندينى هيچ يورمه مق
شرطيله ، كونده اوچ الى اون كيلومترو صيغيجه يورويوش ،
قيصه مسافه لرده قوشو ، صباحلرى اسوچ اصولى حركات
وكوكس ژمناستيقلرى ياپلمليدر . تەنيس و غولف كبى خفيف
سپورلرله ده - افراطه وارديرمه مق شرطيله - مشغول اولنه بيلير .
فوتبول، بيسيقلت كبى ادمانلر مضردر . يوزمه ياريشنه حاضرلانان،
اوقده غائب ايتمه مكله برابر چويكلك كسب ايلەمكه چاليشمه ليدر .
سرعته چاليشمه جق اولانلرك مقاومتدن باشلامه لرى جائز
دكلدر ، فقط مقاومتجيلرك سرعته چاليشمش اولەلرنده محذور
يوقدر ، بالعكس يوزوجى سرعتدن باشلامق صورتيله يوزمه مسافه يى
تدريجاً آچەرق اك بيوك استعدادى هانكى درجەده اولديغنى
آكلايه بيلير . مع هذا بو خصوص آكلاشيلدقدن صوكره مسافه لرى
كيفى صورتده اوزاتوب قيصالتمق جائز اولەماز .
يوزمجى مسابقه لردن اوچ آى قدر اول ادمانه باشلامه ليدر .
يوزمه مسابقه لرينك اكثرى آغستوس نهايتلرينه دوغرى تطبيق
ايدلديكندن نظراً تام معناسيله حاضرلنمق ايستەين برسپورجينك
مايس نهايتندن اعتباراً تعليمه باشلامسى شايان توصيه در .
سويلديكمز وجهله ادمان بر پروغرامه توفيقاً تطبيق ايدلمك
و بنيه نك استعداد و مقاومتنه كوره - تدريجى بر صورتده
آرتيرمالىدر . هر شيدن اول اسلوبه «ستيل» ه باقملىدر .

— ٦٣ —

TRANSKRİPSİYON

sağlam olmak lâzım geldiği gibi cümle-i uzliyyesi de kuvvetli ve teşkîlât iᶜtibârı ile mukâvim olması lâzımdır. Asabî ve nahîf bünyelerin suya mukâvemeti esâsen mahdûdur. Yüzücü, vücûdu mümkün olduğu kadar ziyâya arz ederek derisini sertleşdirmeli ve suya mukâvemetini artırmalıdır.

Yüzmeyi idmân eden, muᶜayyen sâᶜatlerde ve iyi hazmettiği yemeklerden yemeli, erken yatmalı ve 8 sâᶜat kadar uymalıdır. Kü'ûl kullanması câ'iz değildir. Yüzme taᶜlîmleri esnâsında hafîf tertîb kara sporlarıyla da meşgûl olmak lâzımdır. Kendini hiç yormamak şartıyla, günde 3 ilâ 10 kilometre sıkça yürüyüş kısa mesâfelerde koşu, sabahları İsveç usûlü harekât ve göğüs jimnastikleri yapılmalıdır. Tenis ve golf gibi hafîf sporlarla da – ifrâta vardırmamak şartıyla – meşgûl olunabilir. Futbol, bisiklet gibi sporlar muzırdır. Yüzme yarışına hazırlanan, ukade gâ'ib etmemekle berâber çeviklik kesb eylemeye çalışmalıdır.

Sürᶜate çalışacak olanların mukâvemetten başlamaları câ'iz değildir. Fakat mukâvemetçilerin sürᶜate çalışmış olmalarında mahsur yokdur. Bi'lᵉaks yüzücü sürᶜatten başlamak sûretiyle 100 metro mesâfeyi tedrîcen açarak en büyük istiᶜdâdı hangi derecede olduğunu anlayabilir. Maᶜhazâ bu husûs anlaşıldıkdan sonra mesâfeleri keyfî sûrette uzatıb kısaltmak câ'iz olamaz.

Yüzücü, müsâbakalardan üç ay kadar evvel idmâna başlamalıdır. Yüzme müsâbakalarının ekseri Ağustos nihâyetlerine doğru tatbîk edildiğine nazaran tam mânâsıyla hazırlanmak isteyen bir sporcunun Mayıs nihâyetinden iᶜtibâren taᶜlîme başlaması şâyân-ı tavsiyyedir. Sevdiğimiz vechle idmân bir programa tevfîkan tatbîk edilmeli ve bünyenin istidât ve mukâvemetine göre – tedrîcî bir sûrette – artırılmalıdır. Her şeyden evvel üslûba ''stil'' e bakılmalıdır.

TÜRKÇE

Üslupsuz yüzme, büyük kuvvet kaybını doğurduğundan her spordan fazla yüzmede ve özel sürat müsabakası için, üsluba fevkalade ehemmiyet vermek lâzımdır. Hareketler gayet uygun ve yumuşak olmalıdır. Usulden en küçük ayrılık denizde, kara sporlarının birkaç misli zarar doğurur. İdmanlardan sonra, vücuda kolonya vb. gibi maddeler ile "friksiyon" ve fennî "masaj" yapmak lâzımdır. Üslubu iyice elde etmeden kaslara tam bir elastikiyet vermeden, üslubu iyice benimsemeden veya yarışta alınması gereken mesafeyi kolaylıkla kat edemeden kronometre kullanmak çok hatalıdır. Aynı zamanda, kronometre kullanılmasına başlandıktan sonra da zaman geçmesinden müteessir olarak kendini fazla sıkmak idmancıyı amaca ulaşmaktan uzaklaştırır. Tatbikat esnasında bu gibi ayrılıkların meydana gelmesi tabiîdir.

Yarışlardan dört hafta evvel günde iki yüzme talimi yapmaya başlamalıdır. (Tabiî olarak büyük mukavemetler mevzubahis değildir.) Sabah idmanı yarış mesafesinin yarısı kadar olmalı, bunda yalnız üsluba dikkat edilmelidir. Akşam idmanı tam mesafe üzerine olmalı, bunda bile yüzücüyü bir antrenör sandalla takip edip yanlış hareketlerini daima düzeltmelidir.

Yarışacak olanlar ilk atlayışta suyun temasından müteessir olmamaya ve bilhassa hedefe ulaşmakta telaş neticesinde üslubu bozmamaya alışmalıdırlar. Müsabıklar, yarışa yakın günlerde tam güçlerini kullanmaktan sakınmalıdırlar.

Teneffüs tarzı iradeli olan "crawl" gibi sürat yüzmelerinde teneffüse mutlaka bir intizam vermek lâzımdır.

100 metre yüzme dünya eski sürat şampiyonu Kahanamoku, 100 metreyi kat ettiği esnada yalnız üç defa nefes almakta

ENGLISH

Since swimming without style causes a great loss of strength, it is necessary to give extraordinary importance to style. Movements should be very proper and soft. Even the smallest breakings from style cause several times more damage at sea than land sports. After workouts, It is necessary to do "friction" and "massage" with substances such as cologne etc. It is very wrong to use a stopwatch without mastering the style, giving full elasticity to the muscles, adopting the style well, or being able to easily cover the distance required in the race. Nevertheless, feeling upset due to the passage of time after the start of the stopwatch, distracts the swimmer from achieving the goal. It is natural that such situations occur during the exercise.

He/she should start doing two swimming drills a day four weeks before the races. (Of course, long distance swimming that requires endurance is not an issue.) Morning training should be half the race distance, attention should be paid only to style. Evening training should be on the full distance, even in this case a trainer should follow the swimmer with a boat and always correct his/her wrong moves.

Competitors should get used to not being affected negatively by the contact of the water in the first jump and especially not to spoil the style as a result of the haste in reaching the goal. Competitors should avoid using their full strength on days close to the race.

In speed swimming like "crawl", which is a willed breathing style, it is absolutely necessary to give regularity to the breathing.

Duke Kahanamoku, the world speed champion of 100 meters swimming, was breathing only three times when he covered the 100 meters



اسلوبسز یوزمه بویوك قوت ضیاعی انتاج ایتدیکندن، هر سپوردن زیاده یوزمه ده و تخصیص سرعت مسابقه سی ایجون، اسلوبه فوق العاده اهمیت ویرمك لازمدر. حرکتلرغایت امتزاجلی ویموشاق اولمالیدر. اصولدن اك کوچوك انحراف، دکزده، قره سپورلرینك برقاچ مثل ضرر تولیدایدر. ادماتلردن صوکره وجودی قولونیا الخ. کبی مواد ایله «فریقسیون» ونی «ماساژ» یاپمق لازمدر. اسلوبی ایجه آلده ایتمه دن، عضلاته تام برالاستیقیت ویرمه دن، اسلوبی ایجه یمه دن ویاریشده قطع ایدلسی لازم کان مسافه یی سهولتله قطع ایده بیلمه دن قرونومترو قوللانمق چوق خطالیدر. عینی زمانده، قرونومترو استعمالنه باشلاندقدن صوکره ده زمان سقوطلرندن متأثر اولهرق کندینی فضله صیقمق ادمانجیی مقصددن اوزاقلاشدیرر. اثنای تعلیمده بوکبی انحرافلرك وقوعی طبیعیدر.

یاریشلردن درت هفته اول کونده ایکی یوزمه تعلیمی یاپمغه باشلامه لیدر. (بالطبع بویوك مقاومتلر موضوع بحث دکلدر) صباح تعلیمی یاریش مسافه سنك نصف قدر اولهلی یوزنده یالکز اسلوبه دقت ایدله لیدر. اقشام تعلیمی تام مسافه اوزرینه اولهلی یوزنده دخی یوزمجیی بر متخصص صندالله تعقیب ایدوب یاکلش حرکتلرینی دائما تصحیح ایتمه لیدر.

یاریشه جق اولانلر ایلك آتلایشده صویك تماسندن متأثر اولامغه وبالخاصه مواصلتده تلاش نتیجه سنده اسلوبی یوزمه مغه آلیشمالیدرلر. مسابقلر، یاریشه یاقین کونلرده تام قدرتلرینی صرفدن صاقینمه لیدرلر.

تنفس طرزی اختیاری اولان «قرول» کبی سرعت یوزمه لرنده تنفسه مطلقا بر انتظام ویرمك لازمدر.

یوزمتروبوزمه دنیا اسکی سرعت شامپیونی Kahanamoku یوز مترلق قطع ایتدیکی اثناده یالکز اوچ دفعه نفس آلمغه

TRANSKRİPSİYON

Üslûbsuz yüzme, büyük kuvvet zâyi'ini intâç ettiğinden her spordan ziyâde yüzme ve tahsîs-i sürᶜat müsâbakası için, üslûba fevkü'l-ᶜâde ehemmiyet vermek lâzımdır. Hareketler gâyet imtizaçlı ve yumuşak olmalıdır. Usûlden en küçük inhirâf denizde, kara sporlarının birkaç misli zarar tevlîd ider. İdmânlardan sonra, vücûda kolonya ilâ-ahir gibi mevâd ile ''friksiyon'' ve fennî ''masaj'' yapmak lâzımdır. Üslûbu iyice elde etmeden uzlâta tam bir elastikîyet vermeden, üslûbu iyice benimsemeden veyâ yarışta alınması gereken mesâfeyi kolaylıkla katᶜedilmesi lâzım gelen mesâfeyi suhûletle katᶜ edemeden kronometre kullanmak çok hatâlıdır. Aynı zamânda, kronometre istiᶜmâline başlandıktan sonra da zamân sükutlarından müte'essir olarak kendini fazla sıkmak idmâncıyı amaca maksadından uzaklaşdırır. Esnâ-yı taᶜlîmde bu gibi inhirâfların vukûᶜ'u tabîᶜidir.

Yarışlardan dört hafta evvel günde iki yüzme taᶜlîmi yapmaya başlamalıdır. (Bi't tabîᶜi büyük mukâvemetler mevzû bahis değildir.) Sabah taᶜlîmi yarış mesâfesinin nısfı kadar olmalı, bunda yalnız üslûba dikkat edilmelidir. Akşam taᶜlîmi tam mesâfe üzerine olmalı, bunda dahi yüzücüyü bir mütehassıs sandalla taᶜkîb edib yanlış hareketlerini dâ'imâ tashih etmelidir.

Yarışacak olanlar ilk atlayışta suyun temâsından müte'essir olmamaya ve bilhassa muvâsalatta telaş netîcesinde üslûbu bozmamaya alışmalıdırlar. Müsâbıklar, yarışa yakın günlerde tam kudretlerini sarfdan sakınmalıdırlar.

Teneffüs tarzı ihtiyâri olan ''Kravl'' gibi sürᶜat yüzmelerinde teneffüse mutlaka bir intizâm vermek lâzımdır.

100 metro yüzme dünya eski sürᶜat şampiyonu Kahanamoku, 100 metroyi katᶜ ettiği esnâda yalnız üç defa nefes almakda

TÜRKÇE

ve o sırada hareketini biraz yavaşlatmaktaydı. Meşhur Amerikalı yüzücü Nordman Ross, 1500 metrelik mesafeyi kat ederken takriben her 15 metrede bir nefes almaktaydı. Havuzun her dönemecinde durup nefes alıyor ve iki kenar arasındaki mesafeyi nefes almaksızın, yılan gibi süzülerek kat ediyordu.

Görülüyor ki teneffüs, koşuda olduğu gibi, yüzmede dahi büyük bir iştir. Binaenaleyh sürate çalışanlar bünyelerinin mukavemet ve kabiliyetine göre bir teneffüs tarzı geliştirerek onu yavaş yavaş düzeltmeli ve en faydalı şekline getirmelidirler.

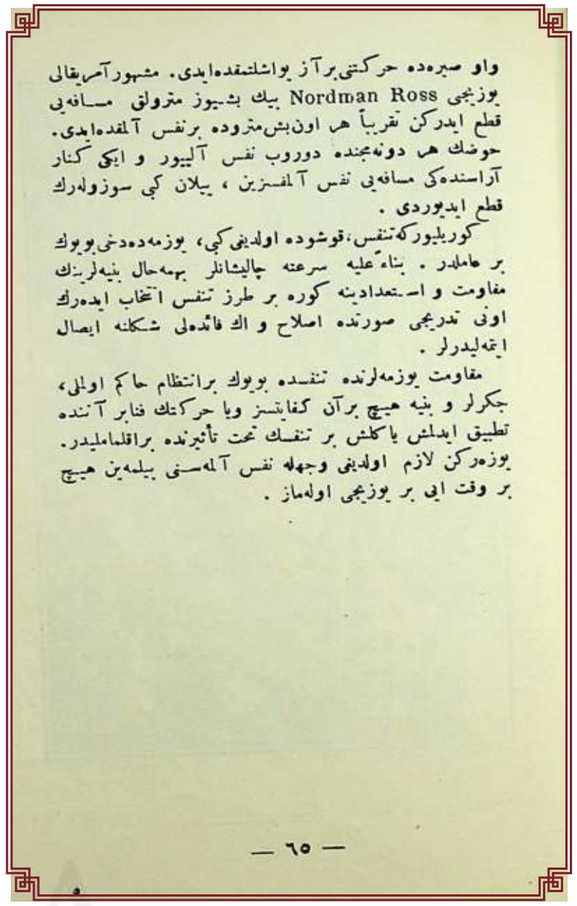
Mukavemet yüzmelerinde teneffüste büyük bir intizam hâkim olmalı, ciğerler ve bünye hiçbir an yetersiz veya hareketin fena bir anında tatbik edilmiş yanlış bir teneffüsün tesiri altında bırakılmamalıdır. Yüzerken lâzım olduğu yönüyle nefes almasını bilmeyen, hiçbir vakit iyi bir yüzücü olamaz.

ENGLISH

and was slowing his/her movement a little at that time. Famous American swimmer Nordman Ross was breathing approximately every 15 meters as he covered a distance of 1500 meters. In the pool, he was breathing at every turn and traversing the distance between the two sides without breathing, gliding like a snake.

It turns out that breathing is a big job even in swimming, as in running. Consequently, those working at speed should develop a breathing style according to the strength and ability of their bodies, gradually correct it and bring it to the most rewarding form.

In open water swimming, breathing should be in great order, the lungs and the body should not be left under the influence of an inadequate or incorrect breathing applied at a wrong moment of the movement. Anyone who does not know how to breathe properly while swimming can never be a good swimmer.



واو صیره‌ده حرکتی برآز یواشلتمقده‌ایدی. مشهور آمریقالی یوزیجی Nordman Ross بیك بشیوز مترولق مسافه‌یی قطع ایدرکن تقریباً هر اون‌بش‌مترده برنفس آلمقده‌ایدی. حوضك هر دونه‌جنده دوروب نفس آلیيور و ایکی کنار آراسنده‌کی مسافه‌یی نفس آلمقسزین ، یيلان کبی سوزوله‌رك قطع ایدیوردی .

کوریلیور که تنفس، قوشوده اولدیغی کبی، یوزمه‌ده‌دخی بویوك بر عاملدر . بناءً علیه سرعته چالیشانلر بوحال بنیه‌لریتك مقاومت و استعدادینه کوره بر طرز تنفس انتخاب ایده‌رك اونی تدریجی صورتده اصلاح و اك فائده‌لی شکلنه ایصال ایتمه‌لیدرلر .

مقاومت یوزمه‌لرنده تنفسده بویوك برانتظام حاکم اولملی، جکرلر و بنیه هیچ برآن کفایتسز ویا حرکتك فنا بر آننده تطبیق ایدلش یاکلش بر تنفسك تحت تأثیرنده براقلمامليدر. یوزه‌رکن لازم اولدیغی وجهله نفس آلمه‌سنی بیلمه‌ین هیچ بر وقت ایی بر یوزیجی اولهماز .

— ٦٥ —

TRANSKRİPSİYON

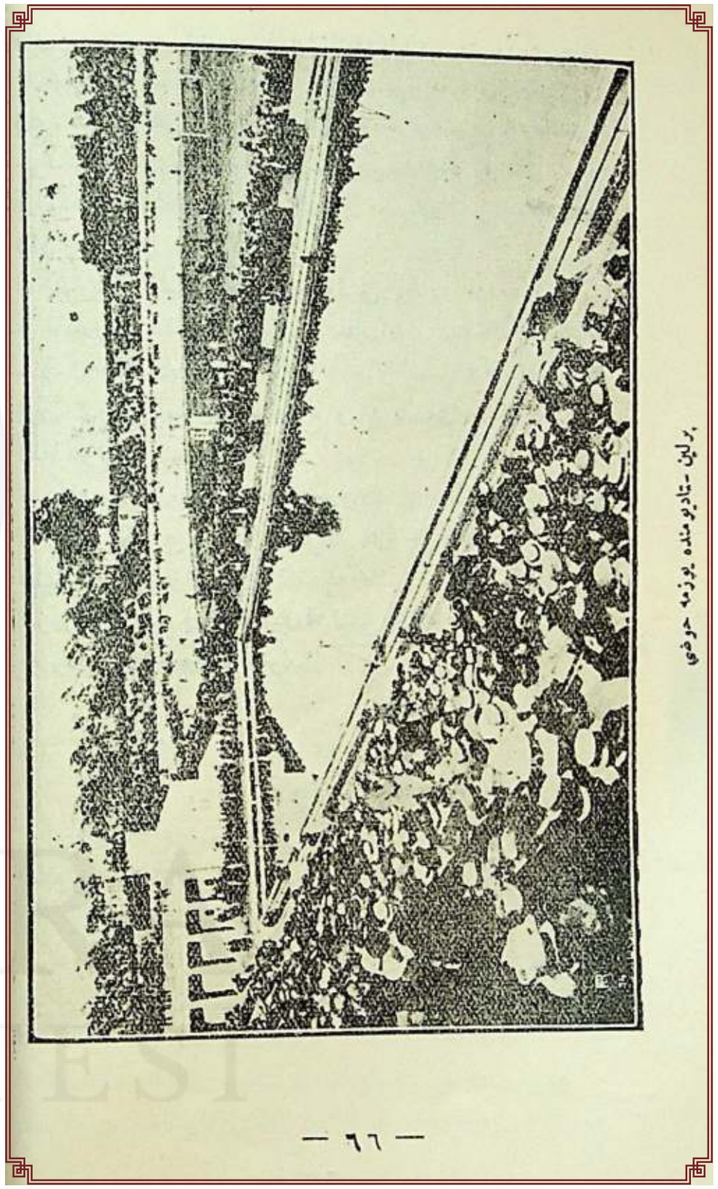
ve o sırada hareketini biraz yavaşlatmakdaydı. Meşhûr Amerikalı yüzücü Nordman Ross, 1500 metroluk mesâfeyi katᵉ ederken takrîben her 15 metrode bir nefes almakdaydı. Havuzun her dönemecinde durub nefes alıyor ve iki kenâr arasındaki mesâfeyi nefes almaksızın, yılan gibi süzülerek katᵉ ediyordu.

Görülüyor ki teneffüs, koşuda olduğu gibi, yüzmede dahi büyük bir âmildir. Binâen-aleyh sürᵉate çalışanlar beheme-hâl bünyelerinin mukâvemet ve istᵉidâdına göre bir tarz-ı teneffüs intihâb ederek onu tedrîcî sûretde ıslâh ve en fâ'ideli şekline îsâl etmelidir.

Mukâvemet yüzmelerinde teneffüste büyük bir intizâm hâkim olmalı, ciğerler ve bünye hiçbir an kifâyetsiz veyâ hareketin fenâ bir ânında tatbîk edilmiş yanlış bir teneffüsün taht-ı te'sîrinde bırakılmamalıdır. Yüzerken lâzım olduğu vechle nefes almasını bilmeyen, hiçbir vakit iyi bir yüzücü olamaz.

- 65 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Berlin Stadyumunda yüzme havuzu

Swimming pool at the Berlin stadium

TÜRKÇE

1 Haziran 1925 Tarihinde Dünya Yüzme Rekorları

Prag Şehrinde Beynelmilel Yüzme Federasyonunun Tespit Ettiği Yüzme Rekorları

Erkekler Arasında Serbest Yüzme

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	52 sn. 2/5	1924
100 metre	Coni Veysmüller	Amerikalı	57 sn. 2/5	1924
150 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	1dk. 27sn. 2/5	1921
200 metre	Coni Veysmüller	Amerikalı	2 dk. 15sn. 3/5	1922
220 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	2 dk. 15sn. 3/5	1922
300 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	3 dk. 16sn. 3/5	1922
300 metre	Coni Veysmüller	Amerikalı	3 dk. 35 sn. 1/5	1922
400 metre	Aron Borg	İsveçli	4 dk. 54 sn. 10/7	1924
440 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	4 dk. 57 sn.	1923
500 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	5 dk. 50 sn. 2/5	1923
500 metre	Aron Borg	İsveçli	6 dk. 19 sn. 10/7	1924
800 metre	Aron Borg	İsveçli	10 dk. 43 sn. 3/5	1924
1000 yarda	Aron Borg	İsveçli	12 dk. 16 sn. 10/8	1924
1000 metre	Şarlton	Avusturalyalı	13 dk. 19 sn. 10/6	1924
1500 metre	Şarlton	Avusturalyalı	20 dk. 6 sn.10/5	1924
1609 metre	Hudson	Kanadalı	23 dk. 34 sn. 10/5	1912

ENGLISH

World Swimming Records on June 1, 1925

Swimming Records Detected by the International Swimming Federation in Prague City

Free Swimming Among Men

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 yards	Johnny Weissmuller	American	52 sec. 2/5	1924
100 meters	Johnny Weissmuller	American	57 sec. 2/5	1924
150 yards	Johnny Weissmuller	American	1min. 27sec. 2/5	1921
200 meters	Johnny Weissmuller	American	2 min. 15sec. 3/5	1922
220 yards	Johnny Weissmuller	American	2 min. 15sec. 3/5	1922
300 yards	Johnny Weissmuller	American	3 min. 16sec. 3/5	1922
300 meters	Johnny Weissmuller	American	3 min. 35 sec. 1/5	1922
400 meters	Claes Arne Borg	Swede	4 min. 54 sec. 10/7	1924
440 yards	Johnny Weissmuller	American	4 min. 57 sec.	1923
500 yards	Johnny Weissmuller	American	5 min. 50 sec. 2/5	1923
500 meters	Claes Arne Borg	Swede	6 min. 19 sec. 10/7	1924
800 meters	Claes Arne Borg	Swede	10 min. 43 sec. 3/5	1924
1000 yards	Claes Arne Borg	Swede	12 min. 16 sec. 10/8	1924
1000 meters	Andrew Murray Charlton	Australian	13min. 19 sec. 10/6	1924
1500 meters	Andrew Murray Charlton	Australian	20 min. 6 sec.10/5	1924
1609 meters	George Ritchie Hodgson	Canadian	23min. 34 sec 10/5	1912



١ حزيران ١٩٢٥ تاريخنده دنيا يوزمه رەقورلرى

پراغ شهرنده بين‌الملل يوزمه فدەراسيونك

تثبيت ايتديكى يوزمه رەقورلرى

ارككلر آرەسنده سربست يوزمه

مسافه	اسم	ملتى	مدت	تاريخ
١٠٠ يارده	جونى وايسموللەر	آمريقالى	٥٢ ثانيه ٢/٥	١٩٢٤
١٠٠ مترو	»	»	٥٧ » ٢/٥	١٩٢٤
١٥٠ يارده	»	»	١ دقيقه ٢٧ » ٢/٥	١٩٢١
٢٠٠ مترو	»	»	٢ » ١٥ » ٣/٥	١٩٢٢
٢٢٠ يارده	»	»	٢ » ١٥ » ٣/٥	١٩٢٢
٣٠٠ يارده	»	»	٣ » ١٦ » ٣/٥	١٩٢٢
٣٠٠ مترو	»	»	٣ » ٣٥ » ١/٥	١٩٢٢
٤٠٠ مترو	آرن بورغ	اسوەجلى	٤ » ٥٤ » ٧/١٠	١٩٢٤
٤٤٠ يارده	جونى وايسموللەر	آمريقالى	٤ » ٥٧ »	١٩٢٣
٥٠٠ يارده	»	»	٥ » ٥٠ » ٢/٥	١٩٢٣
٥٠٠ مترو	آرن بورغ	اسوەجلى	٦ » ١٩ » ٧/١٠	١٩٢٤
٨٠٠ مترو	»	»	١٠ » ٤٣ » ٣/٥	١٩٢٤
١٠٠٠ يارده	»	»	١٢ » ١٦ » ٨/١٠	١٩٢٤
١٠٠٠ مترو	شارلتون	آوسترالياللى	١٣ » ١٩ » ٦/١٠	١٩٢٤
١٥٠٠ مترو	»	»	٢٠ » ٦ » ٦/١٠	١٩٢٤
١٦٠٩ مترو (بر ميل)	هودسون	قاناداللى	٢٣ » ٣٤ » ٥/١٠	١٩١٢

— ٦٧ —

TRANSKRİPSİYON

1 Haziran 1925 Tarihinde Dünya Yüzme Rekorları

Prag Şehrinde Beyne'l-milel Yüzme Federasyonu'nun Tesbit Ettiği Yüzme Rekorları

Erkekler Arasında Serbest Yüzme

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	52 sn. 2/5	1924
100 metro	Coni Veysmüller	Amerikalı	57 sn. 2/5	1924
150 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	1dk. 27sn. 2/5	1921
200 metro	Coni Veysmüller	Amerikalı	2 dk. 15sn. 3/5	1922
220 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	2 dk. 15sn. 3/5	1922
300 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	3 dk. 16sn. 3/5	1922
300 metro	Coni Veysmüller	Amerikalı	3 dk. 35 sn. 1/5	1922
400 metro	Aron Borg	İsveçli	4 dk. 54 sn. 10/7	1924
440 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	4 dk. 57 sn.	1923
500 yarda	Coni Veysmüller	Amerikalı	5 dk. 50 sn. 2/5	1923
500 metro	Aron Borg	İsveçli	6 dk. 19 sn. 10/7	1924
800 metro	Aron Borg	İsveçli	10 dk. 43 sn. 3/5	1924
1000 yarda	Aron Borg	İsveçli	12 dk. 16 sn. 10/8	1924
1000 metro	Şarlton	Avusturalyalı	13 dk. 19 sn. 10/6	1924
1500 metro	Şarlton	Avusturalyalı	20 dk. 6 sn.10/5	1924
1609 metro	Hudson	Kanadalı	23 dk. 34 sn. 10/5	1912

TÜRKÇE

Erkekler Arasında Kurbağalama "Brasse"

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metre	Radamahar	Alman	1 dk. 15 sn. 10/9	1925
200 yarda	Radamahar	Alman	2 dk. 35 sn. 10/6	1924
200 metre	Radamahar	Alman	2 dk. 50 sn. 2/5	1925
400 metre	Radamahar	Alman	6 dk. 5 sn.	1925
500 yarda	Radamahar	Alman	7 dk. 40 sn. 4/5	1925

Erkekler Arasında Arka Üstü

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metre	Keeluha	Amerikalı	1 dk. 12 sn. 2/5	1924
150 yarda	Keeluha	Amerikalı	1 dk. 44 sn. 4/5	1923
200 metre	Otofar	Alman	2 dk. 48 sn. 2/6	1912
400 metre	Belitz	Belçikalı	5 dk. 59 sn. 1/5	1921

Kadınlar Arasında Serbest Yüzme

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 yarda	Vezelav	Amerikalı	1 dk. 3 sn.	1923
100 metre	Vezelav*[1]	Amerikalı	1 dk. 12 sn. 2/10	1924
150 yarda	Ederle	Amerikalı	1 dk. 45 sn.	1922
200 metre	Ederle	Amerikalı	2 dk. 45 sn. 1/5	1923
220 yarda	Ceymis	İngiliz	2 dk. 46 sn. 3/5	1923
300 yarda	Ederle	Amerikalı	3 dk. 58 sn. 2/5	1922
300 metre	Venorit	Amerikalı	4 dk. 19 sn. 2/5	1924
400 metre	Ederle	Amerikalı	5 dk. 53 sn. 1/5	1922
440 yarda	Ederle	Amerikalı	5 dk. 54 sn. 3/5	1922
500 yarda	Ederle	Amerikalı	6 dk. 45 sn. 1/5	1922
500 metre	Ederle	Amerikalı	7 dk. 22 sn. 1/5	1922
880 yarda	Ederle	Amerikalı	13 dk. 19 sn.	1923
1000 yarda	Veronit	Amerikalı	14 dk. 58 sn. 2/5	1922
1500 metre	Veronit	Amerikalı	25 dk. 6 sn. 3/5	1922
1609 metre	Dorak	Avusturalyalı	26 dk. 8 sn.	1914

* Editör Notu: FINA kayıtlarına göre altın madalya, Ethel Lackie'ye aittir.

ENGLISH

Breaststroke Among Men "Brasse"

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 meters	Erich Rademacher	German	1 min. 15 sec. 10/9	1925
200 yards	Erich Rademacher	German	2 min. 35 sec. 10/6	1924
200 meters	Erich Rademacher	German	2 min. 50 sec. 2/5	1925
400 meters	Erich Rademacher	German	6 min. 5 sec.	1925
500 yards	Erich Rademacher	German	7 min. 40 sec. 4/5	1925

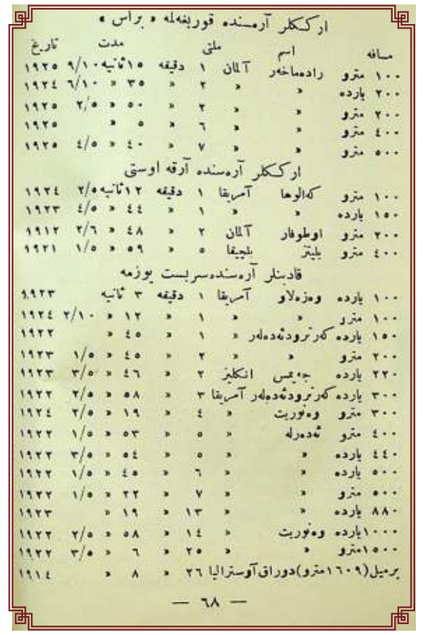
Backstroke Among Men

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 meters	Warren Paoa Kealoha	American	1 m. 12 sc. 2/5	1924
150 yards	Warren Paoa Kealoha	American	1 m. 44 sc. 4/5	1923
200 meters	Otto Fahr	German	2 m. 48 sc. 2/6	1912
400 meters	Gérard Blitz	Belgian	5 m. 59 sc. 1/5	1921

Freestyle Among Women

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 yards	Mariechen M. Wehselau	American	1 m. 3 sc.	1923
100 meters	Mariechen M. Wehselau *[1]	American	1 m. 12 sc. 2/10	1924
150 yards	Gertrude Ederle	American	1 m. 45 sc.	1922
200 meters	Gertrude Ederle	American	2 m. 45 sc. 1/5	1923
220 yards	Hilda James	English	2 m. 46 sc. 3/5	1923
300 yards	Gertrude Ederle	American	3 m. 58 sc. 2/5	1922
300 meters	Helen E. Wainwright	American	4 m. 19 sc. 2/5	1924
400 meters	Gertrude Ederle	American	5 dk. 53 sn. 1/5	1922
440 yards	Gertrude Ederle	American	5 m. 54 sc. 3/5	1922
500 yards	Gertrude Ederle	American	6 dk. 45 sn. 1/5	1922
500 meters	Gertrude Ederle	American	7 m. 22 sc. 1/5	1922
880 yards	Gertrude Ederle	American	13 dk. 19 sn.	1923
1000 yards	Helen E. Wainwright	American	14 m. 58 sc. 2/5	1922
1500 meters	Helen E. Wainwright	American	25 m. 6 sc. 3/5	1922
1609 meters	Sarah Frances Durack	Australian	26 m. 8 sc.	1914

* Editor's note: According to FINA records, the gold medal belongs to Ethel Lackie.


ارککلر آرمسنده قوربغه‌له « براس »

مسافه	اسم	ملتی	مدت	تاریخ
۱۰۰ متر	رادەماخەر	آلمان	۱ دقیقه ۱۵ ثانیه	۱۹۲۵ ۹/۱۰
۲۰۰ یارده	»	»	۲ » ۳۵ »	۱۹۲٤ ٦/۱۰
۲۰۰ متر	»	»	۲ » ۵۰ »	۱۹۲۵ ۲/۵
٤۰۰ متر	»	»	٦ »	۱۹۲۵
۵۰۰ متر	»	»	۷ » ٤۰ »	۱۹۲۵ ٤/۵

ارککلر آرمسنده آرقه اوستی

۱۰۰ متر	کەلوها	آمریقا	۱ دقیقه ۱۲ ثانیه	۱۹۲٤ ۲/۵
۱۵۰ یارده	»	»	۱ » ٤٤ »	۱۹۲۳ ٤/۵
۲۰۰ متر	اوطوفار	آلمان	۲ » ٤۸ »	۱۹۱۲ ۲/٦
٤۰۰ متر	بلیتز	بلجیقا	۵ » ۵۹ »	۱۹۲۱ ۱/۵

قادینلر آرمسندەسربست یوزمه

۱۰۰ یارده	وەزەلاو	آمریقا	۱ دقیقه ۳ ثانیه	۱۹۲۳
۱۰۰ متر	»	»	۱ » ۱۲ »	۱۹۲٤ ۲/۱۰
۱۵۰ یارده	کەرتروددەەر	»	۱ » ٤۵ »	۱۹۲۲
۲۰۰ متر	»	»	۲ » ٤۵ »	۱۹۲۳ ۱/۵
۲۲۰ یارده	جەیمس	انکلیز	۲ » ٤٦ »	۱۹۲۳ ۳/۵
۳۰۰ یارده	کەرتروددەەر	آمریقا	۳ » ۵۸ »	۱۹۲۲ ۲/۵
۳۰۰ متر	وەوریت	»	٤ » ۱۹ »	۱۹۲٤ ۲/۵
٤۰۰ متر	ثەدەرله	»	۵ » ۵۳ »	۱۹۲۲ ۱/۵
٤٤۰ یارده	»	»	۵ » ۵٤ »	۱۹۲۲ ۳/۵
۵۰۰ یارده	»	»	٦ » ٤۵ »	۱۹۲۲ ۱/۵
۵۰۰ متر	»	»	۷ » ۲۲ »	۱۹۲۲ ۱/۵
۸۸۰ یارده	»	»	۱۳ » ۱۹ »	۱۹۲۳
۱۰۰۰ یارده	وەوریت	»	۱٤ » ۵۸ »	۱۹۲۲ ۲/۵
۱۵۰۰ متر	»	»	۲۵ » ٦ »	۱۹۲۲ ۳/۵
برمیل(۱٦۰۹ متر)	دوراق آوسترالیا	۲٦	» ۸ »	۱۹۱٤

— ٦۸ —

TRANSKRİPSİYON

Erkekler Arasında Kurbağalama ''Bras''

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metro	Radamahar	Alman	1 dk. 15 sn. 10/9	1925
200 yarda	Radamahar	Alman	2 dk. 35 sn. 10/6	1924
200 metro	Radamahar	Alman	2 dk. 50 sn. 2/5	1925
400 metro	Radamahar	Alman	6 dk. 5 sn.	1925
500 yarda	Radamahar	Alman	7 dk. 40 sn. 4/5	1925

Erkekler Arasında Arka Üstü

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metro	Keeluha	Amerikalı	1 dk. 12 sn. 2/5	1924
150 yarda	Keeluha	Amerikalı	1 dk. 44 sn. 4/5	1923
200 metro	Otofar	Alman	2 dk. 48 sn. 2/6	1912
400 metro	Belitz	Belçikalı	5 dk. 59 sn. 1/5	1921

Kadınlar Arasında Serbest Yüzme

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 yarda	Vezelav	Amerikalı	1 dk. 3 sn.	1923
100 metro	Vezelav*	Amerikalı	1 dk. 12 sn. 2/10	1924
150 yarda	Kertero Doidolar(?)	Amerikalı	1 dk. 45 sn.	1922
200 metro	Kertero Doidolar	Amerikalı	2 dk. 45 sn. 1/5	1923
220 yarda	Ceymis	İngiliz	2 dk. 46 sn. 3/5	1923
300 yarda	Kertero Doidolar	Amerikalı	3 dk. 58 sn. 2/5	1922
300 metro	Venorit	Amerikalı	4 dk. 19 sn. 2/5	1924
400 metro	Ederle	Amerikalı	5 dk. 53 sn. 1/5	1922
440 yarda	Ederle	Amerikalı	5 dk. 54 sn. 3/5	1922
500 yarda	Ederle	Amerikalı	6 dk. 45 sn. 1/5	1922
500 metro	Ederle	Amerikalı	7 dk. 22 sn. 1/5	1922
880 yarda	Ederle	Amerikalı	13 dk. 19 sn.	1923
1000 yarda	Veronit	Amerikalı	14 dk. 58 sn. 2/5	1922
1500 metro	Veronit	Amerikalı	25 dk. 6 sn. 3/5	1922
1609 metro	Dorak	Avusturalyalı	26 dk. 8 sn.	1914

TÜRKÇE

Kadınlar Arasında Kurbağalama "Brasse"

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metre	Hart	İngiliz	1 dk. 33sn. 2/5	1922
200 yarda	Jilbert	İngiliz	3 dk. 2sn. 1/5	1923
200 metre	Mora	Alman	3 dk. 20sn. 1/5	1925
400 metre	Jilbert	İngiliz	7 dk. 20sn.	1923

Kadınlar Arasında Arka Üstü

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metre	Baver	Amerikalı	1 dk. 22sn. 2/5	1922
150 yarda	Baver	Amerikalı	1 dk. 58sn. 6/5	1924
200 yarda	Baver	Amerikalı	2 dk. 3sn. 4/5	1924
400 yarda	Baver	Amerikalı	6 dk. 24sn. 4/5	1922

Münavebeli Yarış

4x100 metre (Kadın)
- Ederle
- Ofrasiye Donelli (Amerika) 4 dk. 58sn. 4/5
- Leki — Paris Olimpiyatı 1924
- Vezalav

4x200metre (Erkek)
- Ralf Broyer
- Heri Glensi (Amerika) 9 dk. 53 sn. 2/5
- Vellas Okener — Paris Olimpiyatı 1924
- Coni Veysmüller

1924 Olimpiyatlarında Atlama Birincilikleri

Yüksekten Adi Dalma (Erkek): Rişar Eva (Avusturalya) 13,5 sayı
Yüksekten Adi Dalma (Kadın): Mis Karolin Simit (Amerika) 9 sayı
Yüksekten Fantezi Atlama (Erkek): A. S. Veyt (Amerika) 9 sayı
Hız Alarak Atlama (Erkek): A. S. Veyt (Amerika) 7 sayı
Hız Alarak Atlama (Kadın): Mis Beker (Amerika) 8 sayı

ENGLISH

Breaststroke Among Women " Brasse "

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 meters	D. Hart	English	1 dk. 33sn. 2/5	1922
200 yards	Irene Gilbert	English	3 dk. 2sn. 1/5	1923
200 meters	Erna Murray	German	3 dk. 20sn. 1/5	1925
400 meters	Irene Gilbert	English	7 dk. 20sn.	1923

Backstroke Among Women

Distance	Name	Nation	Time	Date
100 meters	Sybil Lorina Bauer	American	1 dk. 22sn. 2/5	1922
150 yards	Sybil Lorina Bauer	American	1 dk. 58sn. 6/5	1924
200 yards	Sybil Lorina Bauer	American	2 dk. 3sn. 4/5	1924
400 yards	Sybil Lorina Bauer	American	6 dk. 24sn. 4/5	1922

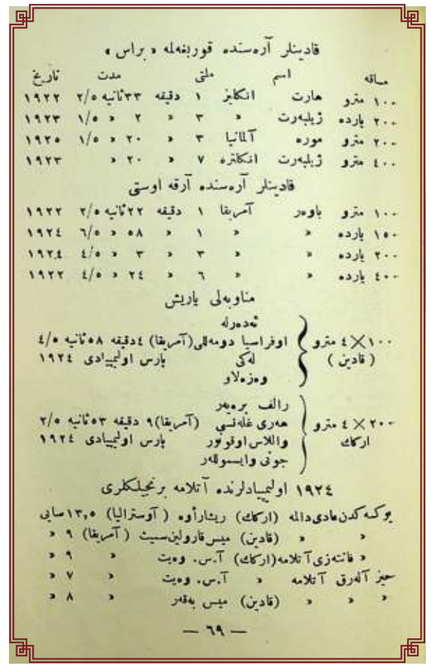
Alternating Race

4x100 meter (female)
- Gertrude Ederle
- Euphrasia Donnelly — (the USA) 4 mn. 58sc. 4/5
- Lackie — Paris Olympiad 1924 Ethel Minnie
- Mariechen M. Wehselau

4x200 meters (male)
- Ralph Theodore Breyer
- Harry Glancy — (the USA) 9 mn. 53 sc. 2/5
- Wally O'Connor — Paris Olympiad 1924
- Johnny Weissmuller

Diving Championships at the 1924 Olympics

Ordinary Diving from High (Male): Richmond Eve (Australia) 13.5 points
High Plunge (Female): Caroline Smith (America) 9 points
Fantasy Diving from Height (Male): Albert Cosad White (America) 9 points
Speed Diving (Male): Albert Cosad White (America) 7 points
Speed Diving (Female): Elizabeth Anna Becker (America) 8 points



قادینلر آرەسنده قوربغەله « براس »

مسافه	اسم	ملتی	مدت	تاریخ
۱۰۰ متر	هارت	انگلیز	۱ دقیقه ۳۳ ثانیه ۲/۵	۱۹۲۲
۲۰۰ یارده	ژیلبەرت	»	۳ » ۲ » ۱/۵	۱۹۲۳
۲۰۰ متر	مورە	آلمانیا	۳ » ۲۰ » ۱/۵	۱۹۲۵
٤۰۰ متر	ژیلبەرت	انگلتره	۷ » ۲۰ »	۱۹۲۳

قادینلر آرەسنده آرقه اوستی

۱۰۰ متر	باوەر	آمریقا	۱ دقیقه ۲۲ ثانیه ۲/۵	۱۹۲۲
۱۵۰ یارده	»	»	۱ » ۵۸ » ٦/۵	۱۹۲٤
۲۰۰ یارده	»	»	۳ » ۳ » ٤/۵	۱۹۲٤
٤۰۰ یارده	»	»	٦ » ۲٤ » ٤/۵	۱۹۲۲

مناوبەلی یاریش

۱۰۰×٤ متر (قادین)	ثەدەرله اوفراسیا دوننەلی لەکی وەزەلاو	(آمریقا)	٤ دقیقه ۵۸ ثانیه	٤/۵ ۱۹۲٤ پارس اولیمپیادی
۲۰۰×٤ متر ارکك	رالف برومیر هەری غلەنسی والاس اوقوور جونی وایسوللەر	(آمریقا)	۹ دقیقه ۵۳ ثانیه	۲/۵ ۱۹۲٤ پارس اولیمپیادی

۱۹۲٤ اولیمپیادلرنده آتلامه برنجیلکلری

یوکسکدن عادی دالمه	(ارکك)	ریشارأوه (آوسترالیا)	۱۳٫۵ سایی
» »	(قادین)	میس قارولین سیمیت (آمریقا)	۹ »
» فانتەزی آتلامه	(ارکك)	آ.س. ویت	۹ »
سعیز آلەرق آتلامه	»	آ.س. ویت	۷ »
» »	(قادین)	میس بەقەر	۸ »

— ٦۹ —

TRANSKRİPSİYON

Kadınlar Arasında Kurbağalama ''Brasse"

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metro	Hart	İngiliz	1 dk. 33sn. 2/5	1922
200 yarda	Jilbert	İngiliz	3 dk. 2sn. 1/5	1923
200 metro	Mora	Alman	3 dk. 20sn. 1/5	1925
400 metro	Jilbert	İngiliz	7 dk. 20sn.	1923

Kadınlar Arasında Arka Üstü

Mesafe	İsim	Milleti	Süre	Tarih
100 metro	Baver	Amerikalı	1 dk. 22sn. 2/5	1922
150 yarda	Baver	Amerikalı	1 dk. 58sn. 6/5	1924
200 yarda	Baver	Amerikalı	2 dk. 3sn. 4/5	1924
400 yarda	Baver	Amerikalı	6 dk. 24sn. 4/5	1922

Münavebeli Yarış

4x100 metro (Kadın)
- Ederle
- Ofrasiye Donelli (Amerika) 4 dk. 58sn. 4/5
- Leki — Paris Olimpiyatı 1924
- Vezalav

4x200metre (Erkek)
- Ralf Broyer
- Heri Glensi (Amerika) 9 dk. 53 sn. 2/5
- Vellas Okener — Paris Olimpiyatı 1924
- Coni Veysmüller

1924 Olimpiyatlarında Atlama Birincilikleri

Yüksekten Âdî Dalma (Erkek): Rişar Eva (Avusturalya) 13,5 sayı
Yüksekten Âdî Dalma (Kadın): Mis Karolin Simit (Amerika) 9 sayı
Yüksekten Fântezi Atlama (Erkek): A. S. Veyt (Amerika) 9 sayı
Hız Alarak Atlama (Erkek): A. S. Veyt (Amerika) 7 sayı
Hız Alarak Atlama (Kadın): Mis Beker (Amerika) 8 sayı

- 69 -

TÜRKÇE

İKİNCİ BÖLÜM

ATLAMA UMUMÎ NİZAMNAMESİ

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakınca tatbiki kabul edilen atlamalar şöyle sıralanabilir:

Birincisi – Erkekler için: **1 –** "Tramplen"den atlamalar
2 – Yüksekten adi atlamalar
3 – Yüksekten fantezi atlamalar

İkincisi – Kadınlar için: **1-**"Tramplen" den atlamalar
2 – Yüksekten adi atlamalar

İttifakın bütün atlama müsabakalarında B.M.Y.H.B.nin atlama beynelmilel kaideleri tatbik olunur.

ENGLISH

SECOND CHAPTER

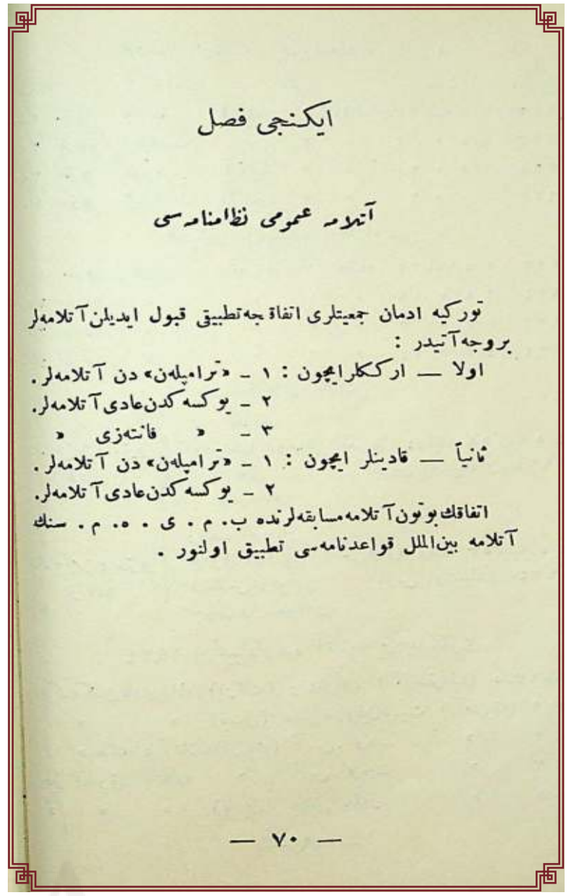
GENERAL REGULATIONS OF DIVING

The diving categories accepted by Association of Turkish Training Communities can be listed as follow:

First – For men: **1 –** Diving from the "Trampoline"
2 – Common diving from high
3 – Fantasy diving from high

Second – For women: **1 –** Diving from the "trampoline"
2 – Common diving from high

In all diving competitions of the Association, the international rules of diving of the International Swimming Delegation Union are applied.



ایکنجی فصل

آتلامه عمومی نظامنامه‌سی

تورکیه ادمان جمعیتلری اتفاقله تطبیق قبول ایدیلن آتلامه‌لر بروجه آتیدر :
اولا — ارککلر ایچون : ۱ - «ترامپلن» دن آتلامه‌لر.
۲ - یوکسه کدن عادی آتلامه‌لر.
۳ - « فانته‌زی «
ثانیاً — قادینلر ایچون : ۱ - «ترامپلن» دن آتلامه‌لر.
۲ - یوکسه کدن عادی آتلامه‌لر.
اتفاقك بوتون آتلامه مسابقه‌لرنده ب. م. ی. ه. م. سنك آتلامه بین‌الملل قواعدنامه‌سی تطبیق اولنور .

— ۷۰ —

TRANSKRİPSİYON

İKİNCİ FASIL

ATLAMA UMÛMÎ NİZAM-NÂMESİ

Türkiye İdmân Cemᶜiyyetleri İttifâkınca tatbîki kabûl edilen atlamalar ber-vech-i âtidir:

Evvelâ – Erkekler içün: **1** – "Tramplen"den atlamalar
2 – Yüksekden âdî atlamalar
3 – Yüksekden fântezi atlamalar

Sâniyen – Kadınlar içün: **1** – "Tramplen" den atlamalar
2 – Yüksekten âdî atlamalar

İttifâkın bütün atlama müsâbakalarında B.M.Y.H.B. nin atlama beyne'l-milel kavâᶜid-nâmesi tatbîk olunur.

- 70 -

TÜRKÇE

BEYNELMİLEL ATLAMA KAİDELERİ

(Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği tarafından Haziran 1914'te Peşte'de toplanan kongrede kabul edilmiştir.)

KISIM 1 – ''Tramplen"den Atlama

Tramplen:

Madde 1 – Kullanılacak olan ''tramplen"ler su yüzeyinde 1 veya 3 metre yukarıda bulunup hafifçe elastiki olacaktır. Boyları en az 4 metre ve enleri en az 50 santimetre olacak, üzerleri kukadan imal edilmiş bir keçe ile kaplı bulunacak ve havuzun kenarını 1 metreden az olmamak kaydıyla geçebileceklerdir.

Müsabakalardan evvel tecrübe:

Madde 2 – Tramplen yarışlarından en az sekiz gün önce hazırlanacak ve müsabıkların kullanmasına müsaade edilecektir.

Suyun Derinliği:

Madde 3 – 3 metre yükseklikteki tramplenin altındaki suyun derinliği en az 4 ve 1 metre yükseklikteki tramplenin altındaki suyun derinliği en az 2,5 metre olacaktır.

MÜSABAKA KANUNLARI

Müsabakalarda Tatbik Edilen Atlamalar:

Madde 4 – Müsabaka atlayışları aşağıdaki gibidir:

A – Tatbiki mecburî olan atlamalar

B – Çeşidi kura ile belirlenen atlamalar

C – Eleme müsabakasına terk olunan atlamalar

ENGLISH

INTERNATIONAL DIVING RULES

(It was accepted by the International Swimming Committee Union at the congress held in Pest in June 1914.)

PART 1 – Diving from the "Springboard"

Diving board:

Article 1 - The "springboards" to be used should be located 1 or 3 meters above the water surface and should be slightly elastic. At least 4 meters in length and at least 50 centimeters in width, they must be covered with a felt made of coquette and must be able to cross the edge of the pool not less than 1 meter.

Experience before competitions:

Article 2 - The springboard should be prepared at least eight days before the races and competitors are allowed to use it.

Depth of Water:

Article 3 - The depth of the water under the springboard at a height of 3 meters should be at least 4 meters, and the depth of the water under the springboard at a height of 1 meter should be at least 2,5 meters.

COMPETITION LAWS

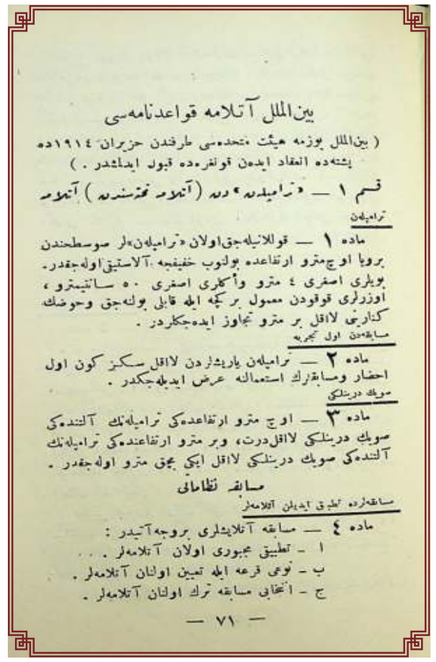
Dives in Competitions:

Article 4 – Competition dives are as follow:

A – Compulsory dives

B – Dives whose style is determined by lottery

C – Dives abandoned to qualifying competition



بين الملل آتلامه قواعدنامه‌سى

(بين الملل يوزمه هيئت متحده‌سى طرفندن حزيران ١٩١٤ده
پشته‌ده انعقاد ايدن قونغره‌ده قبول ايدلمشدر .)

قسم ١ — «ترامپلدن» دن (آتلمه تختسندن) آتلمه

ترامپلدن

ماده ١ — قوللانيله‌جق اولان «ترامپلن»لر سوسطحندن
يوكسكلكلرى اوچ متره ارتفاعده بولنوب خفيفجه آلاستيقلى اوله‌جقدر .
بويلرى اصغرى ٤ متره وأكبرى اصغرى ٥٠ سانتيمتره ،
اوزرلرى قوقودن معمول بر كچه ايله قابلى بولنه‌جق وحوضك
كناريندن لااقل بر متره تجاوز ايده‌جكلردر .

مسابقه‌دن اول تجربه

ماده ٢ — ترامپلن يارپشلردن لااقل سكز كون اول
احضار ومسابقه‌لرك استعماليله عرض ايديلمه‌جكدر .

سويك درينلكى

ماده ٣ — اوچ متره ارتفاعده‌كى ترامپلنك آلتنده‌كى
سويك درينلكى لااقل درت، وبر متره ارتفاعنده‌كى ترامپلنك
آلتنده‌كى سويك درينلكى لااقل ايكى بچى متره اوله‌جقدر .

مسابقه نظامانى

مسابقه‌لرده تطبيق ايديلن آتلامه‌لر

ماده ٤ — مسابقه آتلايشلرى بروجه آتيدر :
ا - تطبيقى مجبورى اولان آتلامه‌لر . . .
ب - قومى قرعه ايله تعيين اولنان آتلامه‌لر .
ج - انتخابى مسابقه ترك اولنان آتلامه‌لر .

— ٧١ —

TRANSKRİPSİYON

BEYNE'L-MİLEL ATLAMA KAVÂᶜİD-NÂMESİ

(Beyne'l-Milel Yüzme Hey'et-i Müttehidesi tarafından Haziran 1914'de Peşte'de in'ikâd eden Kongrede kabûl edilmişdir.)

KISIM 1 – ''Tramplen"den (atlama tahtasından) Atlama

Tramplen:

Mâdde 1 – Kullanılacak olan ''tramplen"ler su sathından 1 veyâ 3 metro irtifâᶜda bulunub hafîfçe elastîki olacakdır. Boyları en az 4 metro ve enleri asgarî 50 santimetro olacak, üzerleri kukadan maᶜmûl bir keçe ile kaplı bulunacak ve havuzun kenârını lâ-akal 1 metro tecâvüz edeceklerdir.

Müsâbakalardan evvel tecrübe:

Mâdde 2 – Tramplen yarışlarından lâ-akal sekiz gün evvel ihzâr olunacak ve müsâbıkların istiᶜmâline arz edilecekdir.

Suyun Derinliği:

Mâdde 3 – 3 metro irtifadaki tramplenin altındaki suyun derinliği lâ-akal 4 ve 1 metro irtifâᶜındaki tramplenin altındaki suyun derinliği lâ-akal 2,5 metro olacakdır.

MÜSÂBAKA NİZÂMI

Müsâbakalarda Tatbîk Edilen Atlamalar:

Mâdde 4 – Müsâbaka atlayışları ber-vech-i âtidir:

A – Tatbîki mecbûrî olan atlamalar

B – Nevᶜi kurᶜa ile taᶜyîn olunan atlamalar

C – İntihâbı müsâbıka terk olunan atlamalar

TÜRKÇE

Tatbiki mecburî olan atlamalar, müsabaka programında zikredilmiş olanlardır. Kura ile tayin olunan atlamalar, hakemler tarafından çekilen kura ile tespit edilen ve müsabıklara, müsabakaya başlayacakları anda tebliğ olunanlardır. Tatbiki mecburî olan atlamalar, kuraya tâbi tutulan atlama çeşidine dâhil olunmaz. Eleme müsabakalarına ait olan atlamalar bunlar tarafından seçilir. İştirak pusulalarını belirlenen zamanda göndermemiş ve atlamaları programda gösterildiği yönüyle seçmemiş olmaktan dolayı, müsabıklar mesul tutulurlar. Seçimi kendilerine ait olan atlamaların çeşitleri, tertip edenlere müsabakalardan en az 24 saat evvel bildirmelidir. Müsabıklar okunaklı surette yazılmış ve imzalı iki iştirak pusulası göndermelidirler.

Olimpiyatlarda Atlamalar:

Madde 5 – Olimpiyat müsabakalarında erkekler için tramplenden atlama müsabakasında altı çeşit mecburî atlama, dört çeşit ihtiyarî atlama, iki çeşitte kura ile belirlenmiş atlama tatbik edilecektir. Eleme müsabakasına ait olan atlamalar, dört çeşit atlama arasından seçilmelidir. Müsabıklar tatbiki mecburî olan atlamaları ihtiyarî – tercihli – atlamalar arasına girmek suretiyle tekrar edemeyeceklerdir. Kura ile tayin olunacak atlamalar, güçlük dereceleri 7-1, 8-1, 9-1 veya 0-2 olanlar arasından seçilmelidir.

Tatbiki mecburî olan altı çeşit atlama şu numaralar arasından ayrılacaktır: Birinci olarak 1 ila 10; ikinci olarak 11 ila 12, üçüncü olarak 12 ila 13, dördüncü olarak 32 ila 35, beşinci olarak 36 ila 42, altıncı olarak 43 ila 47.

Kadınlar için tramplenden atlama müsabakası

ENGLISH

Compulsory dives are those listed in the competition schedule. Dives determined by lot are those determined by the draw drawn by the referees and notified to the contestants at the moment they start the competition. Compulsory dives are not included in the draw. Dives belonging to qualifying events are selected by the competitors. Competitors are held liable for not sending their participation papers at the specified time and not choosing from the dives as shown in the schedule. The types of dives that belong to their choice must be notified to the organizers at least 24 hours before the competition. Competitors must send two participation papers legibly written and signed.

Dives at the Olympics:

Article 5 – Six types of compulsory dives, four types of optional dives, and two types of dives determined by lot will be applied in the Olympic competitions. Dives belonging to qualifying competition must be selected from four types of dives. Competitors may not repeat compulsory dives as optional dives. Dives to be determined by lot should be chosen among those with difficulty levels 7-1, 8-1, 9-1 or 0-2.

The six compulsory dives will be chosen from the following numbers: first dive from 1 to 10; second dive from 11 to 12, third dive from 12 to 13, fourth from 32 to 35, fifth from 36 to 42, sixth from 43 to 47.

The women's pick to choose the type of diving competition from springboard will consist of six dives.



تطبیق مجبوری اولان آتلامه‌لرمسابقه پروغرامنده مذکور اولانلریدر . قرعه ایله تعیین اولنان آتلامه‌لر حکملر طرفندن چکیلن بر قرعه ایله تثبیت ومسابقلره مسابقه‌یه باشلایه‌جقلری آنده تبلیغ اولنانلریدر . تطبیق مجبوری اولان آتلامه‌لر قرعه‌یه تابع طوتیلان آتلامه انواعنه ادخال اولنماز . انتخابی مسابقلره عائد آتلامه‌لر بونلرطرفندن سه‌چیلیر. اشتراك‌ورقه‌لری جیعاً دنده کوندرمه‌مش وآتلامه‌لری پروغرامده کوسترلدیکی وجهله انتخاب ایتمه‌مش اولمقدن منحصراً مسابقلر مسئول طوتیلیرلر. انتخابی کندیلرینه عائد اولان آتلامه‌لرك انواعی مستبله مسابقه‌لردن لااقل یکری درت ساعت اول بیلدیرلمليدر . مسابقلر اوقوناقلی سورتده یازلمش وامضالی ایکی اشتراك‌ورقه‌سی کوندرمه‌لیدرلر .

اولمپیادلرده آتلامه‌لر

ماده ٥ — اولمپیاد مسابقه‌لرنده‌ارککلرایچون ترامپله‌ندن آتلامه مسابقه‌سنده آلتی نوع مجبوری آتلامه ، درت نوع اختیاری آتلامه ، ایکی نوعده قرعه ایله معین آتلامه تطبیق ایدیله‌جکدر . انتخابی مسابقه عائد اولان آتلامه‌لر درت مختلف نوع آتلامه میانندہ انتخاب ایدیله‌لیدر. مسابقلرتطبیق مجبوری اولان آتلامه‌لری اختیاری آتلامه‌لر میانته ادخال صورتیله تکرار ایدمه‌یه‌جکلردر . قرعه ایله تعیین اولنه‌جق آتلامه‌لر کوچلك درجه‌لری ٧-١، ٨-١، ٩-١ ویا ٠-٢ اولانلرمیانندہ انتخاب ایدیله‌لیدر .

تطبیق مجبوری اولان آلتی نوع آتلامه‌لر آتیده‌کی نومرولر میانندہ تفریق ایدیله‌جکدر :-اولا : ١ الی ١٠ ، ثانیاً: ١١ الی ١٦، ثالثاً : ٢١ الی ٣١ ، رابعاً : ٣٢ الی ٣٥ ، خامساً : ٣٦ الی ٤٢ ، سادساً : ٤٣ الی ٤٧ .

قادینلر ایچون ترامپله‌ندن آتلامه‌مسابقه‌سی، نوعنك انتخابی

— ٧٢ —

TRANSKRİPSİYON

Tatbîki mecbûrî olan atlamalar, müsâbaka programında mezkûr olanlardır. Kur'a ile ta'yîn olunan atlamalar, hakemler tarafından çekilen kur'a ile tesbît ve müsâbıklara, müsâbakaya başlayacakları anda tebliğ olunanlardır. Tatbîki mecbûrî olan atlamalar, kuraya tâbi' tutulan atlama envâ'ına idhâl olunmaz. İntihâbı müsâbakalara â'id olan atlamalar bunlar tarafından seçilir. İştirâk varakalarıyla mî'âdında göndermemiş ve atlamaları programda gösterildiği vechle intihâb etmemiş olmaktan münhâsıran, müsâbıklar mes'ûl tutulurlar. İntihâbı kendilerine â'id olan atlamaların envâ'ı, mürettiblere müsâbakalardan lâ-akal 24 sâ'at evvel bildirmelidir. Müsâbıklar okunaklı sûretde yazılmış ve imzâlı iki iştirâk varakası göndermelidirler.

Olimpiyatlarda Atlamalar:

Mâdde 5 – Olimpiyat müsâbakalarında erkekler içün tramplenden atlama müsâbakasında altı nev' mecbûrî atlama, dört nev' ihtiyârî atlama, iki nev' de kur'a ile mu'ayyen atlama tatbîk edilecekdir. İntihâbı müsâbıka â'id olan atlamalar, dört muhtelif nev' atlama meyânında intihâb edilmelidir. Müsâbıklar tatbîki mecbûrî olan atlamaları ihtiyârî atlamalar meyânına idhâl sûretiyle tekrâr edemeyeceklerdir. Kur'a ile ta'yîn olunacak atlamalar, güçlük dereceleri 7-1, 8-1, 9-1 veyâ 0-2 olanlar meyânında intihâb edilmelidir.

Tatbîki mecbûrî olan altı nev' atlamalar âtîdeki numaralar meyânında tefrîk edilecekdir: Evvelâ 1 ilâ 10; saniyen 11 ila 12, salisen 12 ila 13, rabian 32 ila 35, hamsen 36 ila 42, sadisen 43 ila 47.

Kadınlar içün tramplenden atlama müsâbakası nev'inin intihâbı

- 72 -

TÜRKÇE

çeşidini seçme tercihi, altı atlamadan ibaret bulunacaktır. Olimpik müsabakalarını tertip ile mükellef milletler, tatbiki mecburî tutulacak atlamaları seçerek bundan diğer milletleri, beynelmilel müsabakalardan iki sene evvel ve son olarak 1 temmuza kadar haberdar etmelidir.

Sayı Nasıl Verilir?:

Madde 6 – Atlamanın usul tatbikine göre aşağıdaki, azamî 10 sayıya kadar verilir:

Fena atlayış 1 ila 2 sayı

Az muvaffakiyetli atlayış 3 ila 4 sayı

Muvaffak atlayış 5 ila 6 sayı

İyi atlayış 7 ila 8 sayı

Fevkalade atlayış 9 ila 10 sayı

Sayı küsuratı verilemez. Muvaffakiyetle tatbik edilemeyen bir atlayış tekrar edilemez.

Hakemlerin Sayı Vermesinde Dikkat Edecekleri Hususlar:

Madde 7: Derecenin veriliş takdirinde hakemler aşağıdaki hususları nazarı dikkate alacaklardır:

Birincisi – Atlayışın umumiyete göre uygulanışı (atlayışın düzgünlüğü ve hareketteki emniyet).

İkincisi – Atlayışta ki kudret ve isabet.

Üçüncüsü – Suya giriş.

Dördüncüsü – Hız alma ve başlangıç.

Başlangıçta Vaziyet:

Madde 8 – Mükemmel bir başlangıç, tabiî ve serbest olup aynı zamanda kuvvet ve azim tesiri verenidir. Vücut düzgün, göğüs iyice genişlemiş ve bel içeriye alınmış bulunacaktır. Baş dik ve bacaklar bitişik tutulacaktır.

ENGLISH

Nations that are obliged to organize Olympic competitions should choose the dives to be compulsory and inform other nations about these two years before the international competitions and finally until 1 July.

How to Score:

Article 6 – It is awarded up to the following maximum 10 points according to the practice of diving:

Bad Dive 1 to 2 points

Less successful dive3 to 4 points

Successful dive 5 to 6 points

Good dive 7 to 8 points

Remarkable dive 9 to 10 points

Fractional points cannot be awarded. A dive that has not been successfully applied cannot be repeated.

Points to Consider by Referees in Scoring:

Article 7: In the judgment of awarding a degree, the referees will consider the following:

First – The general practice of the dive (smoothness of the dive and safety in movement).

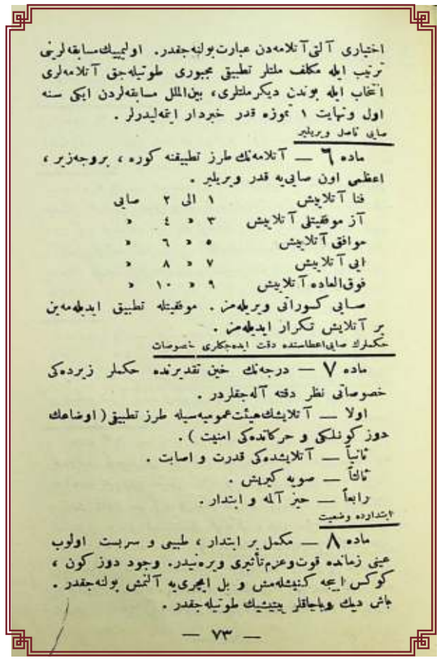
Second – Power and accuracy in diving.

Third – Entrance to water.

Fourth – Getting speed and getting started.

Initial Posture:

Article 8- A perfect beginning is natural and free, which at the same time gives the effect of strength and perseverance. The body should be smooth, the chest well enlarged and the waist pulled in. The head should stand upright and the legs should be kept together.



اختیاری آلتی آتلامه‌دن عبارت بولنه‌جقدر. اولمپیك مسابقه‌لرینی ترتیب ایله مکلف ملتلر تطبیقی مجبوری طوتیله‌جق آتلامه‌لری انتخاب ایله بوندن دیگر ملتلری، بین‌الملل مسابقه‌لردن اپکی سنه اول ونهایت ۱ تموزه قدر خبردار ایتمه‌لیدرلر.

صایی کامل ویریلیر

ماده ٦ — آتلامه‌لك طرز تطبیقنه کوره، بروجه‌زیر، اعظمی اون صاییه قدر ویریلیر.

فنا آتلایش	۱ الی ۲	صایی
آز موفقیتلی آتلایش	۳ » ٤	»
موافق آتلایش	٥ » ٦	»
اپی آتلایش	۷ » ۸	»
فوق‌العاده آتلایش	۹ » ۱۰	»

صایی کسوراتی ویریلمز. موفقیتله تطبیق ایدیلمه‌مش بر آتلایش تکرار ایدیلمز.

حکملرك صایی‌اعطاسنده دقت ایده‌جکلری خصوصات

ماده ۷ — درجه‌لك خین تقدیرنده حکملر زیرده‌کی خصوصاتی نظر دقته آله‌جقلردر.

اولا — آتلایشك هیئت‌عمومیه‌سیله طرز تطبیقی (اوضاعك دوز کونلکی و حرکاتده‌کی امنیت).

ثانیاً — آتلایشده‌کی قدرت و اصابت.

ثالثاً — صویه کیریش.

رابعاً — حیز آله و ابتدار.

ابتداوده وضعیت

ماده ۸ — مکمل بر ابتدار، طبیی و سربست اولوب عینی زمانده قوت‌وعزم‌تأثیری ورمه‌لیدر. وجود دوز کون، کوکس ایچه کنیشله‌مش و بل ایچریه آلتش پوله‌جقدر. باش دیك وباجاقلر یتیشیك طوتیله‌جقدر.

— ۷۳ —

TRANSKRİPSİYON

ihtiyârî altı atlamadan ibâret bulunacakdır. Olimpik müsâbakalarını tertîb ile mükellef milletler, tatbîki mecbûrî tutulacak atlamaları intihâb ile bundan diğer milletleri, beyne'l-milel müsâbakalardan iki sene evvel ve nihâyet 1 Temmuza kadar haberdâr etmelidir.

Sayı Nasıl Verilir?:

Mâdde 6 – Atlamanın tarz-ı tatbîkine göre ber-vech-i zîr, aᶜzamî 10 sayıya kadar verilir:

Fenâ atlayış 1 ila 2 sayı

Az muvaffakiyetli atlayış 3 ila 4 sayı

Muvaffak atlayış 5 ila 6 sayı

İyi atlayış 7 ila 8 sayı

Fevkalade atlayış 9 ila 10 sayı

Sayı küsûrâtı verilemez. Muvaffâkiyetle tatbîk edilemeyen bir atlayış tekrâr edilemez.

Hakemlerin Sayı İᶜtâsında Dikkat Edecekleri Husûsât:

Mâdde 7: Derecenin hîn-i takdîrinde hakemler zîrdeki husûsatı nazâr-ı dikkate alacaklardır:

Evvelâ – Atlayışın hey'et-i umûmiyyesiyle tarz-ı tatbîki (evzâ'ın düzgünlüğü ve hareketteki emniyyet).

Sâniyen – Atlayışdaki kudret ve isâbet.

Salisen – Suya giriş.

Rabian – Hız alma ve ibtidâr.

İbtidârda Vazᶜiyyet:

Mâdde 8 – Mükemmel bir ibtidâr, tabîᶜi ve serbest olub aynı zamânda kuvvet ve azim te'sîri verenidir. Vücûd düzgün, göğüs iyice genişlemiş ve bel içeriye alınmış bulunacakdır. Baş dik ve bacaklar bitişik tutulacakdır.

TÜRKÇE

Ayak parmakları gergin olarak gövde ayak uçları üzerinde eşit ağırlıkta bulunacaktır.

Başlangıçta İrade ve Çıkış:

Madde 9 – Başlangıçta büyük bir emniyet, kuvvet ve azim hissedilmelidir. Çıkış yukarı doğru olmalıdır.

Suya Giriş:

Madde 10 – Suya girişin uygun bir usulde tatbik edilmiş olması için vücudun dalma esnasındaki vaziyetinin düzgün olmasına, yani pek gevşek ve pek gergin veya fazla geri atılmış olmamasına bağlıdır. Atlamalar, antrenörlerin veya hazır olanlardan birinin herhangi bir yardım ve nasihati olmaksızın tatbik edilmiş bulunmalıdır.

Hakem Heyeti:

Madde 11 – Hakem heyeti beş kişiden az bulunmamalıdır. Bunlardan her biri vazifesini arkadaşının veya hazır bulunanlardan birinin görüşüne müracaat etmeksizin yerine getirmelidir. Hakemler tramplene nazaran yanda ve ayrı bir hat üzerinde bulunurlar.

İhtiyarî Atlamalarda Sayı:

Madde 12 – İhtiyarî atlamalar için verilen sayılar, cetvelde gösterilen güçlük emsaliyle mukayese edilirse de bu kaide tatbiki mecburî atlamalarda geçerli değildir.

Müsabakadan sonra her hakem, her müsabık tarafından kazanılan sayıları toplar ve elde ettiği toplama göre değerini ilân, sıralamayı icra eder: (1, 2, 3, 4 vs.). İki veya daha fazla müsabık aynı hakemden aynı adet sayı alırlarsa kendilerine aynı derece numarası verilir. Bu numaralar, sıra numaralarının ortası alınmak suretiyle elde edilir. Ancak berabere kalan müsabıklardan sonra gelenler bu eşitlik

ENGLISH

The toes will be stretched and the body will be of equal weight on the tips of the feet.

Will and Take-offs at the Beginning:

Article 9 – In the beginning, great security, strength and determination should be felt. The take-off should be upwards.

Entrance to the water:

Article 10 – In order for the entrance to the water to be in a proper way, it depends on the correct position of the body during diving, that is, it is not too loose and not too tense or too stretched back. Dives must have been done without any assistance or advice from the coaches or those who were nearby.

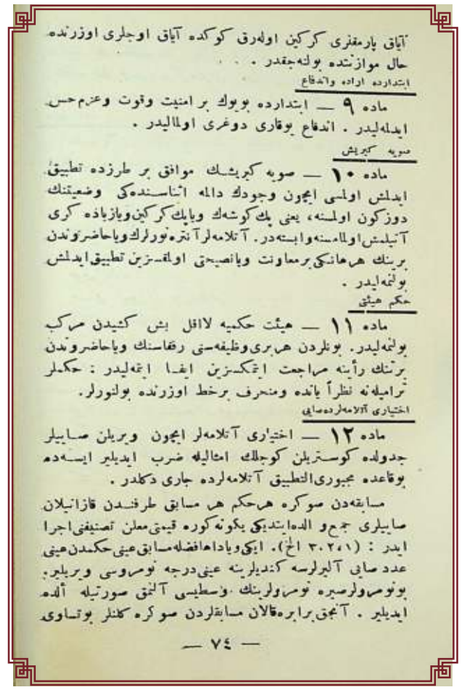
Referee Board:

Article 11 – The Referee Board should not be less than five persons. Each of them must fulfill his/her duty without seeking the opinion of his/her friend or one of those present. Referees are on the side of the springboard and on a separate line.

Scoring on Optional Dives:

Article 12 – Although the scores given for optional dives are compared with the difficulty equivalent shown in the chart, the application of this rule is not valid for compulsory dives.

After the competition, each referee adds up the points won by each competitor and announces the ranking, based on the total points achieved: (1, 2, 3, 4 etc.). If two or more competitor get the same number of points from the same referee, they will be given the same grade number. These numbers are obtained by taking the middle of the sequence numbers. However, those who come after the tied competitors



آیاق پارمقلری کرکین اولەرق کوکده آیاق اوجلری اوزرنده حال موازنتده بولنەجقدر .

ابتدارده اراده والدفاع

ماده ۹ — ابتدارده بویوك بر امنیت وقوت وعزم حس ایدلمەلیدر . اندفاع یوقاری دوغری اولمالیدر .

صویه کیریش

ماده ۱۰ — صویه کیریشك موافق بر طرزده تطبیق ایدلمش اولمسی ایچون وجودك دالمه اثناسنده‌کی وضعیتك دوزگون اولمسنه، یعنی پك کوشەك ویاپك کرکین ویازیاده کری آتیلمش اولمامسنه وابسته‌در . آتلامه‌لر آنتره‌نورلرك ویاحاضرولردن برینك هرهانکی برمعاونت ویانصیحی اولمقسزین تطبیق ایدلمش بولنمەلیدر .

حکم هیئتی

ماده ۱۱ — هیئت حکمیه لااقل بش کشیدن مرکب بولنمەلیدر . بونلردن هربری وظیفه‌سنی رفقاسنك ویاحاضرولردن برینك رأیته مراجعت اتمکسزین ایفا ایتمەلیدر : حکملر ترامپلەنه نظراً یانده ومنحرف برخط اوزرنده بولنورلر .

اختیاری آتلامەلرده صایی

ماده ۱۲ — اختیاری آتلامەلر ایچون ویریلن صاییلر جدولده کوسترلین کوچلك امثالیله ضرب ایدیلیر ایسەده بوقاعده مجبوری التطبیق آتلامەلرده جاری دکلدر .

مسابقەدن صوکره هرحکم هر مسابق طرفندن قازانیلان صاییلری جمع و الده ایتدیکی یکونه کوره قیمتی معلن تصنیفی اجرا ایدر : (۳،۲،۱ الخ) . ایکی ویاداهافضله مسابق عینی حکمدن عینی عدد صایی آلیرلرسه کندیلرینه عینی درجه نومروسی ویریلیر . یونومروسیره نومروسی ویریلیر . وسطیسی آلنمق صورتیله آلده ایدیلیر . آنجق برابره قالان مسابقەلردن صوکره کلنلر یوقساوی

— ٧٤ —

TRANSKRİPSİYON

Ayak parmakları gergin olarak gövde ayak uçları üzerinde hâl-i muvâzenetde bulunacakdır.

İbtidârda İrâde ve İndifâᶜ:

Mâdde 9 – İbtidârda büyük bir emniyyet, kuvvet ve azim hissedilmelidir. İndifâ yukarı doğru olmalıdır.

Suya Giriş:

Mâdde 10 – Suya girişin muvvâfak bir tarzda tatbîk edilmiş olması içün vücûdun dalma esnâsındaki vazᶜıyyetinin düzgün olmasına, yâni pek gevşek ve pek gergin veyâ ziyâde geri atılmış olmamasına vâbestedir. Atlamalar, antrenörlerin veyâ hazirûndan birinin herhangi bir muᶜâvenet veyâ nasîhati olmaksızın tatbîk edilmiş bulunmalıdır.

Hakem Hey'eti:

Mâdde 11 – Hey'et-i Hakemiyye lâ-akal beş kişiden mürekkeb bulunmalıdır. Bunlardan her biri vazîfesini refikâsının veyâ hazirûndan birinin re'yine mürâcaᶜat etmeksizin îfâ etmelidir. Hakemler tramplene nazâran yanda ve münhârif bir hat üzerinde bulunurlar.

İhtiyârî Atlamalarda Sayı:

Mâdde 12 – İhtiyarî atlamalar için verilen sayılar, cedvelde gösterilen güçlük emsâliyle darp edilirse de bu kâᶜide tatbîki mecbûrîü't-tatbîk atlamalarda cârî değildir.

Müsâbakadan sonra her hakem, her müsâbık tarafından kazânılan sayıları cemᶜ ve elde ettiği yekûne göre kıymeti maᶜalen tasnîfî icrâ eder: (1, 2, 3, ilâ-ahir) İki veyâ daha fazla müsâbık aynı hakemden aynı adet sayı alırlarsa kendilerine aynı derece numarası verilir. Bu numaralar, sıra numaralarının vasatîsi alınmak sûretiyle elde edilir. Ancak berâbere kalan müsâbıklardan sonra gelenler bu tesâvi

TÜRKÇE

vücuda gelmemiş olduğu takdirde almış bulunacakları sıra numarasını alırlar. Meselâ birinciden sonra eşitlik meydana gelirse (2) ile (3)ün ortası yani (2) numarada ikinci ve üçüncü müsabıka verilir. Ve dördüncü müsabık (4) numarasını muhafaza eder: 1,2 , 2 ,4.

Birinci, hakem heyetinin çoğunluğunun kararıyla seçilir. Müsabıklardan hiçbiri çoğunluk elde edemezse, kesin netice hakemlerin ayrı ayrı verecekleri derece numaralarının toplamına göre tayin edilir.

İki veya daha fazla müsabıkın aynı derece numarası toplamını elde etmiş olmaları durumunda, sıralama için hakemlerin vermiş oldukları sayıların toplamına itibar olunur. Bunda bile eşitlik olursa, tatbiki mecbur olan atlamalar için verilmiş olan numara toplamları göz önüne alınır. İkincilik ve üçüncülük için aynı kaide geçerlidir.

Atlamaların Kontrolü, Değiştirilen veya Tatbik Edilmeyen Atlama:

Madde 13 – İhtiyarî atlamaların, müsabıklar tarafından kanunun hükümlerine uygun seçilmiş olup olmadığı sıralama heyetince incelenmelidir (5. maddeye müracaat). Bir atlamanın tatbik edilmemiş olması veya tatbik edilmesi lâzım gelen atlamadan ayrı olması, müsabıkın diskalifiye edilmesini gerektirir ve müsabıka sıfır numara verilir (4. maddeye müracaat).

Başlamadan Evvel Atlamanın Çeşidinin Zikredilişi:

Madde 14 – Müsabık atlama tahtasına çıkmadan evvel hareket hakemi müsabıkın ismini ve tatbik edeceği atlamanın çeşidini iyice anlaşılacak surette zikredecektir. Müsabıka

ENGLISH

receive the sequence number they will have received if this tie is not established. For example, if a tie occurs after the first, the middle of the second (2) and the third (3), i.e. the number (2), is given to the second and third competitors. And the fourth competitor keeps his/her ranking (4): 1, 2 , 2 ,4.

The winner is chosen by the majority of the referee board. If the board of referees fails to determine the winner by providing the majority, the final result is determined according to the sum of the points awarded by the referees.

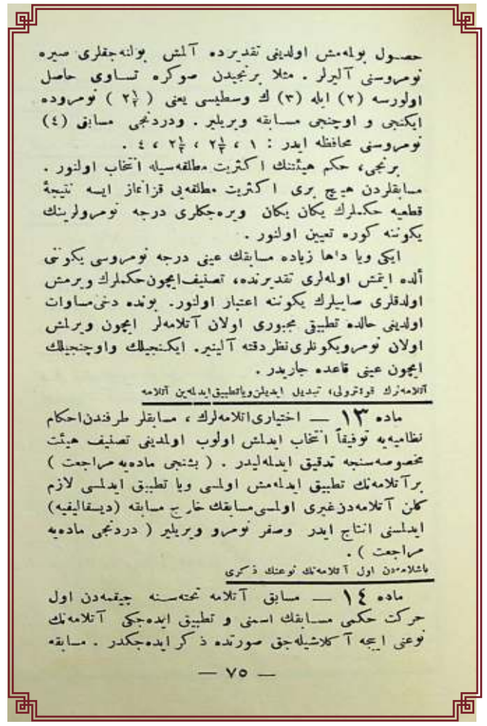
If two or more competitors have achieved the same total score, the sum of the scores given by the referees is used for ranking. Even if this is equal, the total points awarded for compulsory dives are considered. The same rule applies for second and third place.

Control of Dives, Modified or Undone Dives:

Article 13 – Whether the optional dives are selected by the competitors in accordance with the provisions of the law should be examined by the ranking committee (refer to Article 5). The fact that a dive is not practiced or is different from the one that should have been applied requires disqualification of the competitor and the competitor is awarded zero points (refer to point 4).

Announcement of the Type of Dives before the Start:

Article 14 – Before the competitor gets on the spring board, the movement referee should clearly announce the name of the competitor and the type of dive to be performed. The competitor



حصول بولمامش اولدیغی تقدیرده آلمش بولنه جقلری صیره نومروسنی آلیرلر . مثلا برنجیدن صوکره تساوی حاصل اولورسه (۲) ایله (۳) ك وسطیسی یعنی (۲½) نومروده ایکنجی و اوچنجی مسابقه ویریلیر . وردنجی مسابق (٤) نومروسنی محافظه ایدر : ۱ ، ۲½ ، ۲½ ، ٤ .

برنجی، حکم هیئتنك اکثریت مطلقه سیله انتخاب اولنور . مسابقدن هیچ بری اکثریت مطلقه یی قزاناماز ایسه نتیجهٔ قطعیه حکملرك یکدیگان ویرمه جکلری درجه نومرولرینك یکونه کوره تعیین اولنور .

ایکی ویا داها زیاده مسابقك عینی درجه نومروسی یکونی آلمه ایچش اولمه لری تقدیرنده، تصنیف ایجون حکملرك ویرمش اولدقلری صایبلرك یکونه اعتبار اولنور. بونده دخی مساوات اولدیغی حالده تطبیق مجبوری اولان آتلامه لر ایجون ویرلمش اولان نومرویکونلری نظردقته آلینیر. ایکنجیلك واوچنجیلك ایجون عینی قاعده جاریدر .

آتلامه نك قواعدی، تبدیل ایدیلن ویاتطبیق ایدلمیین آتلامه

ماده ۱۳ — اختیاری اتلامه لرك ، مسابقلر طرفندن احکام نظامیه یه توفیقاً انتخاب ایدلش اولوب اولدیغی تصنیف هیئت مخصوصه سنجه تدقیق ایدیله لیدر . (بشنجی ماده یه مراجعت) برآتلامه نك تطبیق ایدلمه مش اولسی ویا تطبیق ایدلسی لازم کلن آتلامه دن غیری اولسی مسابقك خارج مسابقه (دیسقالیفیه) ایدلسنی انتاج ایدر وصفر نومرو ویریلیر (دردنجی ماده یه مراجعت) .

باشلامه دن اول آتلامه نك نوعنك ذکری

ماده ۱٤ — مسابق آتلامه تختهسنه چیقمه دن اول حرکت حکمی مسابقك اسمنی و تطبیق ایده جکی آتلامه نك نوعنی ایچه آکلاشیله جق صورتده ذکر ایده جکدر . مسابقه

— ۷۵ —

TRANSKRİPSİYON

husûl bulmamış olduğu takdîrde almış bulunacakları sıra numarasını alırlar. Meselâ birinciden sonra tesâvi hâsıl olursa (2) ile (3)ün vasatîsi yânî (2) numarada ikinci ve üçüncü müsâbıka verilir. Ve dördüncü müsâbık (4) numarasını muhâfaza eder: 1,2 , 2 ,4.

Birinci, hakem hey'etinin ekseriyet-i mütlakasıyla intihâb olunur. Müsâbıklardan hiçbiri ekseriyet-i mütlakayı kazânamaz ise netîce-i katʿiyye hakemlerin yegân yegân verecekleri derece numaralarının yekûnuna göre taʿyîn olunur.

İki veyâ daha fazla müsâbıkın aynı derece numarası yekûnunu elde etmiş olmaları takdîrinde, tasnîf içün hakemlerin vermiş oldukları sayıların yekûnuna iʿtibâr olunur. Bunda bile müsâvat olduğu halde, tatbîki mecbûr olan atlamalar içün verilmiş olan numero yekûnları nazâr-ı dikkate alınır. İkincilik ve üçüncülük içün aynı kâʿide câridir.

Atlamaların Kontrolü, Tebdîl Edilen veyâ Tatbîk Edilmeyen Atlama:

Mâdde 13 – İhtiyarî atlamaların, müsâbıklar tarafından ahkâm-ı nizâmiyyeye tevfîken intihâb edilmiş olub olmadığı tasnîf hey'et-i mahsûsasınca tedkîk edilmelidir. (5. mâddeye mürâcaʿat). Bir atlamanın tatbîk edilmemiş olması veyâ tatbîk edilmesi lâzım gelen atlamadan gayrı olması, müsâbıkın hâric-i müsâbaka (diskalifiye) edilmesini intâc eder ve sıfır numero verilir (4. mâddeye mürâcaʿat).

Başlamadan Evvel Atlamanın Nevʿinin Zikri:

Mâdde 14 – Müsâbık atlama tahtasına çıkmadan evvel hareket hakemi müsâbıkın ismini ve tatbîk edeceği atlamanın nevʿini iyice anlaşılacak sûretde zikredecekdir. Müsâbıka

- 75 -

TÜRKÇE

tatbik edeceği atlamaya hazırlanmak için lâzım olan vakit bırakılacaktır.

Sıra:

Madde 15 – Atlama sırası kura ile belirlenir.

Tatbik Edilmeyecek Atlamalar:

Madde 16 – Aşağıda, atlama cetveli içinde gösterilen atlama çeşitlerinden başkası tatbik edilmeyecektir.

İtirazlar:

Madde 17 – Müsabaka esnasında itiraza yer veren her hangi bir hadise olduğu takdirde bundan hakem heyeti vakit geçirmeden yazılı olarak haberdar edilecek ve heyetin bu hususa ait kararı kesin olacaktır. Hakem heyetinin kararına itiraz edilemez. İşbu kanunnamenin işaret etmediği noktalara ait herhangi bir itiraz, iddia ve münakaşa – görüşü alınmak ve kararı dinlemek üzere – müsabakaların icra edilmekte olduğu memleketin federasyonuna bildirilir.

ENGLISH

must be given enough time to prepare for his/her dive.

Diving Order:

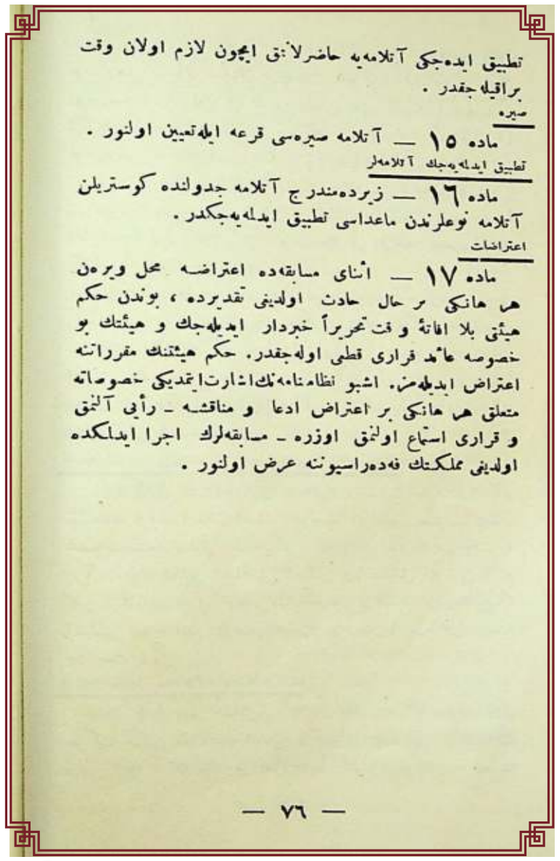
Article 15 – The diving order is determined by lot.

Dives not to be Performed:

Article 16 – A different dive from the types shown in the dive schedule below cannot be performed.

Objections:

Article 17 – If there is any incident involving an objection during the competition, the referees' board will be notified in writing without delay and the decision of the committee on this issue is final. The decision of the referees' board cannot be appealed. Any objections, claims and disputes regarding the matters not pointed out by this regulation are notified to the federation of the country where the competitions are held, in order to obtain their opinions and hear the decision.



تطبیق ایده‌جکی آتلامه‌یه حاضرلانمق ایچون لازم اولان وقت براقیله‌جقدر .

صیره

ماده ۱۵ — آتلامه صیره‌سی قرعه ایله تعیین اولنور .

تطبیق ایدلمه‌یه‌جك آتلامه‌لر

ماده ۱٦ — زیرده مندرج آتلامه جدولنده کوستریلن آتلامه نوعلرندن ماعداسی تطبیق ایدلمه‌یه‌جکدر .

اعتراضات

ماده ۱۷ — اثنای مسابقه‌ده اعتراضه محل ویره‌ن هر هانکی بر حال حادث اولدیغی تقدیرده ، بوندن حکم هیئتی بلا افاتهٔ وقت تحریراً خبردار ایدیله‌جك و هیئتك بو خصوصه عائد قراری قطعی اوله‌جقدر. حکم هیئتنك مقرراتنه اعتراض ایدیله‌مز. اشبو نظامنامه‌نك اشارت ایتمدیکی خصوصاته متعلق هر هانکی بر اعتراض ادعا و مناقشه - رأیی آلنمق و قراری استماع اولنمق اوزره - مسابقه‌لرك اجرا ایدلمکده اولدیغی مملکتك فه‌ده‌راسیوننه عرض اولنور .

— ۷٦ —

TRANSKRİPSİYON

tatbîk edeceği atlamaya hazırlanmak içün lâzım olan vakit bırakılacakdır.

Sıra:

Mâdde 15 – Atlama sırası kur^{c}a ile ta^{c}yîn olunur.

Tatbîk Edilmeyecek Atlamalar:

Mâdde 16 – Zîr'de münderîc, atlama cedvelinde gösterilen atlama nev^{c}lerinden mâ^{c}dâsı tatbîk edilmeyecekdir.

İtirazât:

Mâdde 17 – Esnâ-yı müsâbakada i^{c}tirâza mahâl veren herhangi bir hadise olduğu takdîrde bundan hakem hey'eti bilâ-ifâte-i tahrîren haberdâr edilecek ve hey'etin bu husûsa â'id karârı kat^{c}î olacakdır. Hakem hey'etinin mukârrerâtına i^{c}tirâz edilemez. İşbu nizâm-nâmenin işâret etmediği husûsâta müte^{c}allik herhangi bir i^{c}tirâz, iddi^{c}â ve münâkaşa –re'yi alınmak ve karârı istimâ^{c} olunmak üzere – müsâbakaların icrâ edilmekte olduğu memleketin federasyonuna arz olunur.

- 76 -

TÜRKÇE

(1) ve (3) Metrelik Atlamalar Cetveli

Numara	Atlamaların Çeşitleri	Güçlük Derecesi: Kolların Vaziyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaziyeti				Atlama Süresince Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik (*)			
		1 metre	3 metre	1 metre	3 metre	1 metre	3 metre
A - ÖNDEN (YÜZ SUYA YÖNELİK) ATLAYIP İLERİYE DOĞRU BALIKLAMA VEYA GERİDEN (ARKA, SUYA YÖNELİK) ATLAYIP GERİYE DOĞRU BALIKLAMA:							
	1 - Ayaküstü atlama:						
1	Öne doğru hız almadan, ayaklar bitişik.	-	-	1,0	1,0	-	-
2	Hız alarak ileriye adım (ayaklar bitişik).	-	-	-	-	1,0	1,0
	2-Planş						
3	Önden Planş	–	1,1	–	–	–	1,1
4	Arkandan Planş	–	1,2	–	–	–	1,2
	3-Adi Balıklama						
5	Hız almadan ileriye doğru adi balıklama	1,2	1,2	1,3	1,4	1,3	1,4
6	Hız alarak ileriye doğru adi balıklama	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5
7	Tek ayakla hız alarak ileriye doğru adi balıklama	1,2	1,3	-	-	-	-

* Kollar – Başlangıcından itibaren ve sonuna kadar gövdeye bitişik bulunmalıdır.



(۱) و (۳) مترولق آتلامەلر جدولی

نمره	آتلامەلرك انواعی	كوچلك درجه‌سی: قولارك وضعیتی			
		صویه كیرمكدن قولارك وضعیتی		آتلامه اثنادنجه كوكدەیه چكیلمك	
		اوزادلش		كوكدەیه چكیلمك (*)	
		۱ مترو	۳ مترو	۱ مترو	۳ مترو
	آ - اوكدن (یوز صویه متوجه) آتلایوب ایلری دوغری بالغلەیا كریدن				
	(آرقه‌صویه‌متوجه) آتلا- یوب كری یه‌دوغری بالغلەیه:				
	۱ - آیاقه اوسنی آتمەیه اوكه‌دوغری حیز آلەدن، آیاقلر بیتیشیك.	—	—	۱,۰	۱,۰
۲	حیز آلەرق ایلری خطوه (آیاقلر بیتیشیك).	—	—	—	—
	۲ - « پەلونسه »				
۳	اوكدن بلانش .	—	۱,۱	—	—
٤	آرقه‌دن «	—	۱,۲	—	—
	۳ - عادی بالقفزر				
٥	حیز آلمادن ایلری دوغری عادی بالغلەیه .	۱,۲	۱,۲	۱,۳	۱,٤
٦	حیز آلەرق ایلری دوغرو عادی بالغلەیه	۱,۲	۱,۳	۱,۳	۱,٤
۷	تك آیاقله حیز آلەرق ایلری دوغری عادی بالقفه .	۱,۳	۱,۳	—	—

(*) قولار – ابتدادن اعتباراً وصوكنه قدر كوكدەیه چكیلمك یوقالیدر .

TRANSKRİPSİYON

(1) ve (3) Metrelik Atlamalar Cedveli

Numara	Atlamaların Envâ'ı	Güçlük Derecesi: Kolların Vazʿıyyeti					
		Suya Girerken Kolların Vazʿıyyeti				Atlama İmtidâdınca Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik (*)			
		1 metro	3 metro	1 metro	3 metro	1 metro	3 metro
A - ÖNDEN (YÜZ SUYA MÜTEVECCİH) ATLAYIP İLERİYE DOĞRU BALIKLAMA VEYA GERİDEN (ARKA, SUYA MÜTEVECCİH) ATLAYIP GERİYE DOĞRU BALIKLAMA:							
1-Ayaküstü atlama:							
1	Öne doğru hız almadan, ayaklar bitişik.	-	-	1,0	1,0	-	-
2	Hız alarak ileriye hatve (ayaklar bitişik).	-	-	-	-	1,0	1,0
2-Planş							
3	Önden Planş	–	1,1	–	–	–	1,1
4	Arkandan Planş	–	1,2	–	–	–	1,2
3-Âdî Balıklama							
5	Hız almadan ileriye doğru adi balıklama	1,2	1,2	1,3	1,4	1,3	1,4
6	Hız alarak ileriye doğru âdî balıklama	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5
7	Tek ayakla hız alarak ileriye doğru âdî balıklama	1,2	1,3	-	-	-	-

* Kollar – İbtidâ'dan iʿtibâren ve sonuna kadar gövdeye bitişik bulunmalıdır.

ENGLISH

(1) ve (3) Meters Diving Chart

Number	Types of Diving	Difficulty Level: Position of the Arms					
		The Position of the Arms While Entering the Water			Adjacent to the Trunk While Diving		
		Elongated	Adjacent to the Trunk (*)				
		1 meter	3 meters	1 meter	3 meters	1 meter	3 meters
A - DIVING FROM FRONT (FACE TO WATER) AND DIVING FORWARD OR DIVING BACK (BACK TO WATER) AND DIVING BACKWARD:							
1 – Foot Diving:							
1	Without speeding forward (the feet are adjacent)	-	-	1,0	1,0	-	-
2	Stepping forward with acceleration (feet adjacent).	-	-	-	-	1,0	1,0
2 Planche							
3	Front Planche	-	1,1	-	-	-	1,1
4	Back Planche	-	1,2	-	-	-	1,2
3-Simple Diving							
5	Simple forward dive without acceleration	1,2	1,2	1,3	1,4	1,3	1,4
6	Simple forward dive with acceleration	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5
7	Simple forward dive with acceleration on one foot	1,2	1,3	-	-	-	-

* Arms should be adjacent to the body from the beginning until the end.

TÜRKÇE

Numara	Atlamaların Çeşitleri	Güçlük Derecesi: Kolların Vaziyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaziyeti				Atlama Süresince Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metre	3 metre	1 metre	3 metre	1 metre	3 metre
8	Geriye doğru adi balıklama	1,3	1,5	1,4	1,6	1,4	1,6
9	Hız almadan toplanarak balıklama	1,3	1,4	-	-	-	-
10	Hız alarak toplu adi atlama	1,3	1,4	-	-	-	-
	4 – Helezoni Atlama						
11	Hız almadan ileriye doğru yarım helezon	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
12	Hız alarak ileriye doğru yarım helezon	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
13	Hız almadan geriye doğru yarım helezon	1,4	1,5	-	-	1,5	1,6
14	Hız almadan ileriye doğru bir helezon	1,9	1,9	-	-	1,9	2
15	Hız alarak ileriye doğru bir helezon	1,9	1,9	-	-	1,9	2
16	Hız almadan geriye doğru bir helezon	1,9	2	-	-	1,9	2
	5 – İleriye Doğru Bükmeli Atlama						
17	Hız almadan bükmeli atlama	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7
18	Hız alarak bükmeli atlama	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8
	6 – Burgulu Atlama (Yarım veya Bir Devir ile Bükmeli)						
19	Hız almadan ileriye doğru yarım burgu	1,9	1,8	-	-	-	-



TRANSKRİPSİYON

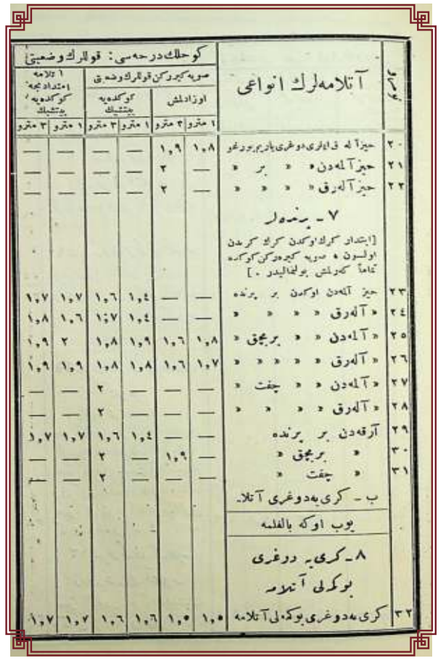
Numara	Atlamaların Envâ'ı	Güçlük Derecesi: Kolların Vazʿıyyeti					
		Suya Girerken Kolların Vazʿıyyeti				Atlama İmtidâdınca Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metro	3 metro	1 metro	3 metro	1 metro	3 metro
8	Geriye doğru âdî balıklama	1,3	1,5	1,4	1,6	1,4	1,6
9	Hız almadan toplanarak balıklama	1,3	1,4	-	-	-	-
10	Hız alarak toplu âdî atlama	1,3	1,4	-	-	-	-
	4 – Helezoni Atlama						
11	Hız almadan ileriye doğru yarım helezon	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
12	Hız alarak ileriye doğru yarım helezon	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
13	Hız almadan geriye doğru yarım helezon	1,4	1,5	-	-	1,5	1,6
14	Hız almadan ileriye doğru bir helezon	1,9	1,9	-	-	1,9	2
15	Hız alarak ileriye doğru bir helezon	1,9	1,9	-	-	1,9	2
16	Hız almadan geriye doğru bir helezon	1,9	2	-	-	1,9	2
	5 – İleriye Doğru Bükmeli Atlama						
17	Hız almadan bükmeli atlama		1,5	1,5	1,6	1,6	1,7
18	Hız alarak bükmeli atlama	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8
	6 – Burgulu Atlama (Yarım veyâ Bir Devir ile Bükmeli)						
19	Hız almadan ileriye doğru yarım burgu	1,9	1,8	-	-	-	-

ENGLISH

Number	Types of Diving	Difficulty Level: Position of the Arms					
		The Position of the Arms While Entering the Water				Adjacent to the Trunk While Diving	
		Elongated	Adjacent to the Trunk				
		1 meter	3 meters	1 meter	3 meters	1 meter	3 meters
8	Simple diving backward	1,3	1,5	1,4	1,6	1,4	1,6
9	Standing forward dive tuck	1,3	1,4	-	-	-	-
10	Running forward dive tuck	1,3	1,4	-	-	-	-
	4 – Spiral Dives						
11	Standing forward half spiral dive	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
12	Running forward half spiral dive	1,5	1,6	-	-	1,6	1,7
13	Standing reverse half spiral dive	1,4	1,5	-	-	1,5	1,6
14	Standing forward one spiral dive	1,9	1,9	-	-	1,9	2
15	Running forward one spiral dive	1,9	1,9	-	-	1,9	2
16	Standing reverse one spiral dive	1,9	2	-	-	1,9	2
	5 – Forward Dive Pike						
17	Standing Forward Dive Pike	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7
18	Running Forward Dive Pike	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8
	6 – Twisting Dives (Half Or One Twist Dive)						
19	Standing Forward Twist Dive	1,9	1,8	-	-	-	-

TÜRKÇE

Numara	Atlamaların Çeşitleri	Güçlük Derecesi: Kolların Vaziyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaziyeti				Atlama Süresince Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metre	3 metre	1 metre	3 metre	1 metre	3 metre
20	Hız alarak ileriye doğru yarım burgu	1,8	1,9	-	-	-	-
21	Hız almadan ileriye doğru bir burgu	-	2	-	-	-	-
22	Hız alarak ileriye doğru bir burgu	-	2	-	-	-	-
	7 – Perendeler [Başlangıç gerek önden gerek geriden olsun, suya girerken gövde tamamen gerilmiş bulunmalıdır.]						
23	Hız almadan önden bir perende	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
24	Hız alarak önden bir perende	-	-	1,4	1,7	1,6	1,8
25	Hız almadan önden bir buçuk perende	1,8	1,6	1,9	1,8	2	1,9
26	Hız alarak önden bir buçuk perende	1,7	1,6	1,8	1,8	1,9	1,9
27	Hız almadan önden çift perende	-	-	-	2	-	-
28	Hız alarak önden çift perende	-	-	-	2	-	-
29	Arkadan bir perende	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
30	Arkadan bir buçuk perende	-	1,9	-	2	-	-
31	Arkadan çift perende	-	-	-	2	-	-
	B – GERİYE DOĞRU ATLAYIP ÖNE BALIKLAMA						
	8 – Geriye Doğru Bükmeli Atlama						
32	Geriye doğru bükmeli atlama	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7



TRANSKRİPSİYON

Numara	Atlamaların Envâ'ı	Güçlük Derecesi: Kolların Vaz'ıyyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaz'ıyyeti				Atlama İmtidâdınca Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metro	3 metro	1 metro	3 metro	1 metro	3 metro
20	Hız alarak ileriye doğru yarım burgu	1,8	1,9	-	-	-	-
21	Hız almadan ileriye doğru bir burgu	-	2	-	-	-	-
22	Hız alarak ileriye doğru bir burgu	-	2	-	-	-	-
	7 – Parendeler [İbtidâr gerek önden gerek geriden olsun, suya girerken gövde tamâmen gerilmiş bulunmalıdır.]						
23	Hız almadan önden bir perende	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
24	Hız alarak önden bir perende	-	-	1,4	1,7	1,6	1,8
25	Hız almadan önden bir buçuk perende	1,8	1,6	1,9	1,8	2	1,9
26	Hız alarak önden bir buçuk perende	1,7	1,6	1,8	1,8	1,9	1,9
27	Hız almadan önden çift perende	-	-	-	2	-	-
28	Hız alarak önden çift perende	-	-	-	2	-	-
29	Arkadan bir perende	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
30	Arkadan bir buçuk perende	-	1,9	-	2	-	-
31	Arkadan çift perende	-	-	-	2	-	-
	B – GERİYE DOĞRU ATLAYIP ÖNE BALIKLAMA						
	8 – Geriye Doğru Bükmeli Atlama						
32	Geriye doğru bükmeli atlama	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7

ENGLISH

Number	Types of Diving	Difficulty Level: Position of the Arms					
		The Position of the Arms While Entering the Water				Adjacent to the Trunk While Diving	
		Elongated		Adjacent to the Trunk			
		1 meter	3 meters	1 meter	3 meters	1 meter	3 meters
20	Standing Forward Half Twist Dive	1,8	1,9	-	-	-	-
21	Standing Forward One Twist Dive	-	2	-	-	-	-
22	Running Forward One Twist Dive	-	2	-	-	-	-
	7 – Somersaults						
23	Standing Forward 1 Somersault	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
24	Running Forward 1 Somersault	-	-	1,4	1,7	1,6	1,8
25	Standing Forward 1,5 Somersault	1,8	1,6	1,9	1,8	2	1,9
26	Running Forward 1,5 Somersaults	1,7	1,6	1,8	1,8	1,9	1,9
27	Standing Forward 2 Somersaults	-	-	-	2	-	-
28	Running Forward 2 Somersaults	-	-	-	2	-	-
29	Backward 1 Somersault	-	-	1,4	1,6	1,7	1,7
30	Backward 1.5 Somersault	-	1,9	-	2	-	-
31	Backward 2 Somersault	-	-	-	2	-	-
	B - INWARD DIVES						
	8 – Backward Dives Pike						
	Backward Dive Pike	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7

TÜRKÇE

Numara	Atlamaların Çeşitleri	Güçlük Derecesi: Kolların Vaziyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaziyeti				Atlama Süresince Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metre	3 metre	1 metre	3 metre	1 metre	3 metre
9 – Geriye Doğru Burgulu Atlama							
33	Geriye doğru bükmeli yarım burgu	1,9	1,8	-	-	-	-
10-Perendeli Bükmeli Atlama							
34	Bir perendeli bükmeli atlama	-	-	1,9	1,7	-	-
35	Bir buçuk perendeli bükmeli atlama	-	2	2	-	-	-
C – ÖNDEN ATLAYIP GERİYE DOĞRU BALIKLAMA							
11 – Geriye Devrilerek Atlama (Vücut gergin)							
36	Hız almadan bir ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	-	1,9	-	2	-	-
37	Hız almadan çift ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	-	2	-	2	-	-
38	Hız alarak bir ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	1,9	1,8	2	1,9	-	-
12 – Bükmeli Geriye Devrilerek Atlama							
39	Hız almadan bir ayakla çıkıp bükmeli geri devrilerek atlama	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-

ENGLISH

Number	Types of Diving	Difficulty Level: Position of the Arms					
		The Position of the Arms While Entering the Water			Adjacent to the Trunk While Diving		
		Elongated	Adjacent to the Trunk (*)				
		1 meter	3 meters	1 meter	3 meters	1 meter	3 meters
	9 – Backward Twisting Dives						
33	Backward Dive Pike With Half Twist	1,9	1,8	-	-	-	-
	10-Pike Somersaults						
34	1 Somersault Pike	-	-	1,9	1,7	-	-
35	1.5 Somersault Pike	-	2	2	-	-	-
	C - REVERSE DIVE						
	11 – Reverse Dive Straight						
36	Standing One Foot Take Off Reverse Dive	-	1,9	-	2	-	-
37	Standing 2 Foot Take Off Reverse Dive	-	2	-	2	-	-
38	Running One Foot Take Off Reverse Dive	1,9	1,8	2	1,9	-	-
	12 – Reverse Dive Pike						
39	Standing One Foot Take Off Reverse Dive Pike	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-



TRANSKRİPSİYON

Numara	Atlamaların Envâ'ı	Güçlük Derecesi: Kolların Vaz'ıyyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaz'ıyyeti				Atlama İmtidâdınca Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metro	3 metro	1 metro	3 metro	1 metro	3 metro
	9 – Geriye Doğru Burgulu Atlama						
33	Geriye doğru bükmeli yarım burgu	1,9	1,8	-	-	-	-
	10-Perendeli Bükmeli Atlama						
34	Bir perendeli bükmeli atlama	-	-	1,9	1,7	-	-
35	Bir buçuk perendeli bükmeli atlama	-	2	2	-	-	-
	C – ÖNDEN ATLAYIP GERİYE DOĞRU BALIKLAMA						
	11 – Geriye Devrilerek Atlama (Vücûd gergin)						
36	Hız almadan bir ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	-	1,9	-	2	-	-
37	Hız almadan çift ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	-	2	-	2	-	-
38	Hız alarak bir ayakla çıkarak geriye devrilerek atlama	1,9	1,8	2	1,9	-	-
	12 – Bükmeli Geriye Devrilerek Atlama						
39	Hız almadan bir ayakla çıkub bükmeli geri devrilerek atlama	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-

TÜRKÇE

Numara	Atlamaların Çeşitleri	Güçlük Derecesi: Kolların Vaziyeti					
		Suya Girerken Kolların Vaziyeti				Atlama Süresince Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metre	3 metre	1 metre	3 metre	1 metre	3 metre
40	Hız alarak bir ayakla çıkıp bükmeli geri devrilerek atlama	1,7	1,8	1,8	1,9	-	-
41	Hız almadan çift ayakla çıkıp bükmeli geri devrilerek atlama	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-
42	Hız alarak çift ayakla çıkıp bükmeli geri devrilerek atlama	2	2	2	2	-	-
	13 – Geriye Devrilerek Perendeli Atlama						
43	Hız almadan bir ayakla çıkıp bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,9	-	-
44	Hız alarak bir ayakla çıkıp bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,8	-	-
45	Hız alarak bir ayakla çıkıp bir buçuk perendeli geri devrilerek atlama	-	2	-	-	-	-
46	Hız almadan çift ayakla çıkıp bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,8	-	-
47	Hız alarak çift ayakla çıkıp bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	2	2	-	-

ENGLISH

Number	Types of Diving	Difficulty Level: Position of the Arms					
		The Position of the Arms While Entering the Water			Adjacent to the Trunk While Diving		
		Elongated	Adjacent to the Trunk				
		1 meter	3 meters	1 meter	3 meters	1 meter	3 meters
40	Running One Foot Take Off Reverse Dive Pike	1,7	1,8	1,8	1,9	-	-
41	Standing Two Feet Take Off Reverse Dive Pike	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-
42	Running Two Feet Take Off Reverse Dive Pike	2	2	2	2	-	-
	13 – Reverse Somersaults						
43	Standing One Foot Take Off Reverse Somersault	-	-	1,8	1,9	-	-
44	Running One Foot Take Off Reverse Somersault	-	-	1,8	1,8	-	-
45	Running One Foot Take Off ½ Reverse Somersault	-	2	-	-	-	-
46	Standing Two Feet Take Off Reverse Somersault	-	-	1,8	1,8	-	-
47	Running Two Feet Take Off Reverse Somersault	-	-	2	2	-	-

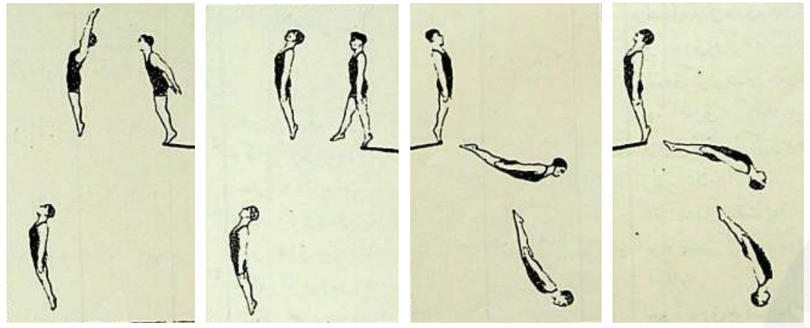


TRANSKRİPSİYON

Numara	Atlamaların Envâ'ı	Güçlük Derecesi: Kolların Vazʿıyyeti					
		Suya Girerken Kolların Vazʿıyyeti				Atlama İmtidâdınca Gövdeye Bitişik	
		Uzatılmış		Gövdeye Bitişik			
		1 metro	3 metro	1 metro	3 metro	1 metro	3 metro
40	Hız alarak bir ayakla çıkub bükmeli geri devrilerek atlama	1,7	1,8	1,8	1,9	-	-
41	Hız almadan çift ayakla çıkub bükmeli geri devrilerek atlama	1,8	1,8	1,9	1,9	-	-
42	Hız alarak çift ayakla çıkub bükmeli geri devrilerek atlama	2	2	2	2	-	-
	13 – Geriye Devrilerek Perendeli Atlama						
43	Hız almadan bir ayakla çıkub bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,9	-	-
44	Hız alarak bir ayakla çıkub bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,8	-	-
45	Hız alarak bir ayakla çıkub bir buçuk perendeli geri devrilerek atlama	-	2	-	-	-	-
46	Hız almadan çift ayakla çıkub bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	1,8	1,8	-	-
47	Hız alarak çift ayakla çıkub bir perendeli geri devrilerek atlama	-	-	2	2	-	-

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar

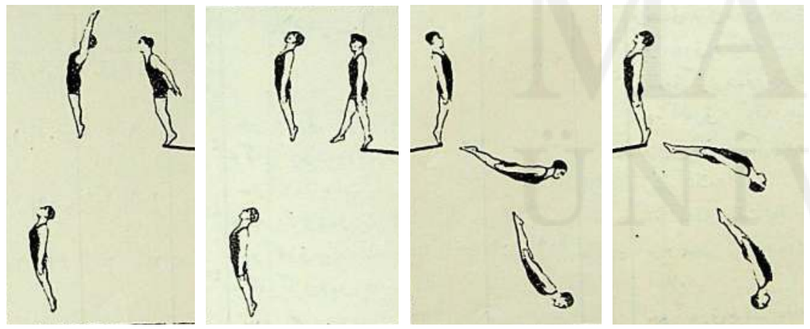


1 2 3 4

Numara – 1: Hız almadan öne doğru ayaküstü atlama (ayaklar bitişik)
Numara – 2: Hız alıp bir adım atarak ayaküstü atlama (ayaklar bitişik)
Numara – 3: Öne doğru baş üstü atlama (eller yanda) "Önden Planş"
Numara – 4: Arkaya doğru baş üstü atlama (eller yanda) "Arkadan Planş"

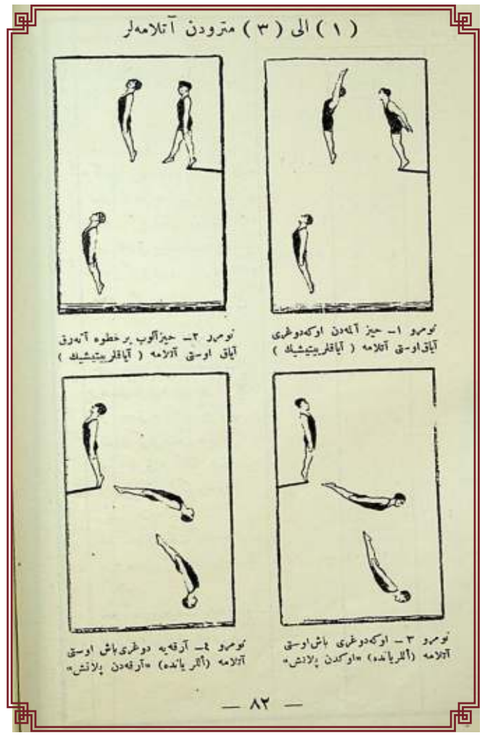
ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



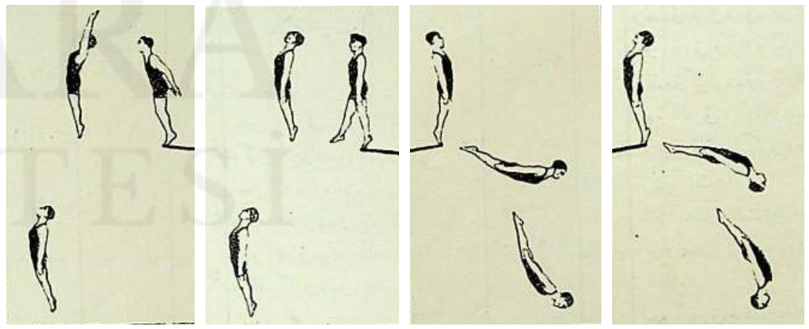
1 2 3 4

Number – 1: Standing Feet First Entry
Number – 2: Running Feet First Entry
Number – 3: Forward Dive Head First Entry
Number – 4: Backward Dive Head First Entry



TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar

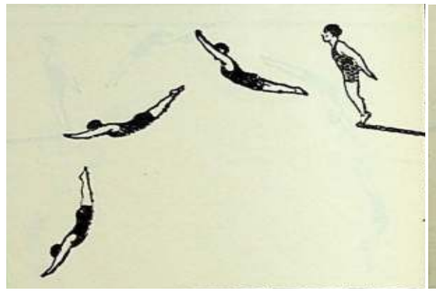


1 2 3 4

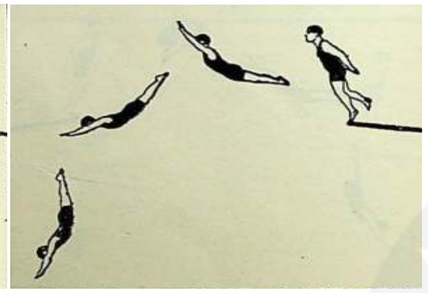
Numara – 1: Hız almadan öne doğru ayaküstü atlama (ayaklar bitişik)
Numara – 2: Hız alıp bir hatve atarak ayaküstü atlama (ayaklar bitişik)
Numara – 3: Öne doğru baş üstü atlama (eller yanda) "Önden Planş"
Numara – 4: Arkaya doğru baş üstü atlama (eller yanda) "Arkadan Planş"

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar



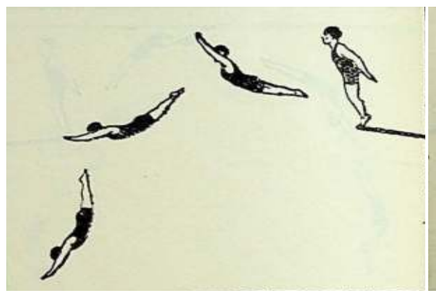
Numara-5: Hız almadan ileriye doğru balıklama



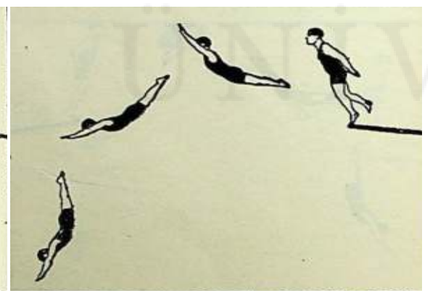
Numara-7: Bir ayak üzerinden hareketle öne doğru balıklama

ENGLISH

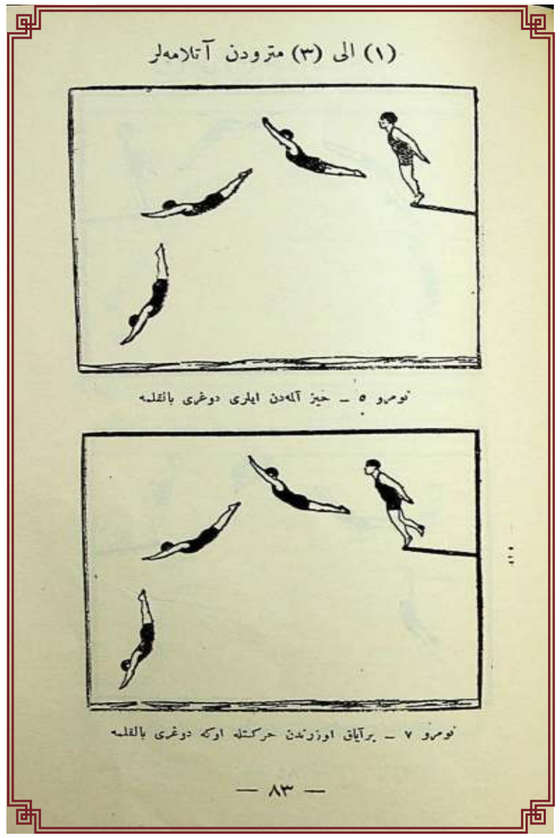
Diving From (1) To (3) Meters



Number-5: Standing Forward Dive



Number-7: One Foot Take Off Forward Dive


(۱) الی (۳) مترودن آتلامەلر

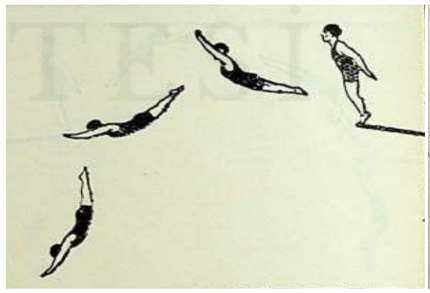
نومرو ۵ ـ خیز آلەدن ایلری دوغری بالقلمه

نومرو ۷ ـ برآیاق اوزرندن حرکتله اوکه دوغری بالقلمه

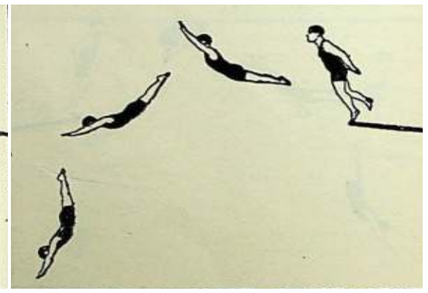
— ۸۳ —

TRANSKRİPSİYON

(1) ilâ (3) Metrodan Atlamalar



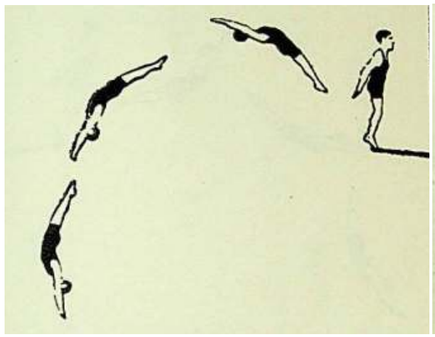
Numara-5: Hız almadan ileriye doğru balıklama



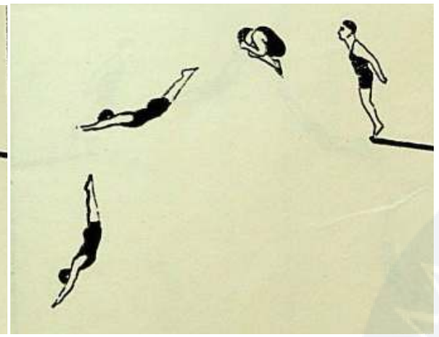
Numara-7: Bir ayak üzerinden hareketle öne doğru balıklama

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar



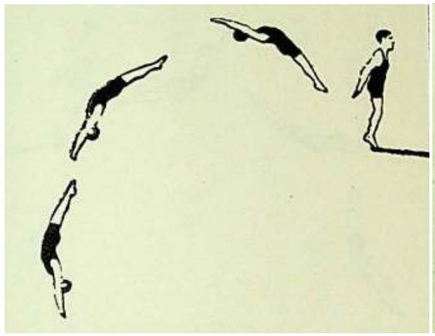
Numara-8: Geriye doğru balıklama



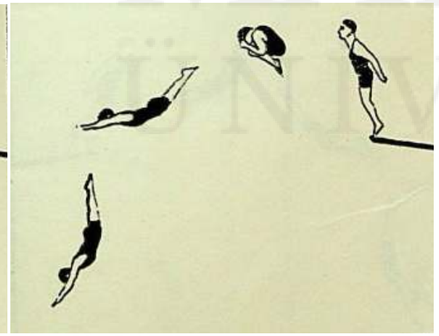
Numara-9: Hız almadan, toplanarak adi balıklama

ENGLISH

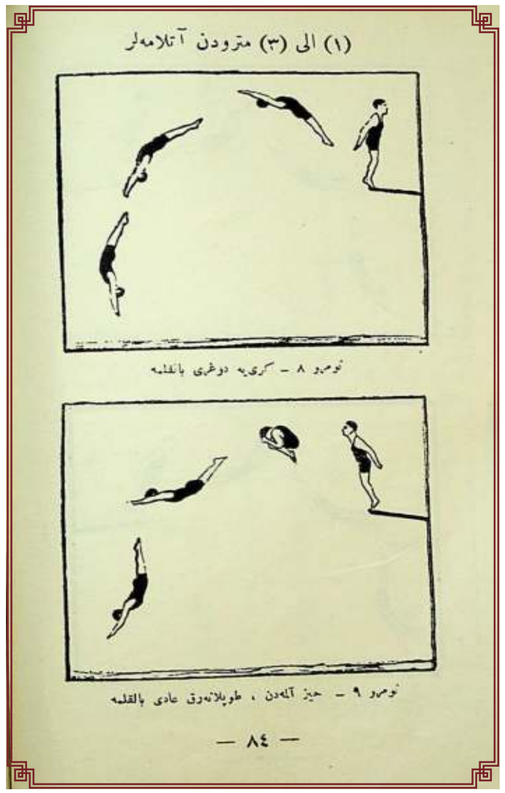
Diving From (1) To (3) Meters



Number-8: Backward Dive



Number-9: Standing Dive Tuck


(۱) الی (۳) مترودن آتلامه‌لر

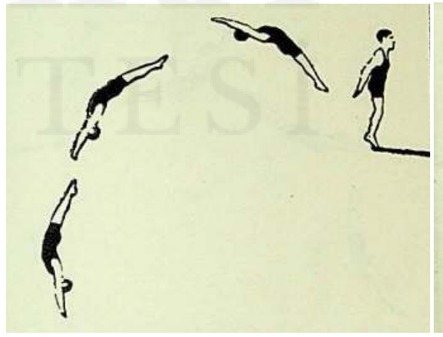
نومرو ۸ – کریه دوغری بالقلمه

نومرو ۹ – حیز آله‌دن ، طوپلانه‌رق عادی بالقلمه

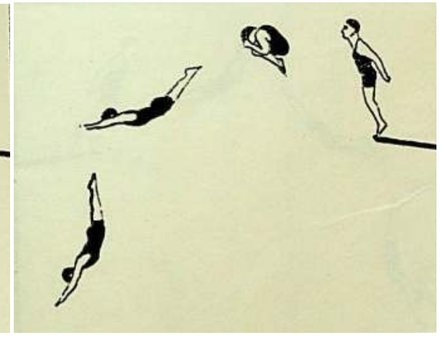
— ۸٤ —

TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



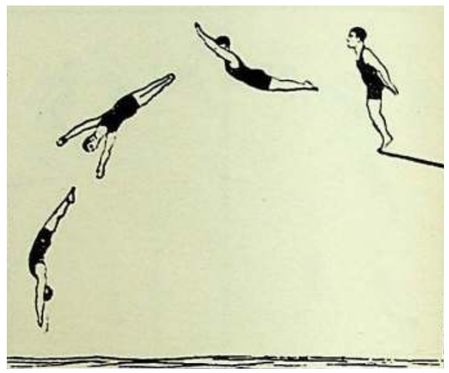
Numara-8: Geriye doğru balıklama



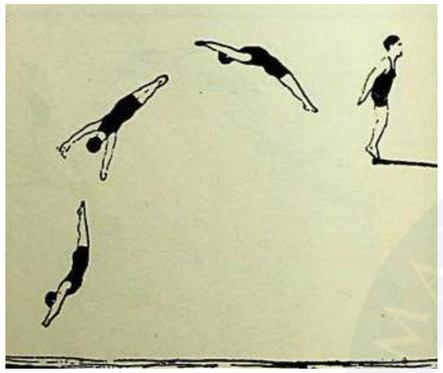
Numara-9: Hız almadan, toplanarak âdî balıklama

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar



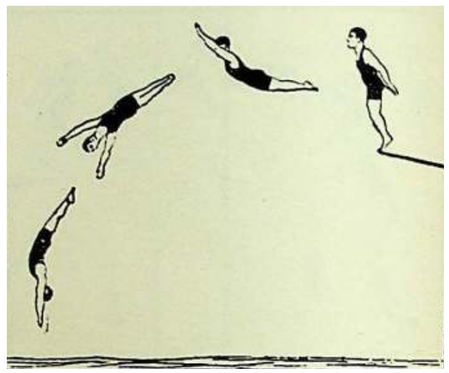
Numara-11: Hız almadan, ileriye doğru yarım helezon



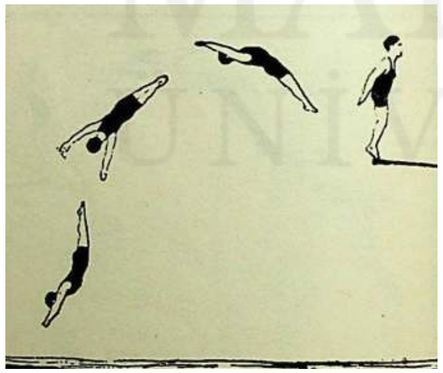
Numara-13: Hız almadan, geriye doğru yarım helezon

ENGLISH

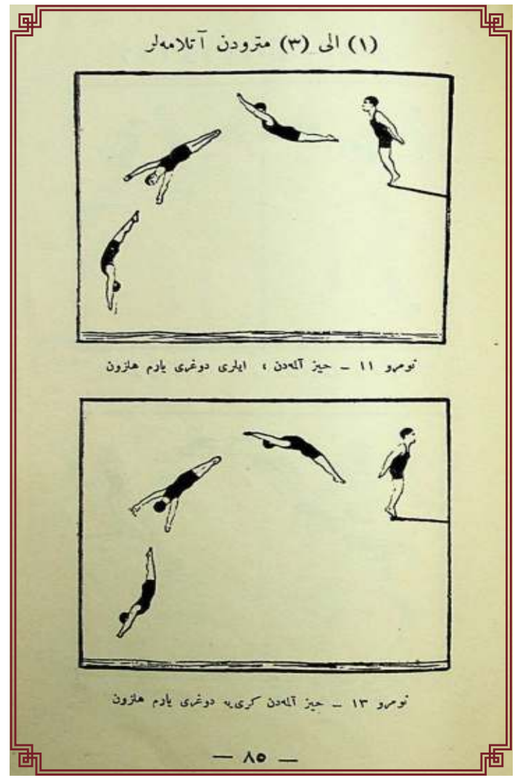
Diving From (1) To (3) Meters



Number-11: Standing Forward Half Spiral Dive



Number-13: Standing Reverse Half Spiral Dive


(۱) الی (۳) مترودن آتلامەلر

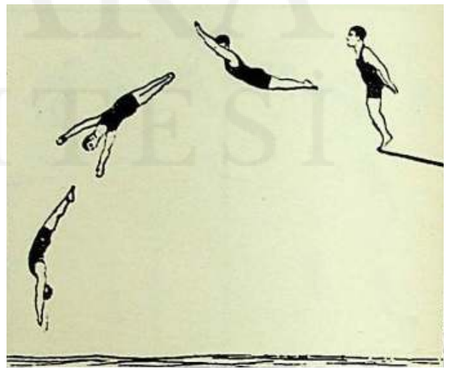
نومرو ۱۱ ـ حیز آلەدن ، ایلری دوغری یاوم هاوزون

نومرو ۱۳ ـ حیز آلەدن کری‌یه دوغری یاوم هاوزون

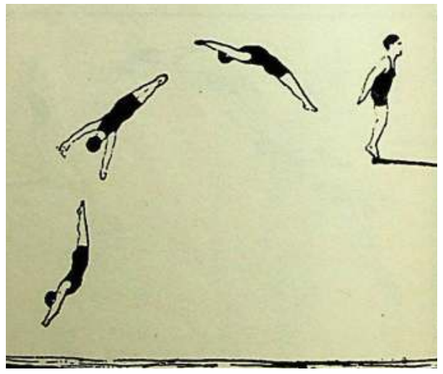
— ۸۵ —

TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



Numara-11: Hız almadan, ileriye doğru yarım helezon

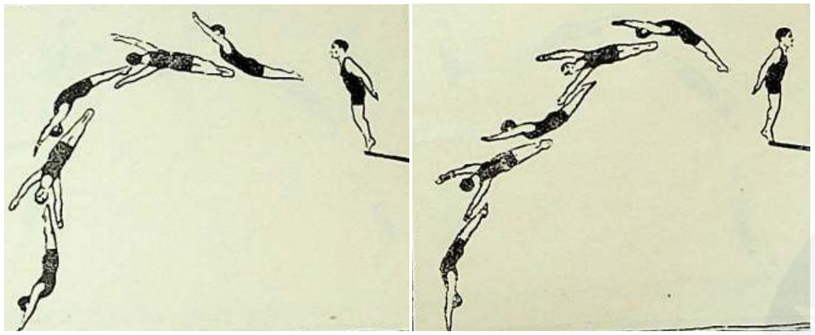


Numara-13: Hız almadan, geriye doğru yarım helezon

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

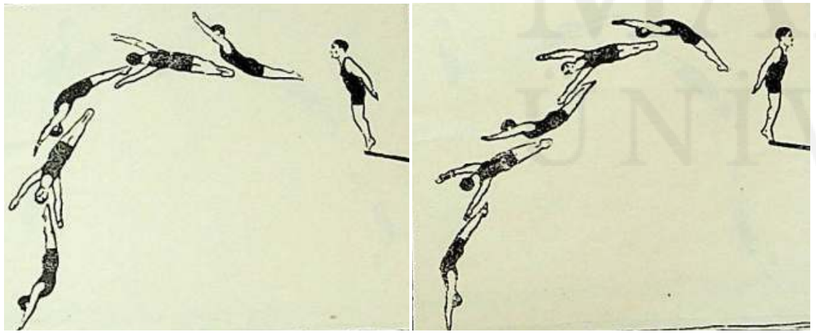
(1) ila (3) Metreden Atlamalar



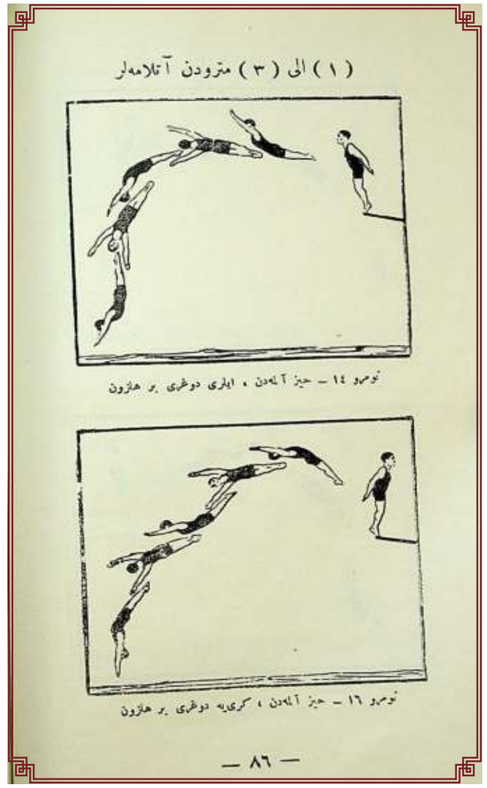
Numara-14: Hız almadan, ileriye doğru bir helezon **Numara-16:** Hız almadan, geriye doğru bir helezon

ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters

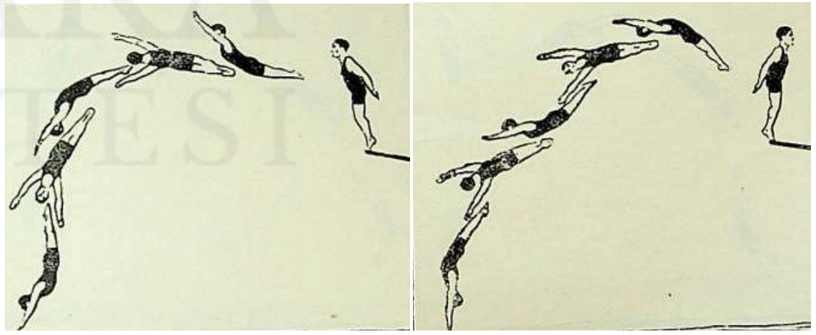


Number-14: Standing Forward One Spiral Dive **Number-16:** Standing Reverse One Spiral Dive



TRANSKRİPSİYON

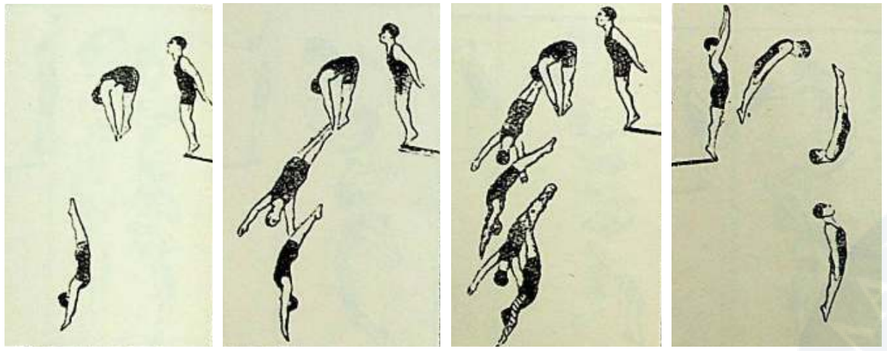
(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



Numara-14: Hız almadan, ileriye doğru bir helezon **Numara-16:** Hız almadan, geriye doğru bir helezon

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar

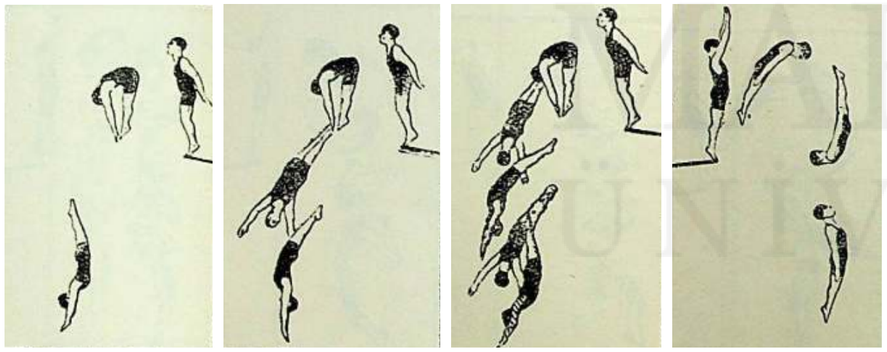


17 19 21 23

Numara – 17: Hız almadan, bükmeli atlama
Numara – 19: Hız almadan, ileriye doğru yarım burgu
Numara – 21: Hız almadan, ileriye doğru bir burgu
Numara – 23: Hız almadan, önden bir perende

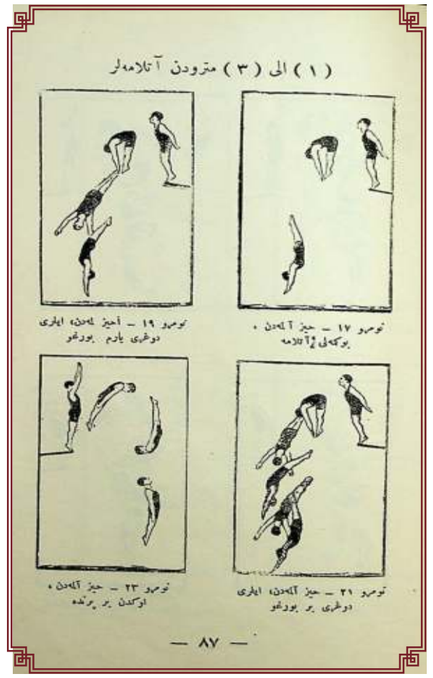
ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



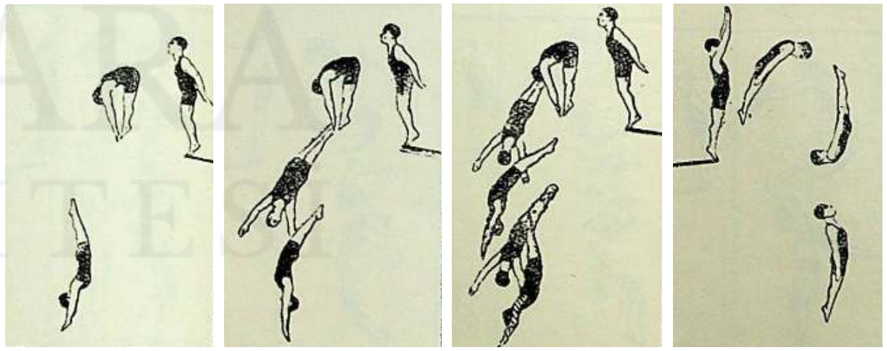
17 19 21 23

Number – 17: Standing Dive Pike
Number – 19: Standing Forward Dive with Half Twist
Number – 21: Standing Forward Dive with One Twist
Number – 23: Standing Forward One Somersault



TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metreden Atlamalar



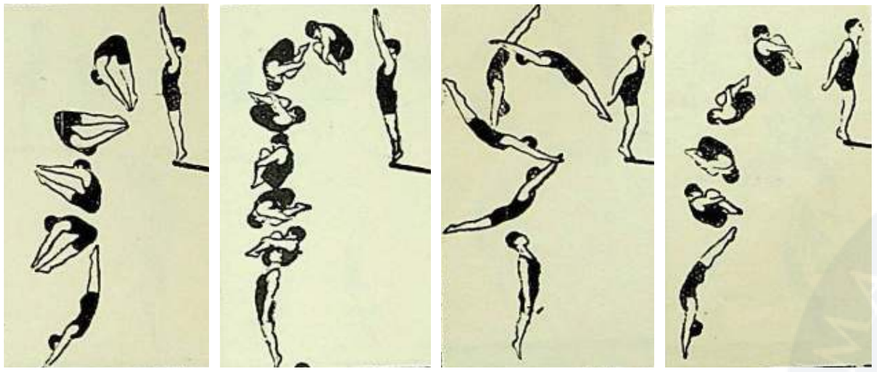
17 19 21 23

Numara – 17: Hız almadan, bükmeli atlama
Numara – 19: Hız almadan, ileriye doğru yarım burgu
Numara – 21: Hız almadan, ileriye doğru bir burgu
Numara – 23: Hız almadan, önden bir perende

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar

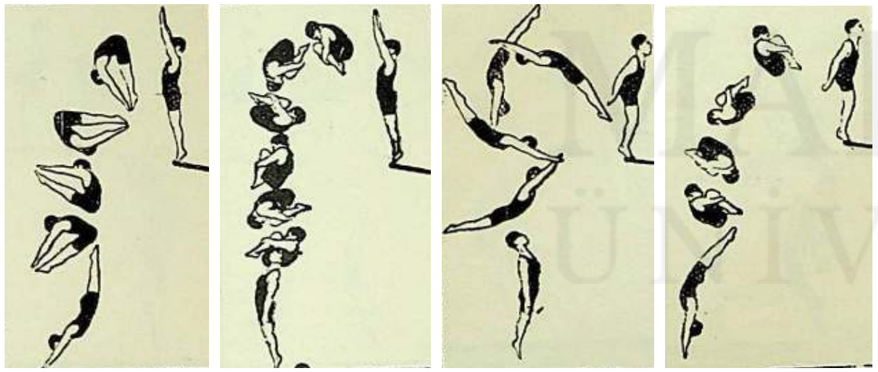


25 27 29 30

Numara-25: Hız almadan, önden bir buçuk perende
Numara-27: Hız almadan, önden çift perende
Numara-29: Arkadan bir perende
Numara-30: Arkadan bir buçuk perende

ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



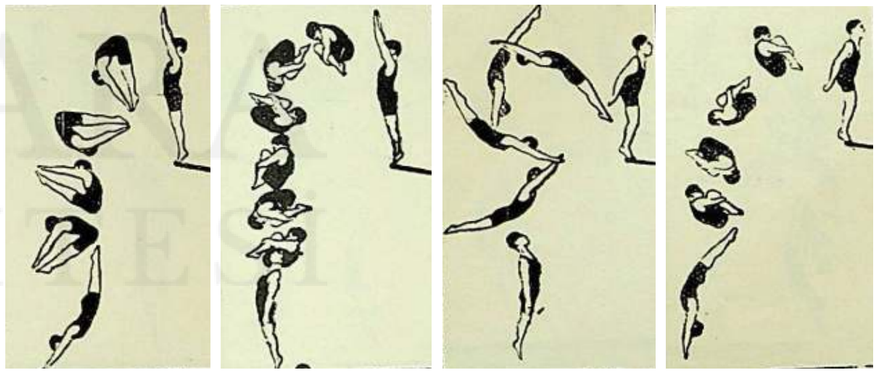
25 27 29 30

Number-25: Standing Forward One and a Half Somersaults
Number-27: Standing Forward Two Somersaults
Number-29: Backward One Somersault
Number-30: Backward One and a Half Somersault



TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



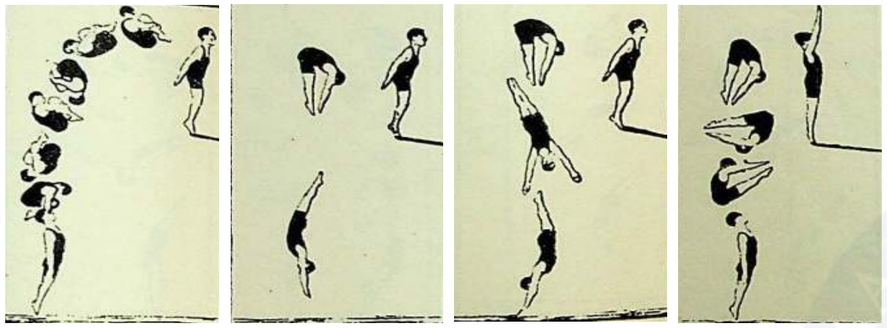
25 27 29 30

Numara-25: Hız almadan, önden bir buçuk perende
Numara-27: Hız almadan, önden çift perende
Numara-29: Arkadan bir perende
Numara-30: Arkadan bir buçuk perende

- 88 -

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar

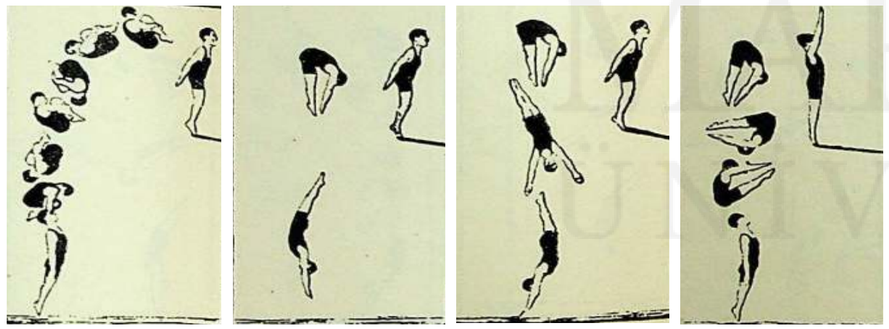


31 32 33 34

Numara-31: Arkadan çift perende
Numara-32: Geriye doğru bükmeli atlama
Numara-33: Geriye doğru bükmeli
Numara-34: Geriye doğru bir perendeli bükmeli atlama

ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



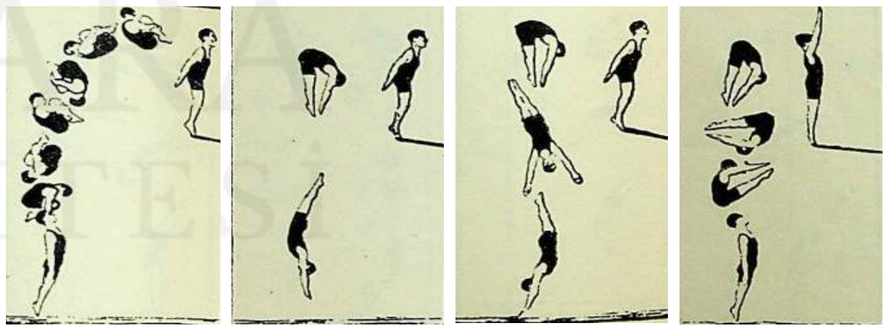
31 32 33 34

Number-31: Backward Two Somersaults
Number-32: Backward Dive Pike
Number-33: Backward Dive Half Pike
Number-34: Backward One Somersault Pike



TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar

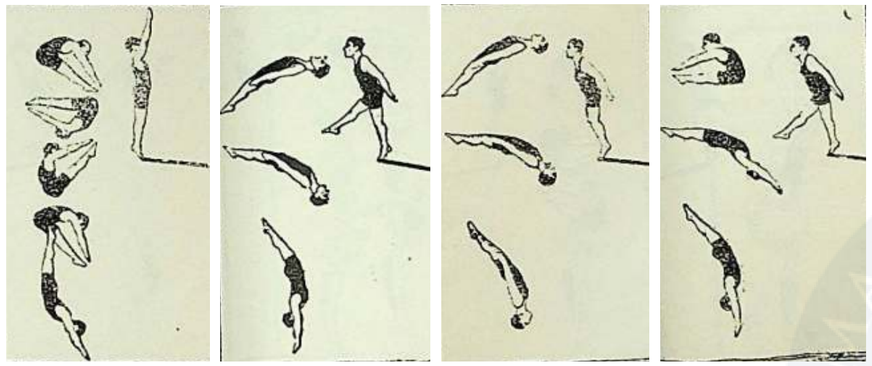


31 32 33 34

Numara-31: Arkadan çift perende
Numara-32: Geriye doğru bükmeli atlama
Numara-33: Geriye doğru bükmeli yarım burgu
Numara-34: Geriye doğru bir perendeli bükmeli atlama

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar

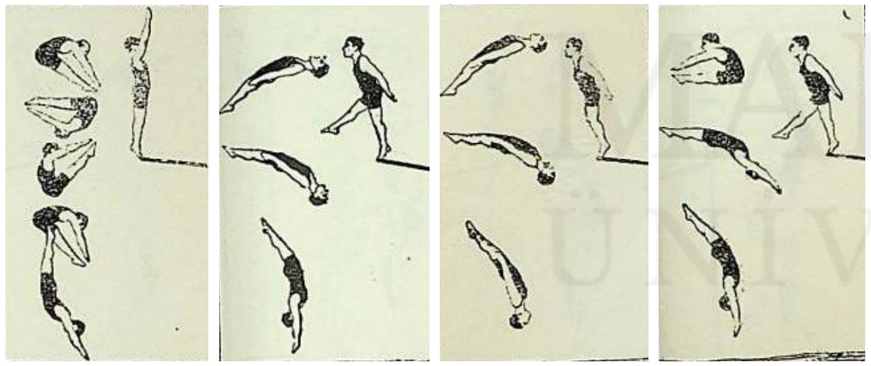


35 36 37 39

Numara-35: Geriye doğru bir buçuk perendeli bükmeli atlama
Numara-36: Hız almadan, bir ayakla çıkıp geriye devrilerek atlama
Numara-37: Hız almadan, çift ayakla çıkıp geriye devrilerek atlama
Numara-39: Hız almadan, bir ayakla çıkıp bükmeli geriye devrilerek atlama

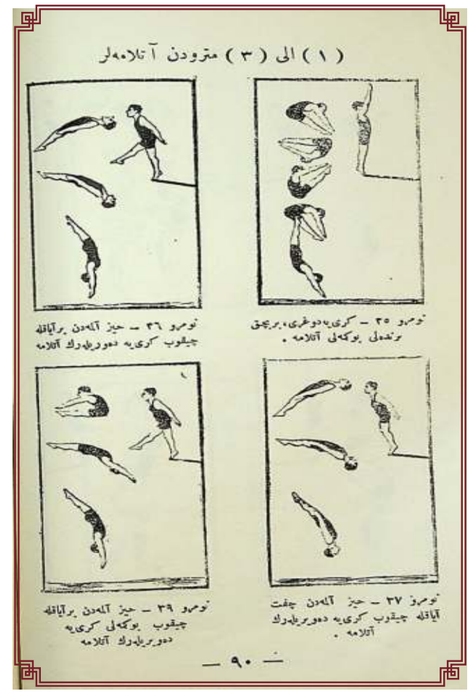
ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



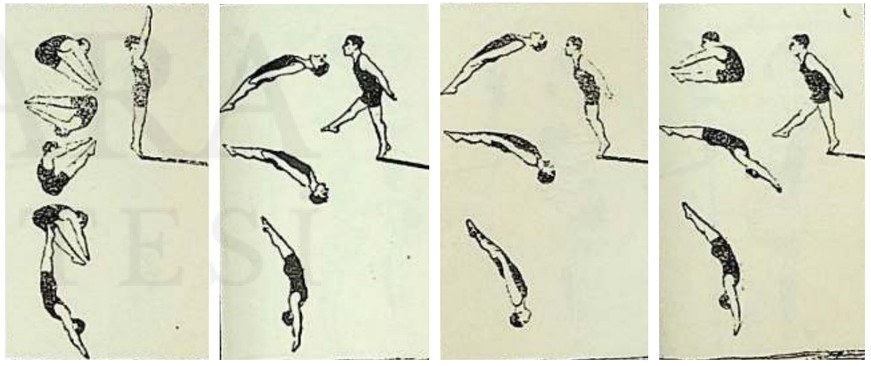
35 36 37 39

Number-35: Backward One and a Half Somersault Pike
Number-36: One Foot Take Off Reverse Dive
Number-37: Reverse Dive
Number-39: One Foot Take Off Reverse Dive Pike



TRANSKRİPSİYON

(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



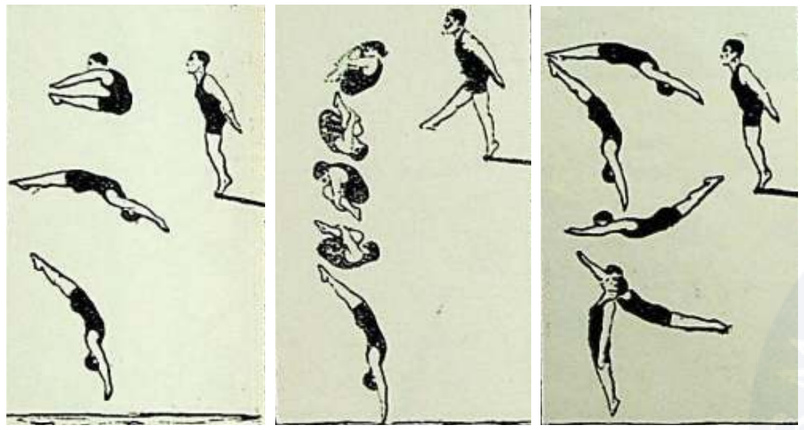
35 36 37 39

Numara-35: Geriye doğru bir buçuk perendeli bükmeli atlama
Numara-36: Hız almadan, bir ayakla çıkub geriye devrilerek atlama
Numara-37: Hız almadan, çift ayakla çıkub geriye devrilerek atlama
Numara-39: Hız almadan, bir ayakla çıkub bükmeli geriye devrilerek atlama

- 90 -

TÜRKÇE

(1) ila (3) Metreden Atlamalar

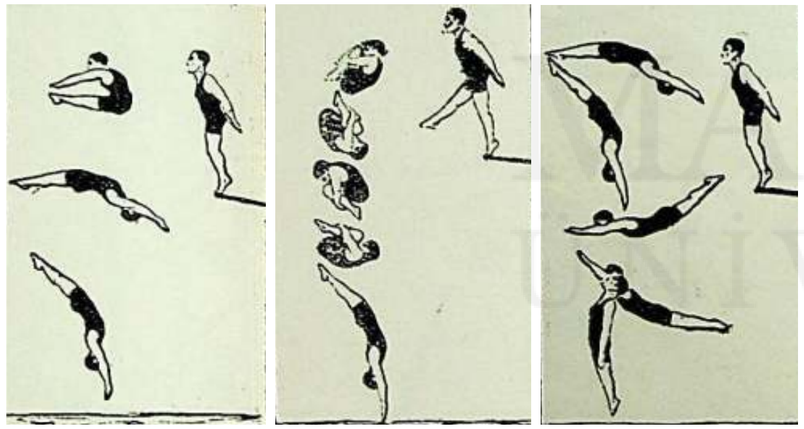


41 45 47

Numara-41: Hız almadan çift ayakla çıkıp bükmeli geriye devrilerek atlama
Numara-45: Hız alarak bir ayakla çıkıp bir buçuk perendeli geriye devrilerek atlama
Numara-47: Hız alarak çift ayakla çıkıp bir perendeli geriye devrilerek atlama

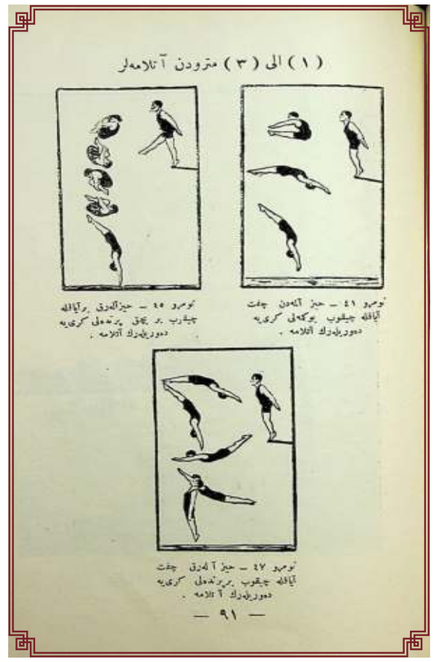
ENGLISH

Diving From (1) To (3) Meters



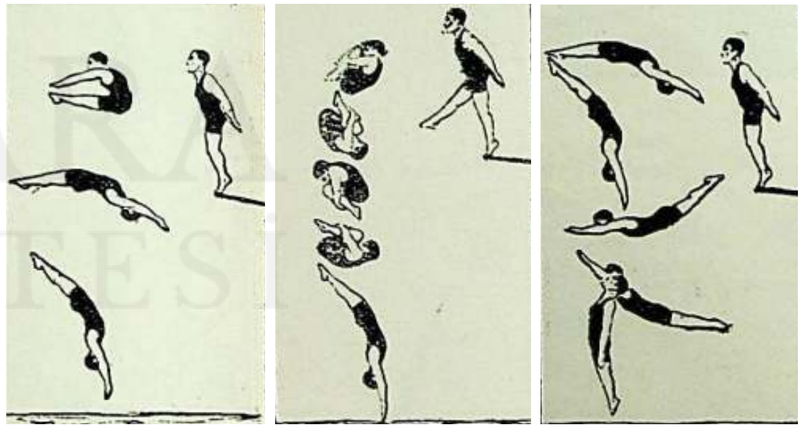
41 45 47

Number-41: Standing Take Off Reverse Dive Pike
Number-45: One Foot Take Off Reverse One and a Half Somersaults
Number-47: Standing Take Off Reverse One Somersault



TRANSKRİPSİYON

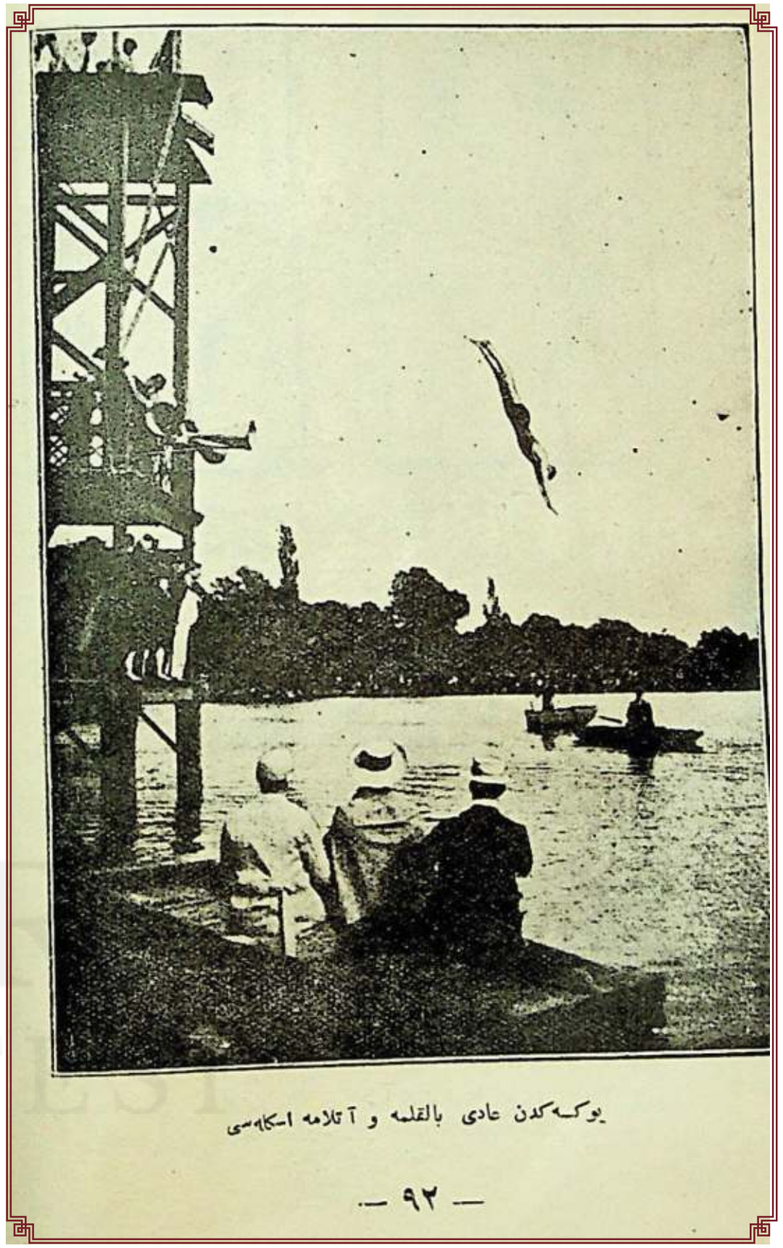
(1) ila (3) Metrodan Atlamalar



41 45 47

Numara-41: Hız almadan çift ayakla çıkub bükmeli geriye devrilerek atlama
Numara-45: Hız alarak bir ayakla çıkub bir buçuk perendeli geriye devrilerek atlama
Numara-47: Hız alarak çift ayakla çıkub bir perendeli geriye devrilerek atlama

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Yüksekten âdî balıklama ve atlama iskelesi

Diving Platform

- 92 -

TÜRKÇE

KISIM 2 – Yüksekten Atlama

Atlama İskeleleri

Atlama İskelesi (Plateforme):

Madde 1 – Kullanılacak atlama iskeleleri gayrî elastiki ve en az 5 metre uzunluk ile 2 metre genişliğinde olacak, üzeri ‘‘kuku” örgülü keçe ile kaplı bulunacak ve bu keçe kabarmayacak surette tespit edilmiş bulunacaktır. İskelenin üç tarafı kısa ve kalın parmaklıklarla çevrilmiş olacak ve her iskele bir kat aşağıda bulunan iskeleyi ileri doğru en az 1 metre geçecektir. İskeleler su yüzeyinden itibaren 3 ila 5, (10,5) ila 8 ve (10,8) ila 12 metre yukarısında tespit edilecektir.

İskelelerin Sağlamlığının Kontrolü:

Madde 2 – Atlama iskelelerinin her müsabakada hakem heyetince tetkik ve kabulü şarttır.

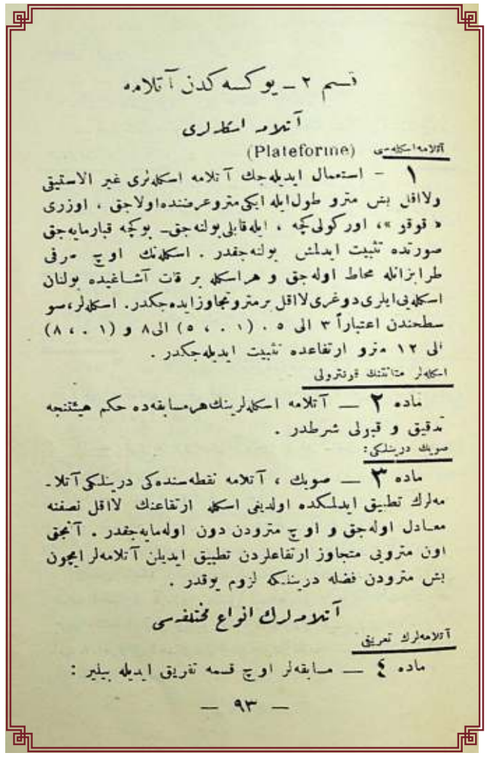
Suyun Derinliği:

Madde 3 – Suyun, atlama noktasındaki derinliği, atlamaların tatbik edilmekte olduğu iskele yüksekliğinin en az yarısına eşit olacak ve 3 metreden aşağı olmayacaktır. Ancak 10 metreyi geçen yüksekliklerden tatbik edilen atlamalar için 5 metreden fazla derinliğe lüzum yoktur.

Atlamaların Çeşitli Türleri

Atlamaların Türleri:

Madde 4 – Müsabakalar üç kısma ayrılabilir:



قسم ۲ – یوکسه کدن آتلامه

آتلامه اسکله لری

آتلامه اسکله سی (Plateforme)

ماده ۱ – استعمال ایدیله جك آتلامه اسکله لری غیر الاستیق ولااقل بش مترو طول ایله ایکی مترو عرضنده اولاجق ، اوزری « قوقو »، اورکولی کچه ، ایله قابلی یوله جق ـ یوکچه قیرمایه جق صورتده تثبیت ایدلش یوله جقدر . اسکله نك اوچ طرفی طرابزانله محاط اوله جق و هر اسکله بر قات آشاغیده بولنان اسکله یه ایلری دوغری لااقل ۱ متر و تجاوز ایده جکدر . اسکله لر، سو سطحندن اعتباراً ۳ الی ۵ ، (۱۰،۵) الی ۸ و (۱۰،۸) الی ۱۲ متر و ارتفاعده تثبیت ایدیله جکدر .

اسکله لر متانتنك قونترولی

ماده ۲ — آتلامه اسکله لرینك هر مسابقه ده حکم هیئتنجه تدقیق و قیدی شرطدر .

سویك درینلکی :

ماده ۳ — سویك ، آتلامه نقطه سنده کی درینلکی آتلامه لرك تطبیق ایدلدکده اولدیغی اسکله ارتفاعنك لااقل نصفنه معادل اوله جق و اوچ متردن دون اوله مایه جقدر . آنجق اون متری متجاوز ارتفاعلردن تطبیق ایدیلن آتلامه لر ایچون بش متردن فضله درینلکه لزوم یوقدر .

آتلامه لرك انواع مختلفه سی

آتلامه لرك تعریفی

ماده ٤ — مسابقه لر اوچ قسمه تعریق ایدیله بیلیر :

— ۹۳ —

TRANSKRİPSİYON

KISIM 2 – Yüksekden Atlama

Atlama İskeleleri

Atlama İskelesi (Plateforme):

Mâdde 1 – İstiᶜmâl edilecek atlama iskeleleri gayr-i elastîki ve lâ-akal 5 metro tûl ile 2 metro arzında olacak, üzeri ‘‘kuku’’ örgülü keçe ile kaplı bulunacak ve bu keçe kabarmayacak sûretde tesbît edilmiş bulunacakdır. İskelenin üç tarafı tırabzanla muhât olacak ve her iskele bir kat aşağıda bulunan iskeleyi ileri doğru lâ-akal 1 metro tecavüz edecekdir. İskeleler su sathından iᶜtibâren 3 ila 5, (10,5) ila 8 ve (10,8) ila 12 metro irtifâᶜında tesbît edilecekdir.

İskelelerin Metanetinin Kontrolü:

Mâdde 2 – Atlama iskelelerinin her müsâbakada hakem hey’etince tedkîk ve kabûlü şartdır.

Suyun Derinliği:

Mâdde 3 – Suyun, atlama noktasındaki derinliği, atlamaların tatbîk edilmekde olduğu iskele irtifaᶜının da lâ-akal nısfına muᶜâdil olacak ve 3 metrodan dûn olmayacakdır. Ancak 10 metroyu mütecâviz irtifâᶜlardan tatbîk edilen atlamalar içün 5 metrodan fazla derinliğe lüzûm yokdur.

Atlamaların Envâᶜ-ı Muhtelifesi

Atlamaların Taᶜrîfi:

Mâdde 4 – Müsâbakalar üç kısma tefrîk edilebilir:

- 93 -

ENGLISH

PART 2 – High Diving

Diving Platforms

Diving Platform (Plateforme):

Article 1-The diving platform to be used will be non-elastic and at least 5 meters long and 2 meters wide, covered with a braided felt and this felt will be mounted in such a way that it will not puff. The platform will be surrounded on three sides by short and thick railings and each platform will pass the pier located one floor below at least 1 meter forward. Platforms will be located 3 to 5 meters, 10.5 to 8 meters and 10.8 to 12 meters above the water surface.

Control of Scaffolding’s Durability:

Article 2-Diving platforms must be inspected and accepted by the referees’ board before each competition.

Depth of Water:

Article 3-The depth of the water at the diving point shall be equal to at least half the height of the platforms where the jumps are applied and not less than 3 meters. However, a depth of more than 5 meters is not required for dives applied from heights exceeding 10 meters.

Various Types of Diving

Types of Dives:

Article 4-Competitions can be divided into three parts:

TÜRKÇE

A – Adi atlamalar (Kadın müsabıklarında, yalnız bu çeşidi tatbik olunur.)

B – Fantezi atlamalar.

C – Adi ve fantezi karışık atlamalar.

İdmancıların tâbi tutulacakları şartlar göz önünde bulundurularak atlamalarda mecburiyet, yükseklik ve – bazen ihtiyarî atlamalarda – sayı önemlidir. Programa dâhil edilecek mecburî ve ihtiyarî atlamaların sayısı birbirine uymayabilir. (Bu husus müsabakaları tertip eden heyetin takdirine bırakılmıştır.)

Adi Atlama:

Madde 5 – Adi atlamalar müsabakası, her yükseklikten hız almadan ve hız alarak tatbik edilen en az birer atlamayı ihtiva eder.

Fantezi Atlamalar:

Madde 6 – Fantezi atlamalar müsabakası, (10,5) ile 8 metrelik iskeleden tatbik edilen aşağıdaki en az dört mecburî atlamayı ihtiva etmelidir:

A – Geriye doğru atlama ve önden dalma (cephe değiştirerek atlama).

B – Arkaya doğru perende.

C – Hız alarak öne doğru bir buçuk perende.

D – Hız alarak perendeli geriye devrilerek atlama.

Bundan başka, cetvelde gösterilen yüksekliklerden birinde en az dört ihtiyarî atlama tatbik edilmelidir. Bu atlamaların her biri başka olmalı ve mecburî atlamalardan hiçbiri (10,5) ila 8 metrelik iskeleden ihtiyarî atlama suretinde tekrar edilmemelidir.

ENGLISH

A – Plain Dives (Female divers compete only in this genre)

B – Complex dives.

C – Plain and complex mixed dives.

Considering the conditions to which the divers are to be subjected to, the obligation, height and – sometimes in optional dives – number of the dives is important in dives. The number of mandatory and optional dives to be included in the program may not match. (This issue is left to the discretion of the committee organizing the competitions.)

Plain Diving:

Article 5 - Plain diving competition includes at least one dive applied from each height with and without speed.

Fancy Dives:

Article 6 - Fancy diving competition must include at least four compulsory dives below, applied from the 10.5 to 8 meters platform:

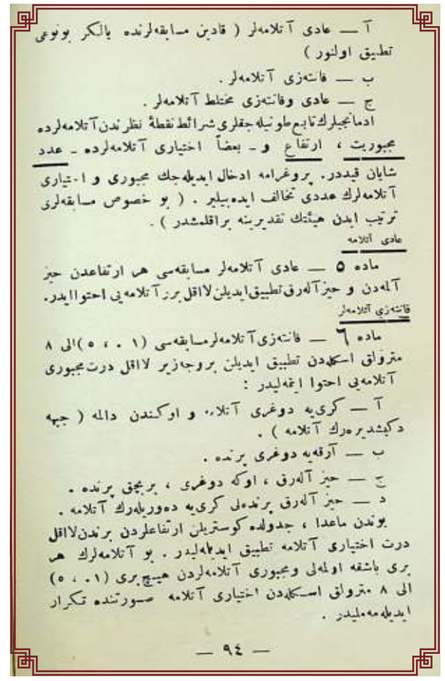
A – Backward dives and forward dives (by changing the direction of face).

B – Reverse somersaults

C – Running forward one and a half somersault

D – Running take off reverse somersault

Furthermore, at least four optional dives must be applied at one of the heights shown on the scale. Each of these dives should be different, and none of the compulsory dives should be repeated as an optional dive from the 10.5 to 8-meters platform.



آ — عادی آتلامەلر (قادین مسابقەلرنده یالکز بونومی تطبیق اولنور)

ب — فانتەزی آتلامەلر .

ج — عادی وفانتەزی مختلط آتلامەلر .

ادمانجیلرك تابع طوتیلەجقلری شرائطنقطهٔ نظرندن آتلامەلرده مجبوریت ، ارتفاع و ـ بعضاً اختیاری آتلامەلرده ـ عدد شایان قیددر . پروغرامه ادخال ایدیلەجك مجبوری و اـ تیاری آتلامەلرك عددی تخالف ایدەبیلیر . (بو خصوص مسابقەلری ترتیب ایدن هیئتك تقدیرینه براقلمشدر) .

عادی آتلامه

ماده ٥ — عادی آتلامەلر مسابقەسی هر ارتفاعدن حیز آلەدن و حیز آلەرق تطبیق ایدیلن لااقل برر آتلامەیی احتوا ایدر .

فانتەزی آتلامەلر

ماده ٦ — فانتەزی آتلامەلر مسابقەسی (١٠ ، ٥) الی ٨ مترولق اسکلەدن تطبیق ایدیلن بروجه زیر لااقل درت مجبوری آتلامەیی احتوا ایتملیدر :

آ — کریه دوغری آتلامه و اوکسندن دالمه (جبهه دکیشدیرمەرك آتلامه) .

ب — آرقه یه دوغری پرنده .

ج — حیز آلەرق ، اوکه دوغری ، پرمجی پرنده .

د — حیز آلەرق پرنده لی کریه دەوریلەرك آتلامه .

یوندن ماعدا ، جدولده کوسترلین ارتفاعلردن پرندن لااقل درت اختیاری آتلامه تطبیق ایدیلەجکدر . بو آتلامەلرك هر بری باشقه اولملی ومجبوری آتلامەلردن هیچ بری (١٠ ، ٥) الی ٨ مترولق اسکلەدن اختیاری آتلامه صورتنده تکرار ایدیلەمەملیدر .

— ٩٤ —

TRANSKRİPSİYON

A – Âdî atlamalar (Kadın müsâbıklarında, yalnız bu nevᶜi tatbîk olunur.)

B – Fântezi atlamalar.

C – Âdî ve fântezi muhtelit atlamalar.

İdmâncıların tâbiᶜ tutulacakları şerâ'it nokta-i nazârından atlamalarda mecbûriyyet, irtifâᶜ ve –baᶜzen ihtiyârî atlamalarda – aded şâyân-ı kayıddır. Programa idhâl edilecek mecbûrî ve ihtiyârî atlamaların adedi birbirine tehâlüf edebilir. (Bu husûs müsâbakaları tertîb eden hey'etin takdîrine bırakılmışdır.)

Âdî Atlama:

Mâdde 5 – Âdî atlamalar müsâbakası, her irtifâᶜdan hız almadan ve hız alarak tatbîk edilen lâ-akal birer atlamayı ihtivâ eder.

Fântezi Atlamalar:

Mâdde 6 – Fântezi atlamalar müsâbakası, (10 ,5) ilâ 8 metroluk iskeleden tatbîk edilen ber-vech-i zîr lâ-akal dört mecbûrî atlamayı ihtivâ etmelidir:

A – Geriye doğru atlama ve önden dalma (cebhe değiştirerek atlama).

B – Arkaya doğru perende.

C – Hız alarak öne doğru bir buçuk perende.

D – Hız alarak perendeli geriye devrilerek atlama.

Bundan mâᶜadâ, cedvelde gösterilen irtifaᶜlardan birinden lâ-akal dört ihtiyârî atlama tatbîk edilmelidir. Bu atlamaların her biri başka olmalı ve mecbûrî atlamalardan hiçbiri (10, 5) ila 8 metroluk iskeleden ihtiyârî atlama sûretinde tekrâr edilmemelidir.

- 94 -

TÜRKÇE

Adi ve Fantezi Atlamalar:

Madde 7 – Adi ve fantezi karışık atlamalar müsabakası aşağıda gösterilen en az dört çeşit atlamayı ihtiva etmelidir:

1 – Hız alarak adi atlama (10,5 ila 8 metrelik iskeleden).

2 – Arkaya perendeli atlama (10,5 ila 8 metrelik iskeleden).

3 – Hız almadan adi balıklama (10,8 ila 12 metrelik iskeleden).

4 – Hız alarak adi balıklama (10,8 ila 12 metrelik iskeleden).

Bundan başka, cetvelde gösterilen yüksekliklerden birinden en az dört ihtiyarî atlama tatbik edilmelidir. Bu atlamalar başka başka olmalıdır. Arkaya perendeli atlama (10,5 ila 8) metrelik iskeleden ihtiyarî atlama suretinde tekrar tatbik edilemez.

Müsabıkların Kayıt Esnasında Verecekleri Atlama Cetveli:

Madde 8 – Müsabakalardan en az on gün evvel icra edilmesi lâzım gelen kayıt esnasında müsabıklar, seçtikleri ihtiyarî atlamaların hepsini toplayan ve her biri için tercih ettikleri yüksekliği bildiren bir cetvel teslim edeceklerdir. Müsabıklar, işbu cetvelde gösterdikleri atlamalardan başkasını tatbik edemezler.

Hakemlere Talimatlar ve Sayı Verilmesi Usulü

Hakemlerin Sayısı ve Vazifeleri:

Madde 9 – Her müsabakada, mensup oldukları memleketlerin yüzme federasyonunca tasdik edilmiş en az beş hakem bulunacaktır. Çıkış işareti verildikten sonra bu hakemler müsabıklar üzerinde kesin karara haiz olacaklar ve şahsî olarak, danışmaksızın hareket ederek, her hareket için azamî 10 numaraya kadar sayı verebilecektir.

ENGLISH

Plain and Complex Dives:

Article 7 - Plain and fantasy mixed dives competition must include at least four types of dives as shown below:

1 – Running take off forward dive straight (from 10,5 to 8 meters platform)

2 – Reverse somersault diving (from 10,5 to 8 meters platform)

3 – Standing take off forward dive straight (from 10,8 to 12 meters platform)

4 – Running take off forward dive straight (from 10,8 to 12 meters platform)

Furthermore, at least four optional dives must be applied from one of the heights shown on the scale. Each of these dives must be different. Somersault dives to the back cannot be performed as an optional dive from the (10.5 to 8) meters platform.

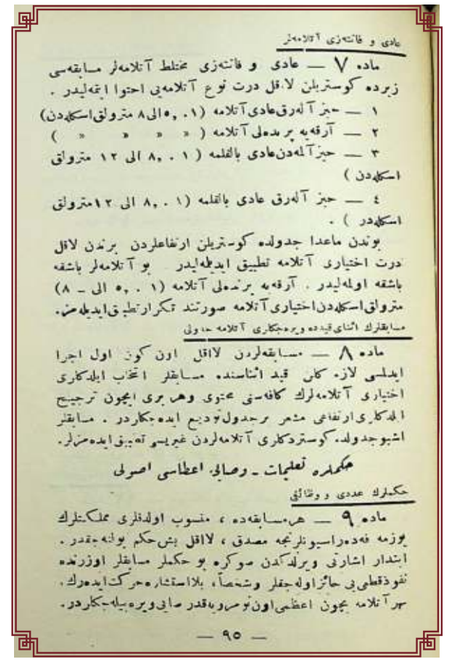
Dive Schedule to be Submitted by Competitors during Registration:

Article 8 - During the registration, which must be performed at least ten days before the competitions, the competitors will submit a chart that collects all of the optional dives they choose and states their preferred height for each. Competitors cannot perform other dives than the ones shown on this chart.

Instructions to Referees – and Scoring Procedure

Number and Duties of Referees:

Article 9 - In each competition, there will be at least five referees certified by the swimming federation of their country of origin. After the starting signal, these referees will have a final decision on the competitors and can give a maximum of 10 points for each move, acting personally, without consulting.



عادی و فانتەزی آتلامەلر

ماده ٧ — عادی و فانتەزی مختلط آتلامەلر مسابقەسی زیرده کوستریلن لااقل درت نوع آتلامەیی احتوا ایتمەلیدر .

١ — حیز آلەرق عادی آتلامه (١٠ ,٥ الی ٨ مترولق اسکەلەدن)

٢ — آرقەیه پرەمەلی آتلامه (« « « « « «)

٣ — حیز آلەدن عادی یالقلمه (١٠ ,٨ الی ١٢ مترولق اسکەلەدن)

٤ — حیز آلەرق عادی یالقلمه (١٠ ,٨ الی ١٢ مترولق اسکەلەدر) .

یوقدن ماعدا جدوله کوستریلن ارتفاعلردن پرەمەدن لااقل درت اختیاری آتلامه تطبیق ایدیلەجکدر . بو آتلامەلر باشقه باشقه اولمەلیدر . آرقەیه پرەمەلی آتلامه (١٠ ,٥ الی ٨) مترولق اسکەلەدن اختیاری آتلامه صورتنده تکرار تطبیق ایدیلەمز.

مسابقەلرك اثنای قیدده ویریلەجکلری آتلامه جدولی

ماده ٨ — مسابقەلردن لااقل اون کون اول اجرا ایدیلمسی لازم کلن قید اثناسنده مسابقەلر اشتراك ایدەجکلری اختیاری آتلامەلرك کافەسنی محتوی وهم بری ایچون ترجیح ایدەجکلری ارتفاعی مشعر برجدول تودیع ایدەجکلردر . مسابقەلر اشبو جدوله کوسترد کلری آتلامەلردن غیریسی تعیین ایدەمزلر.

محکمەلره تعلیمات ـ وصایای اعطاسی اصول

حکملرك عددی و وظائفی

ماده ٩ — هر مسابقەده ، منسوب اولدقلری مملکتلرك یوزمه قەدەراسیونلرنجه مصدق ، لااقل بش حکم بولنه جقدر . ابتدار اشارتی ویرلدکدن صوکره بو حکملر مسابقەلر اوزرنده نفوذ قطعی یی حائز اولەجقلر وشخصاً ، بلااستشاره حرکت ایدەرك ، هر آتلامه ایچون اعظمی اون توسیره قدر صایی ویره بیلەجکلردر.

— ٩٥ —

TRANSKRİPSİYON

Âdî ve Fântezi Atlamalar:

Mâdde 7 – Âdî ve fântezi muhtelît atlamalar müsâbakası zîrde gösterilen lâ-akal dört nevᶜ atlamayı ihtivâ etmelidir:

1 – Hız alarak âdî atlama (10, 5 ila 8 metroluk iskeleden).

2 – Arkaya perendeli atlama (10, 5 ila 8 metroluk iskeleden).

3 – Hız almadan âdî balıklama (10, 8 ila 12 metroluk iskeleden).

4 – Hız alarak âdî balıklama (10, 8 ila 12 metroluk iskeleden).

Bundan mâᶜdâ, cedvelde gösterilen irtifâᶜlardan birinden lâ-akal dört ihtiyârî atlama tatbîk edilmelidir. Bu atlamalar başka başka olmalıdır. Arkaya perendeli atlama (10,5 ila 8) metroluk iskeleden ihtiyârî atlama sûretinde tekrâr tatbîk edilemez.

Müsâbıkların Esnâ-yı Kaydda Verecekleri Atlama Cedveli

Mâdde 8 – Müsâbakalardan lâ-akal on gün evvel icrâ edilmesi lâzım gelen kayıd esnâsında müsâbıklar, intihâb eyledikleri ihtiyârî atlamaların kâffesini muhtevî ve her biri içün tercîh ettikleri irtifâᶜı müş'ar bir cedvelden tevdîᶜ edeceklerdir. Müsâbıklar, işbu cedvelde gösterdikleri atlamalardan gayrısını tatbîk edemezler.

Hakemlere Talimat – ve Sayı İᶜtâsı Usûlü

Hakemlerin Sayısı ve Vezâ'ifi

Mâdde 9 – Her müsâbakada, mensûb oldukları memleketlerin yüzme federasyonlarınca musaddak lâ-akal beş hakem bulunacakdır. İbtidâr işâreti verildikten sonra bu hakemler müsâbıklar üzerinde nüfûz-ı katᶜiyi hâ'iz olacaklar ve şahsen, bilâ-istişare hareket ederek, beher atlama içün aᶜzamî 10 numaraya kadar sayı verebilecekdir.

TÜRKÇE

Sayı Verirken Neye İtibar Edilecektir?:

Madde 10 – Numara verirken hakemler aşağıdaki hususları dikkate alacaklardır:

1 – Üslup (vaziyet düzgünlüğü, emniyet ve duruş).

2 – Atlamanın şiddet ve sürati.

3 – Suya giriş.

4 – Hız alma ve başlangıç.

Başlamada Vaziyet:

Madde 11 – Vaziyet tabiî olacak, müsabık kendini sıkmayacaktır. Vücut elastiki ve tartılmış bir hâlde bulundurulacak; baş dik, bacaklar iyice bitişik, ayak parmakları uzatılmış, kollar gevşek olacaktır. Ayak parmakları açık bulundurulmayacaktır.

Adi Atlamada Başlama:

Madde 12 – Adi atlamalarda vaziyet serbest, elastiki ve zarif olacaktır. Gövde hafifçe geriye atılıp kollar, gövde ile doksan derecelik bir açı teşkil edecek şekilde ileriye doğru uzatılacaktır. Baş, gövde, bedenin azaları ve ayaklar tartılmış ve muntazam bir hat şekil edecektir.

Adi atlamalarda başlama hareketi arzuya göre, tek veya çift ayakla tatbik olunur.

Fantezi Atlamalar:

Madde 13 – Müsabıkın kabiliyetlerini gösterecek olan fantezi atlamalarda hakemler, atlayış görünüşünün tümünde üslup tatbikine dikkat edecekler; vücudun vaziyetindeki serbestiyi, elastikiyetini ve zarafetini (inceliğini), suya gayet düz ve keskin olarak girmesini ve atlayışın cesaret ve emniyetini, nefesle tatbik edilip edilmediğini dikkate alacaklardır.

ENGLISH

What to Consider When Scoring the competitor:

Article 10 - Referees will take into account the following criteria while giving points:

1 – Style (posture, safety and posture).

2 – The speed and difficulty of diving.

3 – Entrance to water.

4 – Getting speed and start.

Posture at start:

Article 11 - Posture will be natural, the competitor will not oppress himself. The body will be kept in an elastic and balanced condition; the head will be upright, the legs are tightly together, the toes will be extended, the arms will be relaxed. The toes will not be kept open.

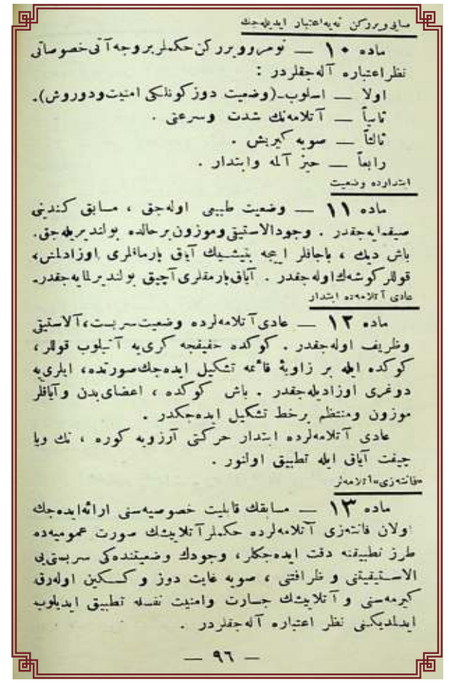
Starting plain dives:

Article 12 - The posture will be relaxed, elastic and elegant in plain dives. The trunk will be thrown back slightly and the arms will be extended forward to form a ninety-degree angle with the trunk. The head, trunk, limbs of the body and feet will be scaled and form a straight line.

In plain dives, the starting movement is applied with one or two feet as desired.

Fantasy Dives:

Article 13 - In fantasy dives that will show the competitor's abilities, the referees will pay attention to the application of the entire dive style; They will take into account the posture balance, elasticity and grace of the body, its smooth and sharp penetration into the water and the courage and safety of diving, whether it is applied with breath or not.



مابقه‌لرك نظر اعتبار ايديلمه‌جك

ماده ۱۰ — نومره‌ويرركن حكملر بروجه آتی خصوصاتی نظراعتباره آله‌جقلردر :

اولا — اسلوب-(وضعيت دوزگونلكی امنيت‌ودوروش).

ثانياً — آتلامه‌نك شدت وسرعتی .

ثالثاً — سويه كيرمش .

رابعاً — حيز آله وابتدار .

ابتدارده وضعيت

ماده ۱۱ — وضعيت طبيی اوله‌جق ، مسابق كندينی صيقمايه‌جقدر . وجودالاستيقی‌وموزون برحالده بولندرمايه‌جق. باش دیك ، باجاقلر ايچه بتيشيك آيقی بارماقلری اوزادلمش، قولر كوشه‌لك اوله‌جقدر . آيقی‌بارمقلری آچيق بولندرمايه‌جقدر.

عادی آتلامه‌ده ابتدار

ماده ۱۲ — عادی آتلامه‌لرده وضعيت سربست،آلاستيق وظريف اوله‌جقدر . كوكده حفيفجه كريه آتيلوب قولر، كوكده ايله بر زاوية قائمه تشكيل ايده‌جك‌صورتده، ايلريه دوغری اوزاديله‌جقدر . باش كوكده ، اعضای‌بدن وآياقلر موزون ومنتظم برخط تشكيل ايده‌جكدر .

عادی آتلامه‌لرده ابتدار حركتی آرزويه كوره ، تك ويا چيفت آيقی ايله تطبيق اولنور .

فانته‌زی‌آتلامه‌لر

ماده ۱۳ — مسابقك قابليت خصوصيه‌سنی اراءه‌ايده‌جك اولان فانته‌زی آتلامه‌لرده حكملر آتلايشك صورت عموميه‌ده طرز تطبيقنه دقت ايده‌جكلر، وجودك وضعيتنده‌كی سربستی،ی الاستيقيتی و ظرافتی ، سويه غايت دوز و كسكين اولەرق كيرمه‌سی و آتلايشك جسارت وامنيت نفسله تطبيق ايديلوب ايدلديكنی نظر اعتباره آله‌جقلردر .

— ۹۶ —

TRANSKRİPSİYON

Sayı Verirken Neye İ^ctibâr Edilecektir?

Mâdde 10 – Numero verirken hakemler ber-vech-i âti husûsatı nazar-ı i^ctibâra alacaklardır:

Evvelâ – Üslup (vaz^ciyyet düzgünlüğü, emniyyet ve duruş).

Sâniyen – Atlamanın şiddet ve sür^cati.

Sâlisen – Suya giriş.

Râbi^can – Hız alma ve ibtidâr.

İbtidârda Vaz^cıyyet

Mâdde 11 – Vaz^cıyyet tabî^ci olacak, müsâbık kendini sıkmayacakdır. Vücûd elastikî ve mevzûn bir hâlde bulundurulacak; baş dik, bacaklar iyice bitişik, ayak parmakları uzatılmış, kollar gevşek olacakdır. Ayak parmakları açık bulundurulmayacakdır.

Âdî Atlamada İbtidâr

Mâdde 12 – Âdî atlamalarda vaz^cıyyet serbest, elastikî ve zarif olacakdır. Gövde hafîfçe geriye atılıp kollar, gövde ile bir zâviye-i kâ'ime teşkîl edecek şekilde ileriye doğru uzatılacakdır. Baş, gövde, â^czâ-yı bedenden ve ayaklar mevzûn ve muntazam bir hat şekil edecekdir.

Âdî atlamalarda ibtidâr hareketi arzuya göre, tek veyâ çift ayakla tatbîk olunur.

Fântezi Atlamalar

Mâdde 13 – Müsâbıkın kâbiliyyet-i husûsîyesini irâ'e edecek olan fântezi atlamalarda hakemler, atlayışın sûret-i umûmiyye de tarz-ı tatbîkine dikkat edecekler; vücûdun vaz^cıyyetindeki serbestîyi, elastikiyyetini ve zarâfetini, suya gâyet düz ve keskin olarak girmesini ve atlayışın cesâret ve emniyyetini, nefesle tatbîk edilip edilmediğini dikkate alacaklardır.

- 96-

TÜRKÇE

Başlangıçta Nasıl Sayı Verilir?:

Madde 14 – Başlamanın kıymetini takdir ederken hakemler bunun emniyet, zarafet ve kuvvetle, yukarı doğru döndürülen gayet sıkı bir atlama suretinde tatbik edilip edilmediğine dikkat edeceklerdir. Eller üzerine dayanıldığı takdirde, müsabıkın gövdesi, atlamaya başlamadan evvel, gayet dengeli bir hâlde bulunacaktır. Hız alarak tatbik edilen atlamaların hepsinde koşu, aynı zamanda azimkâr bir şekilde ve düzgün olmalıdır.

Kollarla Bacakların Vaziyeti:

Madde 15 – Parmaklar bitişik ve eller gövde istikametinde birbirine yapışık olduğu zaman suya giriş kusursuz kabul edilir. Keza kollar gövdeye bitişik olup bacaklar gerilmiş ve birbirine yapıştırılmış olursa atlayış kusursuzdur. Bacakların geriye doğru kırılması asla kabul edilemez.

Sayı ve Sıralama:

Madde 16 – Sayı ve sıralama usulü, tramplenden atlamaya bağlı olup kanunun 12. maddesinde zikrolunan üslubun aynısıdır.

Sıralar ve Çıkışlar:

Madde 17 – Çıkış sırası, kura ile tayin olunur. Hakem heyeti, münasip gördüğü takdirde, müsabıkların müsabakaya kısım kısım dâhil olmalarını karar altına alabilir. Bu takdirde her kısımdan kaç müsabıkın sonraki kısma veya son müsabakaya dâhil olabileceğini hakem heyeti bildirir.

İtirazlar:

Madde 18 – Müsabaka esnasında meydana gelen ihtilaflara ait her itiraz, müsabakanın hemen sonunda ve yazılı olarak hakem heyetine ulaştırılacaktır. Ancak itiraz sebebi müsabakadan evvel gerçekleşmiş

ENGLISH

How to Score the Start of Dive:

Article 14 - While appreciating the value of the start, the referees will pay attention to whether it is applied with safety, grace and force in the form of a very tight plunge turned upwards. If the dive is started on the hands, the competitor's body will be found in a well-balanced posture/position before diving. In all dives applied by taking speed, running should also be stable and smooth.

Position of the Arms and Legs:

Article 15 - When the fingers are together and the hands are stuck together next to the body, the entrance to the water is considered perfect. Likewise, the diving is perfect if the arms are adjacent to the body and the legs are stretched and adjoined to each other. Backward bending of the legs is never acceptable.

Score and Rank:

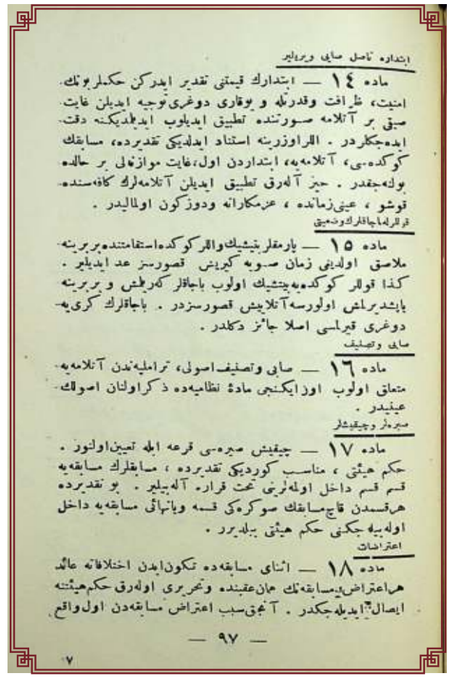
Article 16 - The method of scoring and ranking depends on diving from springboard and is the same style mentioned in article 12 of the law.

Starting queue:

Article 17 - The starting queue is determined by lot. The Referee's board, if it deems appropriate, may decide that the competitors will be included in the competition in groups. In this case, the Referee's board announces how many competitors from each section can be included in the next group or the last competition.

Objections:

Article 18 - Any protest of disputes that occur during the competition will be sent to the Referee's board in writing at the end of the competition. However, if the reason for objection occurred before the competition,



ابتداده ناصل صايى ويرلير

ماده ١٤ — ابتدارك قيمتى تقدير ايدركن حكملر بونك امنيت، ظرافت وقدرتله و يوقارى دوغرى توجه ايدبلن غايت صيقى بر آتلامه صورتنده تطبيق ايدبلوب ايدبلديكنه دقت ايده جكلردر . الراوزرينه استناد ايدلديكى تقديرده، سابقك كوكده-ى، آتلامه يه، ابتداردن اول، غايت موازنه لى بر حالده بولنه جغدر . حيز آلهرق تطبيق ايدلن آتلامه لرك كافه سنده قوشو ، عين زمانده ، عزمكارانه ودوزكون اولماليدر .

قولارلرلهاياقلرك وضعيتى

ماده ١٥ — پارمقلر بتيشيك والقر كوكده استقامتنده بربرينه ملاصق اولدينى زمان صويه كيريش قصورسز عد ايدبلير . كذا قولر كوكده بتيشيك اولوب باياقلر كريلش و بربرينه پاپشيرلش اولورسه آتلايش قصورسزدر . باياقلرك كريه دوغرى قيرلمسى اصلا جائز دكلدر .

صايى وتصنيف

ماده ١٦ — صايى وتصنيف اصولى، ترامپلندن آتلامه يه متعلق اولوب اوزايكنجى مادهٔ نظامه ده ذكر اولنان اصولك عينيدر .

صيرلر وچيقيشلر

ماده ١٧ — چيقيش صيره-سى قرعه ايله تعين اولنور . حكم هيئتى ، مناسب كوردىكى تقديرده ، مسابقلرك مسابقه يه قسم قسم داخل اولهرقى تحت قرار آله بيلير . بو تقديرده هرقسمدن قاچ مسابقك سوكره كى قسمه وياخود نهائى مسابقه يه داخل اولهيه جكنى حكم هيئتى بيلديرر .

اعتراضات

ماده ١٨ — اثناى مسابقه ده تكون ايدن اختلافاته عائد هراعتراض ومسابقه نك جريان عقبنده تحريرى اولهرق حكم هيئته ايصال ايدبلمه جكدر . آنجق سبب اعتراض مسابقه دن اول واقع

— ٩٧ —

٧

TRANSKRİPSİYON

İbtidâra Nasıl Sayı Verilir?

Mâdde 14 – İbtidârın kıymetini takdîr ederken hakemler bunun emniyyet, zarâfet ve kuvvetle, yukarı doğru tevcîh edilen gâyet sıkı bir atlama sûretinde tatbîk edilip edilmediğine dikkat edeceklerdir. Eller üzerine istinâd edildiği takdîrde, müsâbıkın gövdesi, atlamaya ibtidârdan evvel, gâyet muvâzeneli bir hâlde bulunacakdır. Hız alarak tatbîk edilen atlamaların kâffesinde koşu, aynı zamânda azim-kârane bir şekilde ve düzgün olmalıdır.

Kollarla Bacakların Vazᶜıyyeti

Mâdde 15 – Parmaklar bitişik ve eller gövde istikâmetinde birbirine mülâsık olduğu zamân suya giriş kusursuz addedilir. Kezâ kollar gövdeye bitişik olub bacaklar gerilmiş ve birbirine yapıştırılmış olursa atlayış kusursuzdur. Bacakların geriye doğru kırılması aslâ câ'iz değildir.

Sayı ve Tasnîf

Mâdde 16 – Sayı ve tasnîf usûlü, tramplenden atlamaya müteᶜallik olub, on ikinci mâdde-i nizâmiyyede zikrolunan usûlün aynısıdır.

Sıralar ve Çıkışlar

Mâdde 17 – Çıkış sırası, kurᶜa ile taᶜyîn olunur. Hakem hey'eti, münâsib gördüğü takdîrde, müsâbıkların müsâbakaya kısım kısım dâhil olmalarını taht-ı karâra alabilir. Bu takdîrde her kısımdan kaç müsâbıkın sonraki kısma veyâ nihâî müsâbakaya dâhil olabileceğini hakem hey'eti bildirir.

İᶜtirâzât

Mâdde 18 – Esnâ-yı müsâbaka da tekvîn eden ihtilafâta â'id her iᶜtirâz, müsâbakanın hemen akabinde ve yazılı olarak hakem hey'etine îsâl edilecekdir. Ancak sebeb-i iᶜtirâz müsâbakadan evvel vâkiᶜ

TÜRKÇE

ise dikkate alınabilmek için müsabakadan evvel bildirilmelidir. Sıralama hususunda hakem heyetinin kararı kesindir. Bu kararlara yeniden itiraz etmek mümkün değildir.

İşbu kanunnamede açıklanmayan bir hususa ait protesto, iddia ve itirazlar müsabakaların icra edilmekte olduğu memleketin yüzme federasyonuna arz edilir.

En çok sayı kazanabilmek için aşağıdaki vaziyeti dikkate almak lâzımdır:

Atlamaların Tarifi

Hız Almadan Adi Atlama: Başlangıç Vaziyeti:

Vücut dik, baş kalkık, ayaklar bitişik, kollar gövdeye bitiştirilip uzatılmış, parmaklar birleştirilmiş olacaktır. (Fransa Yüzme Federasyonu, kolların dik veya 60 derecelik bir açı ile tutulmasını beynelmilel federasyondan talep etmiş ve 1923'ten itibaren bu usulün Fransa'da tatbikine karar verilmiştir.)

Çıkış:

Çıkış cesur bir şekilde olmalıdır. Gövde yukarı ve ileri doğru atılmalıdır. Çıkış bir ayakla veya her iki ayakla tatbik edilebilir.

Muallaktaki Vaziyet:

Baş iyice kalkmış fakat geriye atılmamış olmalıdır. Diğer taraftan çene göğsün üzerine doğru bükülmüş olmalıdır. (Gövde havada kavis çizmelidir. Kollar da vücuda sütun şeklinde bulundurulmamalıdır.

Gövde:

Gövde düz tutulmalıdır. Vücut geriye doğru bükülmeksizin bel hafifçe içeriye bükülmelidir. Bacaklarla ayaklar bitiştirilmiş ve ayak parmakları uzatılmış bulunmalıdır.

ENGLISH

the Referee's board must be notified before the competition in order to be considered. The referee's board decision regarding the ranking is final. It is not possible to appeal these decisions again.

Protests, claims and objections regarding an issue not explained in this law are submitted to the swimming federation of the country where the competitions are held.

In order to gain the most points, it is necessary to consider the following situation:

Description of Dives

Standing Plain Dive: Initial Position:

The body will be upright, the head will be raised, the feet will be adjacent, the arms will be attached to the body and the fingers will be extended. (The French Swimming Federation requested the international federation to hold the arms upright or at an angle of 60 degrees, and it was decided to apply this procedure in France from 1923.)

Start:

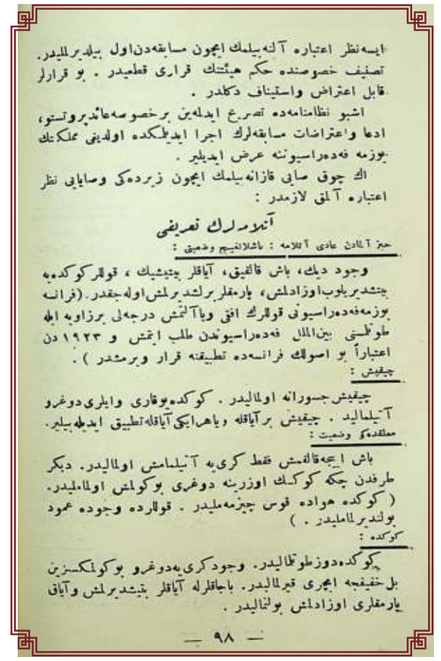
The start should be bold. The torso should be thrown up and forward. Start can be applied with one foot or both feet.

Uncertain Situation:

The head should be raised but not thrown back. On the other hand, the chin should be bent over the chest. (The trunk should curve in the air. The arms should not be in the form of columns on the body.

Body:

The trunk should be kept straight. The waist should be bent in slightly, without bending the body back. The legs and feet should be joined and the toes should be extended.



ایسه نظر اعتباره آلنه یلمك ایچون مسابقه دن اول بیلدیرلمیدر.
تصنیف خصوصنده حکم هیئتك قراری قطعیدر . بو قرارلر
قابل اعتراض واستیناف دکلدر .
اشبو نظامنامه ده تصریح ایدلمین برخصوصه عائد بروتستو،
ادعا واعتراضات مسابقه لرك اجرا ایدیلمکده اولدیغی مملکتك
یوزمه فه دراسیونه عرض ایدیلیر .
الك چوق صاغی قازانه یلمك ایچون زیرده کی وصایایی نظر
اعتباره آلمق لازمدر :

آتلامه لرك تعریفی

حیز آلمادن عادی آتلامه : باشلانغیچ وضعیتی :

وجود دیك، باش قالقیق، آیاقلر بتیشیك ، قولار کوکده یه
چتشدیریلوب اوزادلمش، پارمقلر برلشدیرلمش اولمه جقدر . (فرانسه
یوزمه فه دراسیونی قولارك افقی ویاآلتمش درجه لی برزاویه ایله
طوتلمسنی بین الملل فه دراسیوندن طلب ایتمش و ۱۹۲۳ دن
اعتباراً بو اصولك فرانسه ده تطبیقنه قرار ویرمشدر) .

چیقیش :

چیقیش جسورانه اولمالیدر . کوکده وقاری وایلری دوغرو
آتیلمالیدر . چیقیش برآیاقله ویاهرایکی آیاقله تطبیق ایدیله بیلیر.

معلقده کی وضعیت :

باش اجه قالقمش فقط کریه آتیلمامش اولمالیدر. دیکر
طرفدن چکه کوکسك اوزرینه دوغری بوکولمش اولمالیدر.
(کوکده هواده قوس چیزمه ملیدر . قولارده وجوده عمود
بولندیرلمامیدر .)

کوکده :

کوکده دوزطوتلمالیدر. وجود کریه دوغرو بوکولمکسزین
بل خفیفجه اچری قیرلمالیدر. باجاقلرله آیاقلر بتیشدیرلمش وآیاق
پارمقلری اوزادلمش بولنمالیدر .

— ۹۸ —

TRANSKRİPSİYON

ise nazar-ı iʿtibâra alınabilmek içün müsâbakadan evvel bildirilmelidir. Tasnîf husûsunda hakem hey'etinin karârı katʿîdir. Bu karârlar kâbil-i iʿtirâz ve istînâf değildir.

İşbu nizâm-nâmede tasrîh edilmeyen bir husûsa â'id protesto, iddiʿâ ve iʿtirâzât müsâbakaların icrâ edilmekde olduğu memleketin yüzme federasyonuna arz edilir.

En çok sayı kazânabilmek içün zîrdeki vesâyâyı nazâr-ı iʿtibâra almak lâzımdır:

Atlamaların Taʿrîfi

Hız Almadan Âdî Atlama: Başlangıç Vazʿıyyeti:

Vücûd dik, baş kalkık, ayaklar bitişik, kollar gövdeye bitiştirilip uzatılmış, parmaklar birleştirilmiş olacakdır. (Fransa Yüzme Federasyonu, kolların ufki veyâ 60 derecelik bir zâviye ile tutulmasını beyne'l-milel federasyondan talep etmiş ve 1923'ten iʿtibâren bu usûlün Fransa'da tatbîkine karâr verilmişdir.)

Çıkış:

Çıkış cesûrâne olmalıdır. Gövde yukarı ve ileri doğru atılmalıdır. Çıkış bir ayakla veyâ her iki ayakla tatbîk edilebilir.

Muʿallakdaki Vazʿıyyet:

Baş iyice kalkmış fakat geriye atılmamış olmalıdır. Diğer taraftan çene göğsün üzerine doğru bükülmüş olmalıdır. (Gövde havada kavis çizmelidir. Kollar da vücûda amûd şeklinde bulundurulmamalıdır.

Gövde:

Gövde düz tutulmalıdır. Vücûd geriye doğru bükülmeksizin bel hafîfçe içeriye bükülmelidir. Bacaklarla ayaklar bitiştirilmiş ve ayak parmakları uzatılmış bulunmalıdır.

- 98 -

TÜRKÇE

Kollar:

Omuz hattı istikametince ve gövdeye dik olarak uzatılmış bulunmalı ve göğsün iyice genişlemesine yardım etmek için kalkık bir vaziyette muhafaza edilmelidir. Bundan dolayıdır ki kolların gövdeye doğru fazla sarkması veya geriye doğru fazla kaçması doğru değildir. Suya girme zamanına kadar kollar bu vaziyette tutulduktan sonra suya dalınılacağı anda birden bire birleştirilerek baş üzerine doğru vücudun istikametinde uzatılmalıdır.

Suya Giriş:

Vücudun vaziyeti değiştirilmeyecektir. Belini, dizlerini veya ayak bileklerini büken müsabık sayı kaybeder. Dalıcı suya girerken gövdenin resmettiği yüzeyin aşağı istikametine paralel olacaktır. Vücudun bu istikamete nazaran ileri veya geriye doğru bükülmüş olması veya bacakların kırılmış bulunması müsabıka sayı kaybettirir. Vücut tamamen suya gömülünceye kadar kollar bitişik ve uzatılmış bir vaziyette muhafaza edilecektir. O surette ki mümkün mertebe az su fışkırmasına meydan verilsin. Vaziyet gayet düzgün yani kollarla bacaklar, vücutla aynı hat istikametince uzatılmış, el parmakları bitişmiş ve ayak parmakları iyice uzatılmış olmalıdır.

Hız Alma:

Hız alma özgürce tatbik edilmelidir. Hız alma esnasında vücut hareketleri yapmamalı, atlamamalı ve ayak değiştirmemelidir. Kollar gergin bulundurulmamalı ve atlama başlangıcından evvel yana açılmamalıdır.

Atlamaların Çeşitleri

İhtar:

Yüksekten atlamalardaki perendelerde vücut bükülü yani

ENGLISH

Arms:

The arms should be extended in the direction of the shoulders and perpendicular to the trunk and should be kept raised to help the chest to expand well. Therefore, it is not correct for the arms to be sagged too much towards the body or to be pushed back too much. The arms should be held in this position until the time of entering the water, and then they should be joined together suddenly when diving into the water and extended in the direction of the body towards the head.

Entrance to the water:

Body position will not be changed. The competitor who bends his/her waist, knees or ankles loses points. As the diver enters the water, it will be parallel to the downward direction of the surface delineated by the body. If the body is bent forward or backward in relation to this direction, or if the legs are folded, the competitor will lose points. The arms will be kept together and extended until the body is completely sunken. In that way, it is allowed to gush out as little water as possible. The position is very smooth, that is, arms and legs should be extended in the same line with the body, fingers should be joined and toes should be well extended.

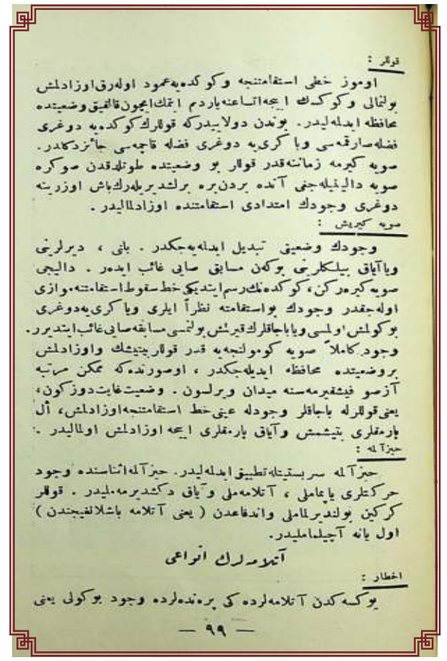
Approaching:

Speeding should be practiced freely. Body movements such as jumping or changing feet should not be made while gaining speed. The arms should not be kept stretched and should not be spread out before the start of the dive.

Types of Dives

Warning:

During the somersault in high dives, the body should not be bent.



قولار :

اومو ز خطی استقامتنجه وکوکدهیه عمود اولهرق اوزادلمش
بولنمالی وکوکك ایچه آتاعنه یاردم ایتمك ایچون قالفیق وضعیتده
محافظه ایدهلیدر. بوندن دولایدرکه قولارك کوکدهیه دوغری
فضله صارقمهسی ویا کریه دوغری فضله قاچهسی جائزدکلدر.
سویه کیرمه زمانته قدر قولار بو وضعیتده طوتولمقدن صوکره
سویه دالیغیله جنی آتمه بردن بره برلشدیریلهرك باش اوزرینه
دوغری وجودك امتدادی استقامتنده اوزادلمالیدر.

سویه کیریش :

وجودك وضعیتی تبدیل ایدهمیهجکدر. یانی ، دیزلرینی
ویاآیاقی بیلکلرینی بوکمك سابقی سابی غائب ایدهر. دالیجی
سویه کیرهرکن، کوکدهنك رسم ایتدیکی خط سقوط استقامتنه موازی
اولهجقدر وجودك بو استقامته نظراً ایلری ویا کریهدوغری
بوکولمش اولمسی ویاباجاقلرك قیرلمش اولمسی مسابقه سابی غائب ایتدیرر.
وجود کاملاً سویه کومولنجهیه قدر قولار پتیشمك واوزادلمش
بروضعیتده محافظه ایدیلهجکدر ، اوصورتده که ممکن مرتبه
آزصو فیشقیرمهسنه میدان ویرلسون. وضعیت غایت دوزکون،
یعنی قولارله باجاقلر وجودله عین خط استقامتنجه اوزادلمش، آل
پارمقلری بتیشمش وآیاق پارمقلری ایچه اوزادلمش اولمالیدر.

حیزآله :

حیزآله سربستیتله تطبیق ایدهلیدر. حیزآله آتاسنده وجود
حرکتلری یاعملی ، آتلامهملی وآیاق دکشدیرمهلیدر. قولار
کرکین بولندیرملامملی واندفاعدن (یعنی آتلامه باشلانقیجندن)
اول یانه آچیلمالیدر.

آتلومهلرك انواعی

اخطار :

یوکسهکدن آتلامهلرده کی پرهنده لرده وجود بوکولمی یعنی

TRANSKRİPSİYON

Kollar:

Omuz hattı istikâmetince ve gövdeye amûd olarak uzatılmış bulunmalı ve göğsün iyice ittisâ^{c}ına yardım etmek içün kalkık bir vaz^{c}ıyyetde muhâfaza edilmelidir. Bundan dolayıdır ki kolların gövdeye doğru fazla sarkması veyâ geriye doğru fazla kaçması câ'iz değildir. Suya girme zamânına kadar kollar bu vaz^{c}ıyyetde tutuldukdan sonra suya dalınılacağı anda birdenbire birleştirilerek baş üzerine doğru vücûdun imtidâdı istikâmetinde uzatılmalıdır.

Suya Giriş:

Vücûdun vaz^{c}ıyyeti tebdîl edilmeyecekdir. Belini, dizlerini veyâ ayak bileklerini büken müsâbık sayı kaybeder. Dalıcı suya girerken gövdenin resmettiği hat sükût istikâmetine muvâzî olacakdır. Vücûdun bu istikâmete nazaran ileri veyâ geriye doğru bükülmüş olması veyâ bacakların kırılmış bulunması müsâbıka sayı kaybetdirir. Vücûd kâmilen suya gömülünceye kadar kollar bitişik ve uzatılmış bir vaz^{c}ıyyetde muhâfaza edilecekdir. O sûretde ki mümkün mertebe az su fışkırmasına meydan verilsin. Vaz^{c}ıyyet gâyet düzgün yâni kollarla bacaklar, vücûdla aynı hat istikâmetince uzatılmış, el parmakları bitişmiş ve ayak parmakları iyice uzatılmış olmalıdır.

Hız Alma:

Hız alma serbestiyetle tatbîk edilmelidir. Hız alma esnâsında vücûd hareketleri yapmamalı, atlamamalı ve ayak değiştirmemelidir. Kollar gergin bulundurulmamalı ve indifâ^{c}dan (ya^{c}ni atlama başlangıcından) evvel yana açılmamalıdır.

Atlamaların Envâ^{c}ı

İhtâr:

Yüksekten atlamalardaki perendelerde vücûd bükülü yâni

TÜRKÇE

ayak uçlarıyla eller bitiştirilmiş (carpé) olmamalıdır.

Gövde yalnız kalçadan bükülmeli ve kollar yanlara uzatılmış kalmalıdır. Yalnız 16 numaralı atlama istisnadır. (Bu atlamada perende esnasında vücut toplu bulundurulur.)

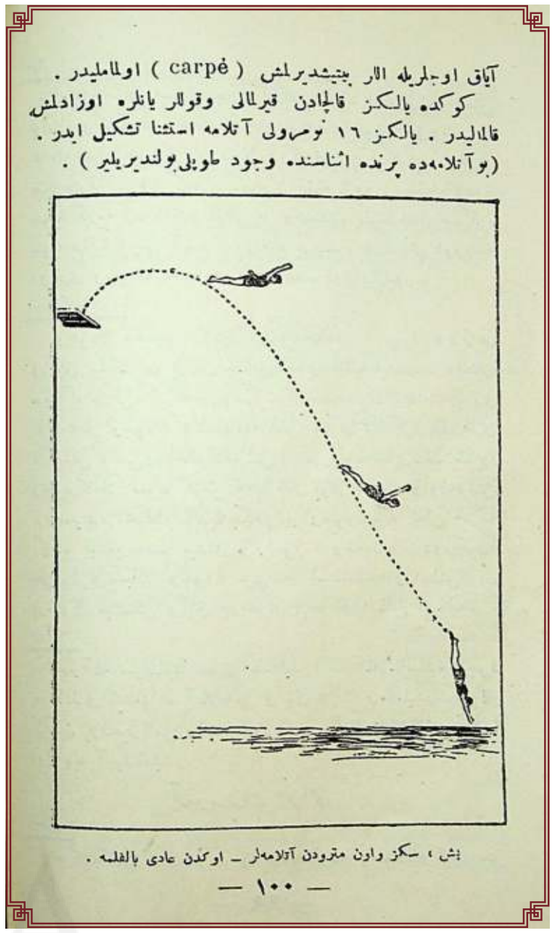
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Önden adi balıklama

ENGLISH

In other words, the tips of the feet and the hands should not be joined (carpé).

The torso should only be bent at the hips and the arms should remain extended to the sides. Dive number 16 alone is the exception. (In this diving, the body is kept together during the somersault.)

Dives from 5, 8 and 10 meters – Forward Plain Dives


آیاق اوجلریله الار بتیشدیرلمش (carpé) اولمامالیدر .
کوکده یالکز قالچادن قیرلمالی وقولار یانلره اوزادلمش
قالمالیدر . یالکز ١٦ نومرولی آتلامه استثنا تشکیل ایدر .
(بو آتلامه‌ده پرنده اثناسنده وجود طوپلی بولندیریلیر) .
بش ، سکز واون متردن آتلامه‌لر ـ اوکدن عادی بالفلمه .
— ١٠٠ —

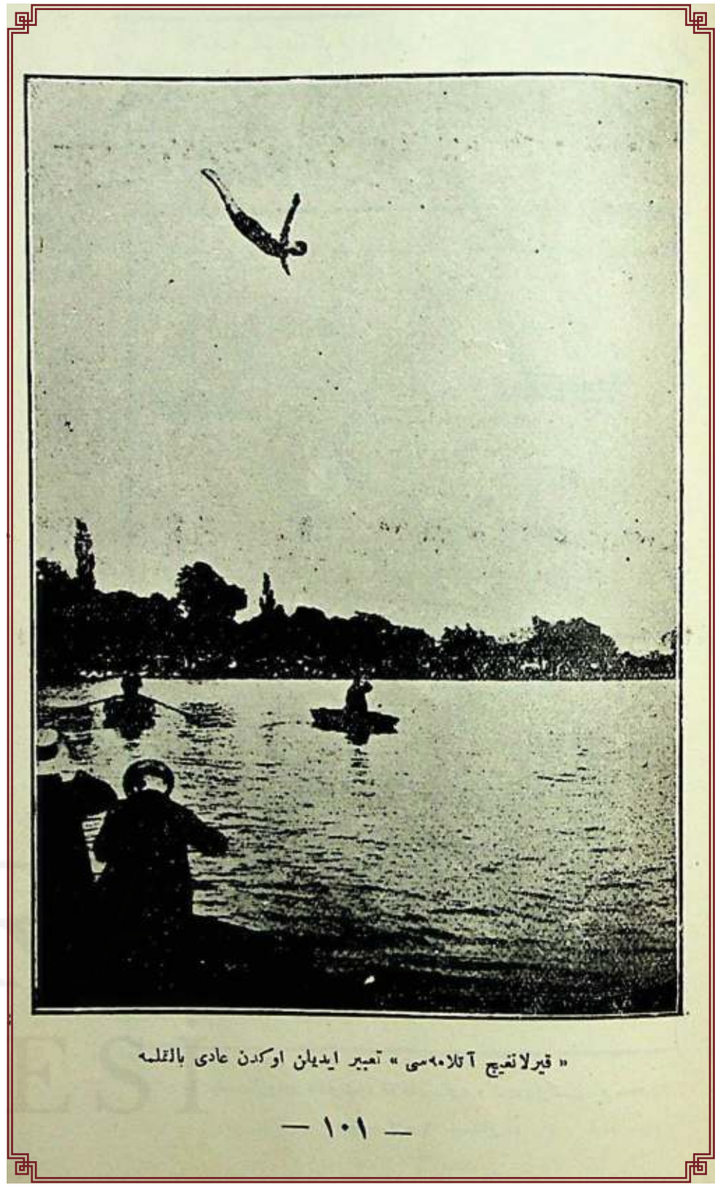
TRANSKRİPSİYON

ayak uçlarıyla eller bitiştirilmiş (carpé) olmamalıdır.

Gövde yalnız kalçadan bükülmeli ve kollar yanlara uzatılmış kalmalıdır. Yalnız 16 numerolu atlama istisnâ teşkîl eder. (Bu atlamada perende esnâsında vücûd toplu bulundurulur.)

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Önden âdî balıklama

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



‘’Kırlangıç Atlaması” taʿbîr edilen önden âdî balıklama

Forward Plain dives called “Martin Dive”

-101 -

TÜRKÇE

Numara 1 ve 5 – Önden Perende:

Atlama esnasında kollar yana uzatılmalıdır. Gövde dik tutulmalı ve ancak kalçadan bükülmelidir. Muallakta (açıkta) iken bacakları bükmek müsabıka sayı kaybettirir. Suya girerken kollar gövdeye bitiştirilmiş olmalıdır.

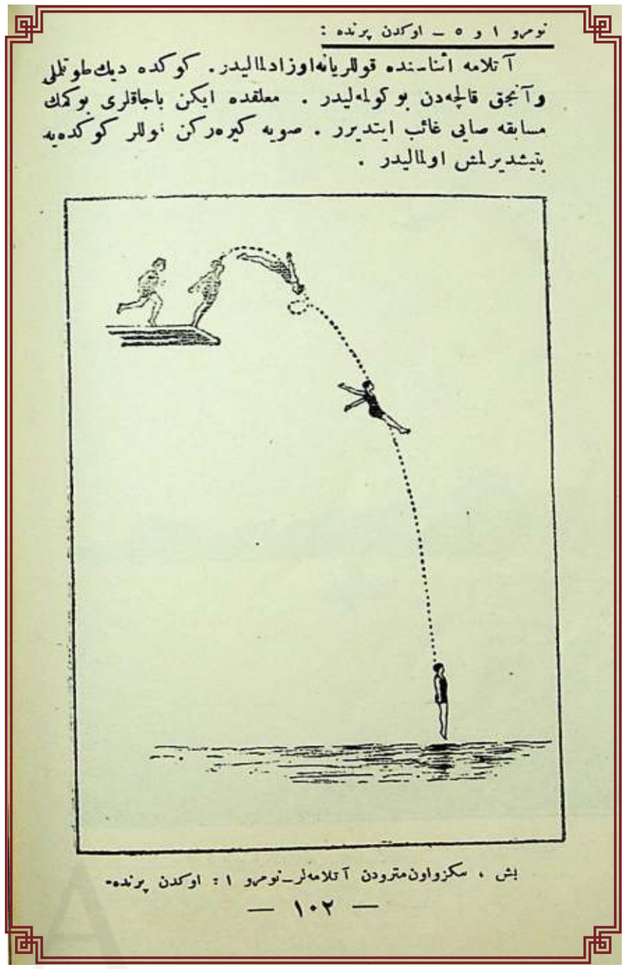
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 1: Önden perende

ENGLISH

Numbers 1 and 5 – Forward Somersault:

During diving, arms should be extended to the side. The trunk should be held upright and only bent at the hip. Bending the legs while in the air will cause the competitor to lose points. Arms should be attached to the body when entering the water.

Dives from 5, 8 and 10 meters – Number 1: Forward Somersault


نومرو ۱ و ۵ – اوکدن پرنده :

آتلامه اثناسنده قوللریانه اوزادلمالیدر. کوکده دیك طوتلمی وآنجق قالچه‌دن بوکولمه‌لیدر. معلقده ایکن باجاقلری بوکمك مسابقه صایی غائب ایتدیرر. صویه کیره‌رکن قوللر کوکده‌یه بتیشدیرلمش اولمالیدر.

بش ، سکزواون مترودن آتلامه‌لر – نومرو ۱ : اوکدن پرنده

— ۱۰۲ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 1 ve 5 – Önden Perende:

Atlama esnâsında kollar yana uzatılmalıdır. Gövde dik tutulmalı ve ancak kalçadan bükülmelidir. Muᶜallakda iken bacakları bükmek müsâbıka sayı kaybetdirir. Suya girerken kollar gövdeye bitiştirilmiş olmalıdır.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 1: Önden perende

-102 -

TÜRKÇE

Numara 2 ve 17 – Önden Bir Buçuk Perende:

Gövde düz, bacaklar bitişik, ayak parmakları gerilmiş ve uzatılmış olmalıdır. Gövde, takip ettiği hattın en yüksek noktasına geldiği zaman, kalçadan bükülmelidir. Dizlerin kırılması sayı kaybettirir. Perende tamamlanıp gövde doğruluncaya kadar kollar uzatılmış bulunmalıdır. Suya giriş adi dalma gibi tatbik edilmelidir.

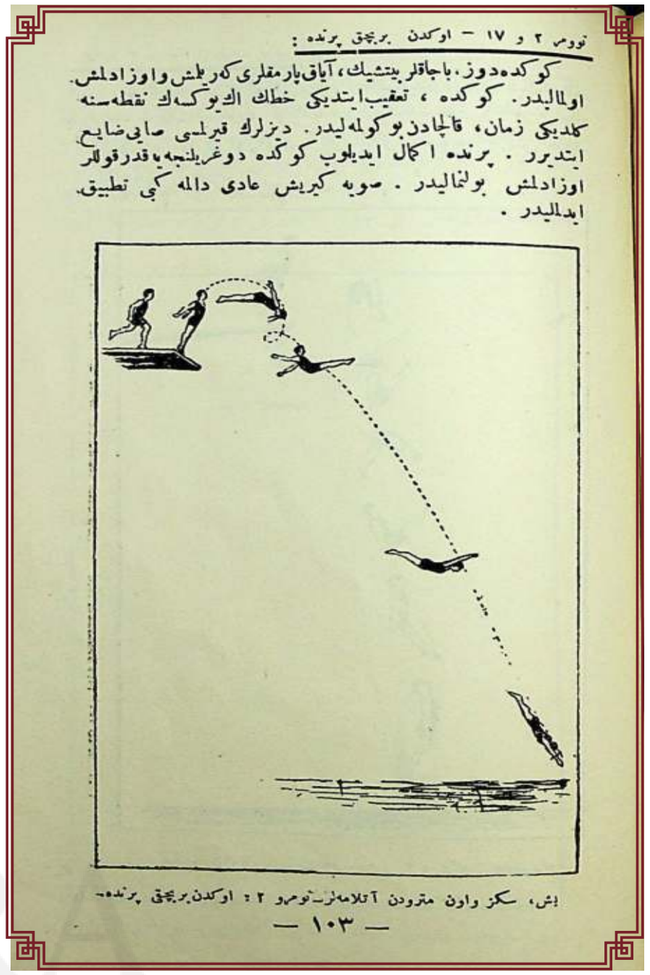
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 2: Önden bir buçuk perende

ENGLISH

Numbers 2 and 17 – Forward One and a half somersault:

The trunk should be straight, legs together, toes stretched and extended. When the trunk reaches the highest point of the line it follows, it should be bent at the hip. The bending of the knees causes the competitor to lose points. The arms must be kept extended until the somersault is complete and the trunk is straightened. Entry into the water should be practiced like plain diving.

Dives from 5, 8 and 10 meters – Number 2: Forward One and a half somersault


نومرو ۲ و ۱۷ – اوکدن برچچق پرنده :

کوکده دوز . باجاقلر بیتشیك ، آیاق پارمقلری کریلمش واوزادلمش اولمالیدر . کوکده ، تعقیب ایتدیکی خطك اك یوکسك نقطه سنه کلدیکی زمان ، قالچادن بوکولمه لیدر . دیزلرك قیرلمسی صایی ضایع ایتدیرر . پرنده اکمال ایدیلوب کوکده دوغریلنجه یه قدر قولار اوزادلمش بولنمالیدر . صویه کیریش عادی داله کبی تطبیق ایدمالیدر .

إش ، سکز واون متردن آتلامه لر ـ نومرو ۲ : اوکدن برچچق پرنده

— ۱۰۳ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 2 ve 17 – Önden Bir Buçuk Perende:

Gövde düz, bacaklar bitişik, ayak parmakları gerilmiş ve uzatılmış olmalıdır. Gövde, taᶜkîb ettiği hattın en yüksek noktasına geldiği zamân, kalçadan bükülmelidir. Dizlerin kırılması sayı zâyiᶜ ettirir. Perende ikmâl edilip gövde doğruluncaya kadar kollar uzatılmış bulunmalıdır. Suya giriş âdî dalma gibi tatbîk edilmelidir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 2: Önden bir buçuk perende

-103 -

TÜRKÇE

Numara 3 – Önden Çift Perende:

Gövde kalçadan bükülmeli, dizler bükülmemelidir. Beden dik olmalı, perende tamamlanıp gövde doğruluncaya kadar bacaklar bitişik ve ayak parmakları uzatılmış bulunmalıdır. Suya giriş adi dalmadaki gibidir.

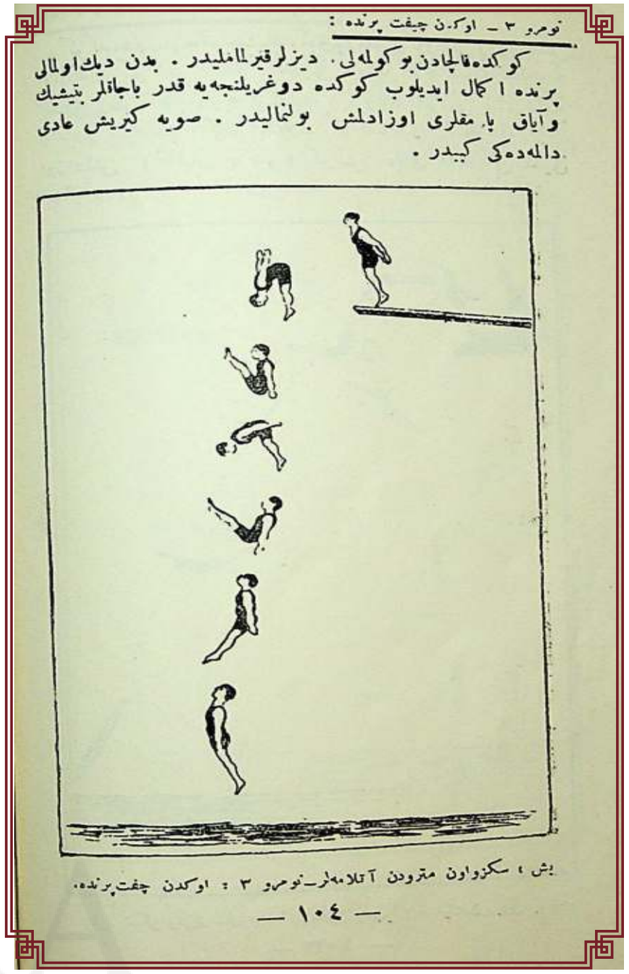
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 3: Önden çift perende

ENGLISH

Number 3 - Forward Double somersault

The torso should be bent at the hips, the knees should not be bent. The body should be upright, the legs should be together and the toes extended until the somersault is completed and the trunk is straight. The entrance to the water is like plain diving.

Dives from 5, 8 and 10 meters – Number 3: Forward Double somersault



TRANSKRİPSİYON

Numero 3 – Önden Çift Perende:

Gövde kalçadan bükülmeli, dizler bükülmemelidir. Beden dik olmalı, perende ikmâl edilip gövde doğruluncaya kadar bacaklar bitişik ve ayak parmakları uzatılmış bulunmalıdır. Suya giriş âdî dalmadaki gibidir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 3: Önden çift perende

TÜRKÇE

Numara 4 ve 18 – Geri Devrilerek Önden Atlama*:

Coup de pied à la lune (Saut d'lsander)

Çıkışı müteakip kollar süratle başın üzerine doğru uzatılarak gövde tamamen suya gömülünceye kadar bu vaziyette tutulur. Başlangıçta ayaklar evvelâ ileri sonra geriye doğru atılır. Bu esnada bel hafifçe içeriye doğru kırılarak adi atlamada olduğu gibi suya girerken gövde yüzeyine dik bir vaziyete getirilir.

5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 4: Geriye devrilerek önden atlamalar

* Bugünkü adı "ileri geri atlama" (Editör Notu)

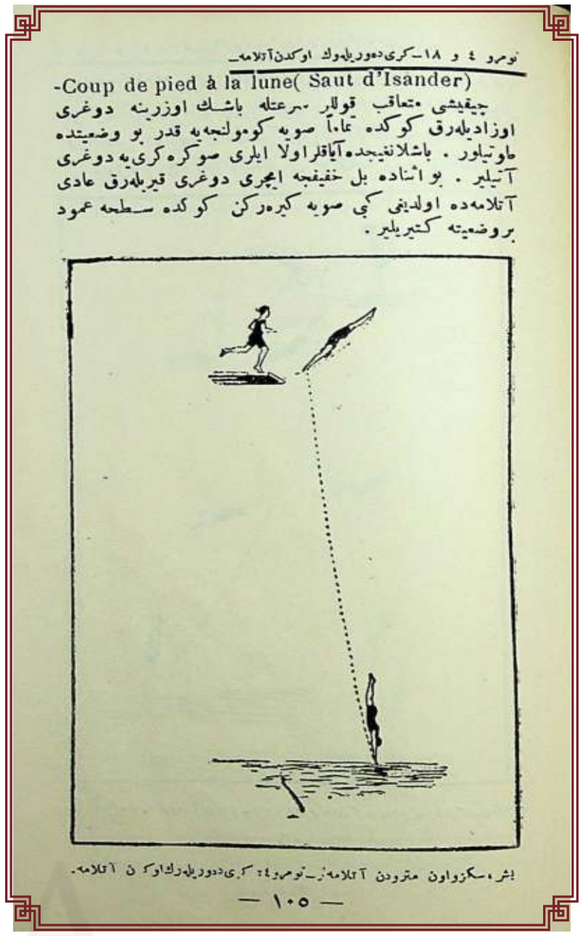
ENGLISH

Numbers 4 and 18 – Frontal Dive with Roll Back: Kick the Moon (Sander's jump)

Coup de pied à la lune (Saut d'olsander):

Following the start, the arms are quickly extended over the head and kept in this position until the body is completely sunken in the water. In the beginning, feet are thrown forward, then backward. In the meantime, the waist is slightly curved inwards and brought into a perpendicular position to the body while entering the water, as in plain diving.

Dives from 5, 8 and 10 meters – Numbers 4 and 18 – Frontal Dive with Roll Back



TRANSKRİPSİYON

Numero 4 ve 18 – Geri Devrilerek Önden Atlama:

Coup de pied à la lune (Saut d'lsander)

Çıkışı müteᶜâkib kollar sürᶜatle başın üzerine doğru uzatılarak gövde tamâmen suya gömülünceye kadar bu vazᶜıyyetde tutulur. Başlangıçta ayaklar evvelâ ileri sonra geriye doğru atılır. Bu esnâda bel hafîfçe içeriye doğru kırılarak âdî atlamada olduğu gibi suya girerken gövde satha amûd bir vazᶜıyyete getirilir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 4: Geriye devrilerek önden atlamalar

-105 -

TÜRKÇE

Numara 5 ve 19 – Perendeli, Geri Devrilerek Önden Atlama:

(Saut de Mollberg) Çıkışı müteakip bacaklar evvelâ ileri sonra geriye doğru atılır. Atlama esnasında kollar uzatılmış tutulur, suya girerken gövdeye bitiştirilir. Gövdeyi kalçadan büken veya bacaklarını büken müsabık sayı kaybeder.

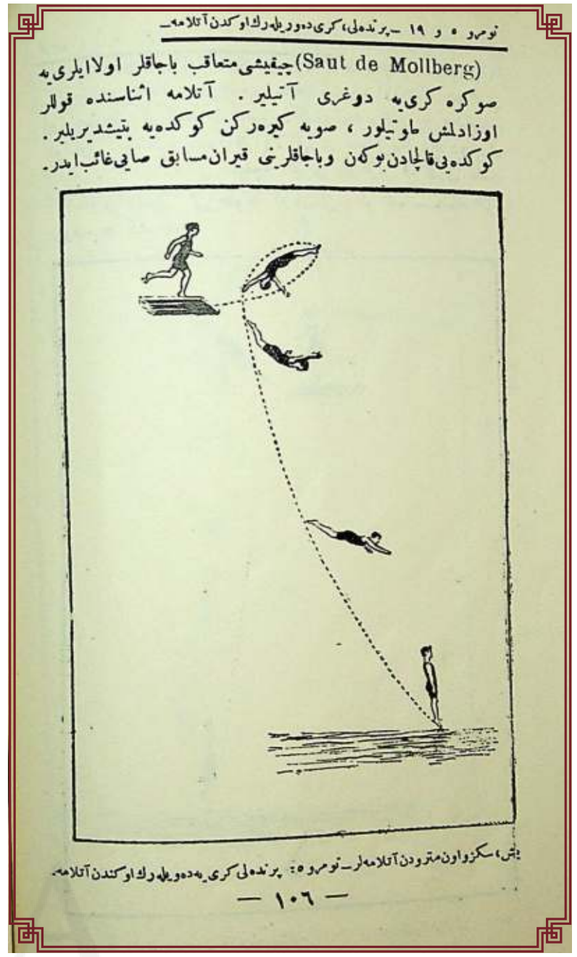
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 5: Perendeli geriye devrilerek önden atlama

ENGLISH

Numbers 5 and 19 – Inward Somersault Dive:

(Saut de Mollberg) The legs following the start are thrown forward, then backward. During the dive, the arms are held extended and attached to the body when entering the water. The competitor who bends the torso at the hips or legs loses points.

Dives from 5, 8 and 10 Meters – Number 5: Inward Dives


نومرو ٥ و ١٩ – پرنده‌لی، کری‌ده‌وریله‌رك اوکدن آتلامه –

(Saut de Mollberg) چیقیشی متعاقب باجاقلر اولا ایلری‌یه صوکره کری‌یه دوغری آتیلیر. آتلامه اثناسنده قوللر اوزادلمش طوتیلور، صویه کیره‌رکن کوکده‌یه بتیشدیریلیر. کوکده‌یی قالچادن بوکن وباجاقلرینی قیران مسابق صایی غائب ایدر.

بش، سکز واون مترودن آتلامه‌لر – نومرو ٥: پرنده‌لی کری‌یه‌ده‌ویله‌رك اوکندن آتلامه.

— ١٠٦ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 5 ve 19 – Perendeli, Geri Devrilerek Önden Atlama:

(Saut de Mollberg) Çıkışı müteᶜâkib bacaklar evvelâ ileri sonra geriye doğru atılır. Atlama esnâsında kollar uzatılmış tutulur, suya girerken gövdeye bitiştirilir. Gövdeyi kalçadan büken veyâ bacaklarını büken müsâbık sayı kaybeder.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 5: Perendeli geriye devrilerek önden atlama

-106 -

TÜRKÇE

Numara 6 – Öne Devrilerek Geriye Atlama:

(Plongeon retourné) Atlayış esnasında kollar açık muhafaza edilmelidir. Vücut geriye ve yukarıya doğru atılmalı, kalçadan bükülmeli ve ondan sonra birdenbire doğrulmalıdır. Dizleri bükmek sayı kaybettirir. Suya girişte sırt, atlama iskelesine yönelik bulunmalıdır. Giriş, adi dalma usulünde olmalıdır. Su yüzeyine gelmeden evvel gövde doğrulmuş bulunmalıdır.

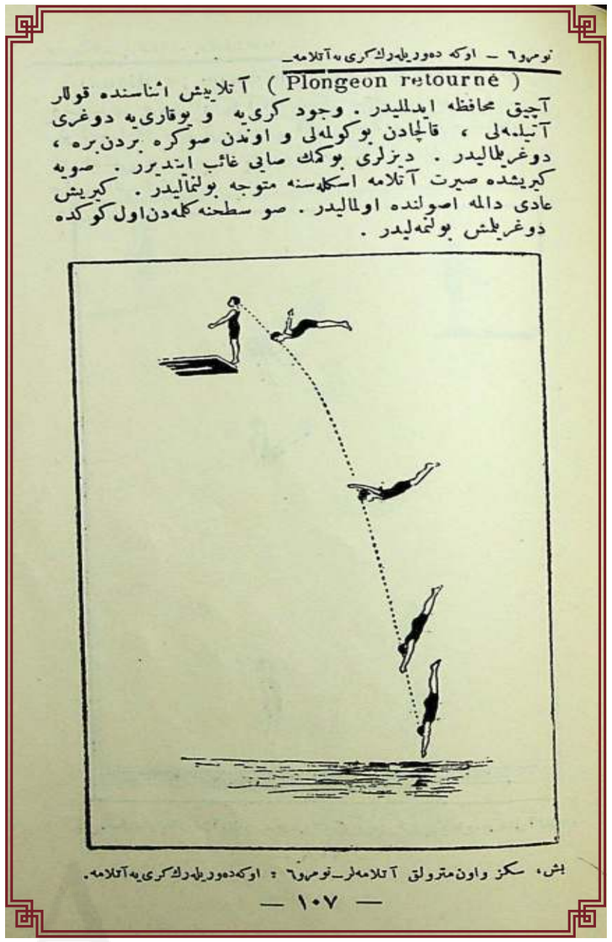
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 6: Öne devrilerek geriye atlama

ENGLISH

Number 6 – Reverse Dive

(Plongeon retourné) Arms must be kept open while diving. The body should be thrown back and up, bent at the hip and then suddenly straighten. The competitor loses points if his/her knees are bent. When entering the water, the competitor's back must be directed towards the diving platform. Entry should be in plain diving style. Before reaching the water surface, the body must be straightened.

Dives from 5, 8 and 10 Meters-Number 6: Reverse Dive


نومرو ٦ – اوكه دەوريلەرك كرى يه آتلامه.
آتلايش اثناسنده قولار (Plongeon retourné)
آچيق محافظه ايدلليدر . وجود كريه و بوقاريه دوغرى
آتيلەلى ، قالچادن بوكولەلى و اوندن صوكره بردن بره ،
دوغريلماليدر . ديزلرى بوكمك صايى غائب ايتديرر . صويه
كيريشده صيرت آتلامه اسكلەسنه متوجه بولنماليدر . كيريش
عادى دالمه اصولنده اولماليدر . صو سطحنه كلەدن اول كوكده
دوغريلش بولنمەليدر .
بش ، سكز واون مترولق آتلامەلر ـ نومرو ٦ : اوكه دەوريلەرك كرى يه آتلامه .
— ١٠٧ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 6 – Öne Devrilerek Geriye Atlama:

(Plongeon retourné) Atlayış esnâsında kollar açık muhâfaza edilmelidir. Vücûd geriye ve yukarıya doğru atılmalı, kalçadan bükülmeli ve ondan sonra birdenbire doğrulmalıdır. Dizleri bükmek sayı kaybetdirir. Suya girişde sırt, atlama iskelesine müteveccih bulunmalıdır. Giriş, âdî dalma usûlünde olmalıdır. Su sathına gelmeden evvel gövde doğrulmuş bulunmalıdır.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 6: Öne devrilerek geriye atlama

-107 -

TÜRKÇE

Numara 7 – Perende ile Bükmeli Atlama:

(Saut de carpe perilleux) Gövde ile kolların vaziyetleri bundan önceki atlayıştaki gibidir. Suya girerken gövde iyice düzgün, baş kalkık ve kollar gövde istikametinde uzatılmış bulunmalıdır. Tabanların su yüzeyine çarpması müsabıka sayı kaybettirir.

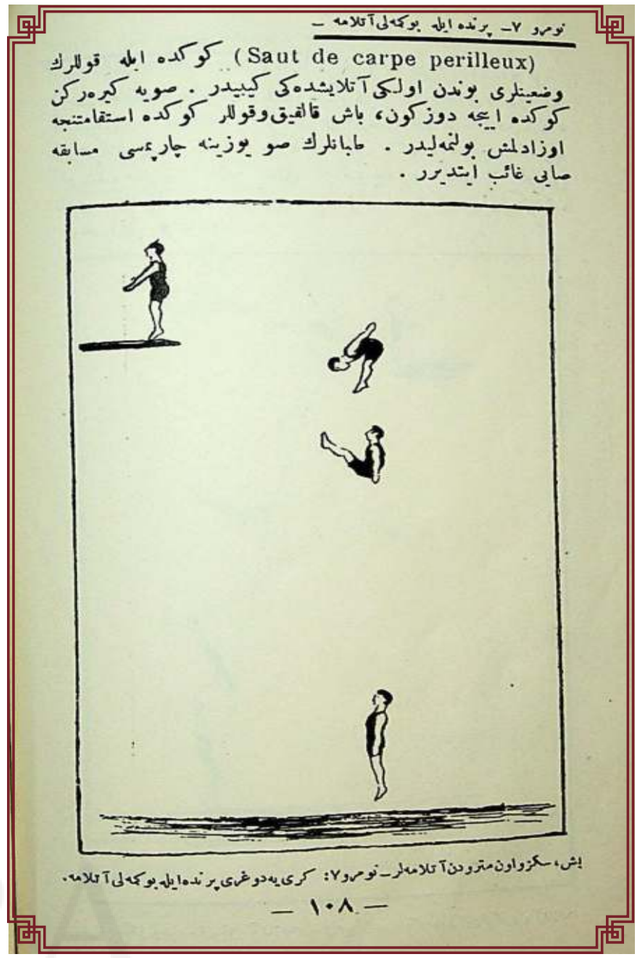
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 7: Geriye doğru perende ile bükmeli atlama

ENGLISH

Number 7 – Pike Somersault

(Saut de carpe perilleux) The position of the body and arms is the same as in the previous dive. While entering the water, the body should be well straight, the head should be raised and the arms should be extended in the direction of the body. If the soles hit the water surface, the competitor will lose points.

Dives From 5, 8 and 10 Meters-Number 7: Backward Somersaults Pike



TRANSKRİPSİYON

Numero 7 – Perende ile Bükmeli Atlama:

(Saut de carpe perilleux) Gövde ile kolların vazʿıyyetleri bundan evvelki atlayışdaki gibidir. Suya girerken gövde iyice düzgün, baş kalkık ve kollar gövde istikâmetinde uzatılmış bulunmalıdır. Tabanların su yüzeyine çarpması müsâbıka sayı kaybetdirir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 7: Geriye doğru perende ile bükmeli atlama

-108 -

TÜRKÇE

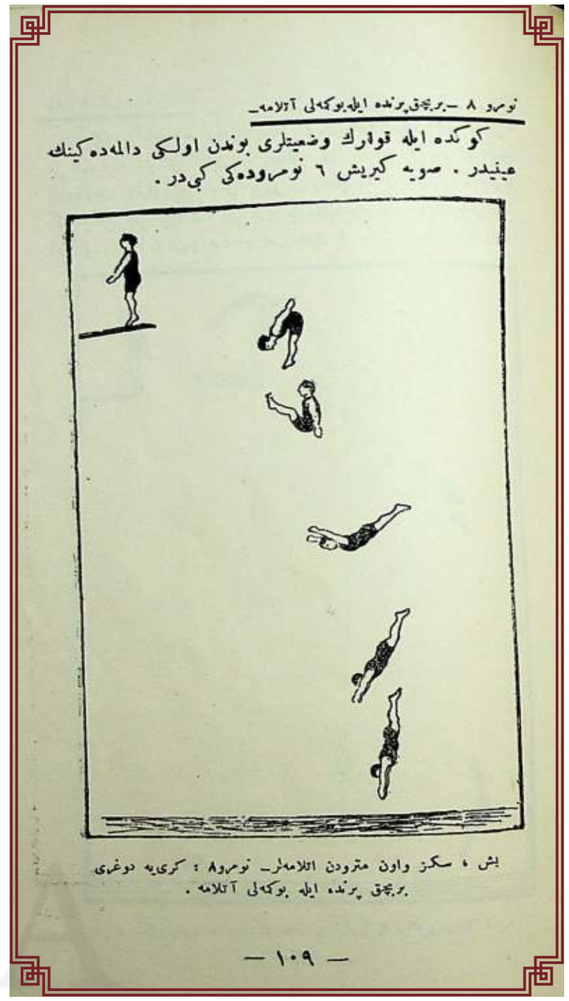
Numara 8 – Bir Buçuk Perende ile Bükmeli Atlama:
Gövde ile kolların vaziyetleri bundan önceki dalmadakinin aynısıdır. Suya giriş 6 numaradaki gibidir.

5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 8: Geriye doğru bir buçuk perende ile bükmeli atlama

ENGLISH

Number 8 – 1.5 Somersaults Pike
The positions of the trunk and arms are the same as in the previous dive. The entrance to the water is as in number 6.

Dives from 5, 8 and 10 Meters-Number 8: Backward 1,5 Somersaults Pike


نومرو ٨ – بربچق پرنده ایله بوکمه‌لی آتلامه –
کوکده ایله قولرك وضعیتلری بوندن اولکی دالمه‌ده‌کینك عینیدر . صویه کیریش ٦ نومروده‌کی کبی‌در .
بش ، سکز واون مترودن اتلامه‌لر – نومرو ٨ : کری‌یه دوغری بربچق پرنده ایله بوکمه‌لی آتلامه .
— ١٠٩ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 8 – Bir Buçuk Perende ile Bükmeli Atlama:
Gövde ile kolların vazᶜıyyetleri bundan önceki dalmadakinin aynısıdır. Suya giriş 6 numerodaki gibidir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 8: Geriye doğru bir buçuk perende ile bükmeli atlama

-109 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

Numara 9 – Geriden Balıklama:

Atlama esnasında kollar başın üzerine doğru uzatılmış, bel hafifçe içeri alınmış, bacaklar bitişik ve gergin, ayak parmakları uzatılmış, baş tabiî vaziyette bulunmalıdır. Suya girerken eller bitiştirilmiş ve parmaklar birbirine yapıştırılmış olmalıdır. (Numara 15'e müracaat)

5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 9: Geriden balıklama

ENGLISH

Number 9 – Backward Dive

During the dive, the arms should be extended over the head, the waist should be slightly tucted in, the legs should be together and stretched, the toes should be extended, and the head should be in natural position. Hands and fingers should be clasped when entering the water. (Please refer to number 15)

Dives from 5, 8 and 10 Meters-Number 9: Back Dive


نومرو ۹ ـ کری‌دن بالقلمه ـ

آنلامه اثناسنده قولار باشك اوزرینه دوغری اوزادلمش، بل خفیفجه ایچری آلنمش، باجاقلر بتشیك و کرکین، آیاق پارمقلری اوزادلمش، باش طبیی بروضعیتده بولنمالیدر. صویه کیرهرکن الر بتشدیرلمش و پارمقلر بربرینه یاپشدیرلمش اولمالیدر. (نومرو ۱۵ ه مراجعت)

پش، سکز یاون متردن آتلامالر ـ نومرو ۹ : کری‌دن بالقلمه.

— ۱۱۰ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 9 – Geriden Balıklama:

Atlama esnâsında kollar başın üzerine doğru uzatılmış, bel hafîfçe içeri alınmış, bacaklar bitişik ve gergin, ayak parmakları uzatılmış, baş tabî'i vaz'ıyyetde bulunmalıdır. Suya girerken eller bitiştirilmiş ve parmaklar birbirine yapıştırılmış olmalıdır. (Numero 15'e mürâca'at)

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 9: Geriden balıklama

TÜRKÇE

Numara 10 – Geriden perende atma:

Atlayış esnasında kollar uzatılmış, bel içeri doğru kırılmış, ayaklar iyice gerilmiş ve bitiştirilmiş, ayak parmakları gerilmiş bulunmalıdır. Kalçayı ve dizleri bükmek sayı kaybettirir. Suya girerken kollar gövdeye bitiştirilmelidir. Ayak parmakları aşağı doğru iyice uzatılmış ve baş iyice kalkmış bulunmalıdır.

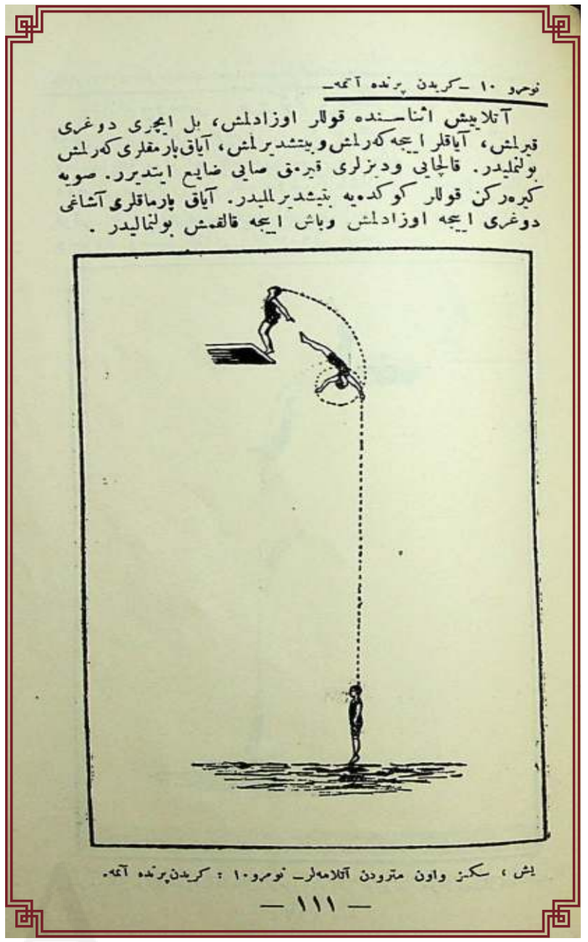
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 10: Geriden perende atma

ENGLISH

Number 10 – Back Somersaults

During the dive, the arms should be extended, the waist bent inward, the feet should be adjoined and tightened, and the toes should be stretched. Bending the hips and knees loses points. Arms should be attached to the body when entering the water. The toes should be extended downward and the head should be raised well.

Dives from 5, 8 and 10 Meters-Number 10: Back Somersaults


نومرو ۱۰ ـ کریدن پرنده آتمه ـ

آتلایش اثناسنده قولار اوزادلمش، بل ایچری دوغری قیرلمش، آیاقلر ایچه کدرلمش و بیتشدیرلمش، آیاق بارمقلری کدرلمش بولنمالیدر. قالچایی ودیزلری قیرمق صایی ضایع ایتدیرر. صویه کیرهرکن قولار کوکدهیه بتیشدیرلمالیدر. آیاق پارماقلری آشاغی دوغری ایچه اوزادلمش وباش ایچه قالقمش بولنمالیدر .

بش ، سکز واون مترودن آتلامهلر ـ نومرو ۱۰ : کریدن پرنده آتمه.

— ۱۱۱ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 10 – Geriden perende atma:

Atlayış esnâsında kollar uzatılmış, bel içeri doğru kırılmış, ayaklar iyice gerilmiş ve bitiştirilmiş, ayak parmakları gerilmiş bulunmalıdır. Kalçayı ve dizleri bükmek sayı zâyi[e] ettirir. Suya girerken kollar gövdeye bitiştirilmelidir. Ayak parmakları aşağı doğru iyice uzatılmış ve baş iyice kalkmış bulunmalıdır.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 10: Geriden perende atma

-111 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

Numara 11 – Eller Üzerinde Dengeden Öne Balıklama:

Başlangıç Vaziyeti: Bel bükülü, bacaklar gergin bulundurulur. Kollar – gergin olarak – vücudun ağırlığını çeker. Vücut iyice dengeye geldikten sonra bacaklar hafifçe geriye doğru bükülür ve gövde düşmeye başlar. Başlangıcı müteakip kollar aşağı doğru uzatılmış bulunmalıdır. Suya girerken vücudun vaziyeti adi atlamadaki gibidir.

5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 11: Eller üzerinde dengeden öne balıklama

ENGLISH

Number 11 – Armstanding Forward Dive

Initial Position: At the start, the waist is bent and the legs are stretched. Arms – stretched out – bear the weight of the body. After the body is well balanced, the legs bend back slightly and the trunk begins to fall. Following the onset, the arms should be extended downwards. The body posture when entering the water is like plain diving.

Dives from 5-, 8 – and 10-Meters Number 11: Armstanding Forward Dive


نومرو ۱۱ – اللر اوزرنده موازنه‌دن اوکه بالقلمه –
باشلانغیج وضعیتی : بل بوکولو ، باجاقلر کرکین بولندیریلیر ،
قوللر – کرکین اوله‌رق – وجودك ثقلتنی چه‌کر .
وجودایجه موازنه‌یه کلدکدن صوکره باجاقلر خفیفجه کری‌یه
دوغرو بوکولور وکوکده دوشمکه باشلار . ابتداری متعاقب
قوللر آشاغی دوغری اوزادلمش بولنمالیدر . صویه کیره‌رکن
وجودك وضعیتی عادی آتلامه‌ده‌کی کبیدر .
بش ، سکز واون مترودن آتلامه‌لر – نومرو ۱۱ : اللر اوزرنده موازنه‌دن اوکه بالقلمه .
— ۱۱۲ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 11 – Eller Üzerinde Muvâzeneden Öne Balıklama:

Başlangıç Vazᶜıyyeti: Bel bükülü, bacaklar gergin bulundurulur. Kollar – gergin olarak – vücûdun sıkletini çeker. Vücûd iyice muvâzeneye geldikten sonra bacaklar hafîfçe geriye doğru bükülür ve gövde düşmeye başlar. İbtidârı müteᶜâkib kollar aşağı doğru uzatılmış bulunmalıdır. Suya girerken vücûdun vazᶜıyyeti âdî atlamadaki gibidir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 11: Eller üzerinde muvâzeneden öne balıklama

-112 -

TÜRKÇE

12 – Eller Üzerinde Dengeden Ayak Üstü Atlama (Kollar Gövdeye Bitişik):

(Saut de la mort) Başlangıç vaziyeti evvelki atlayıştaki gibidir. Bacaklar, yukarı ve geriye doğru uzatılır. Vücut düzgün bir vaziyete geldiği zaman kalkış, kollarla temin edilir. Kollar baş istikametinde uzatılmış bulundurularak, suya girileceği anda süratle vücuda bitiştirilir. Vücut gerilmiş, bel hafifçe içeri doğru kırılmış, bacaklar

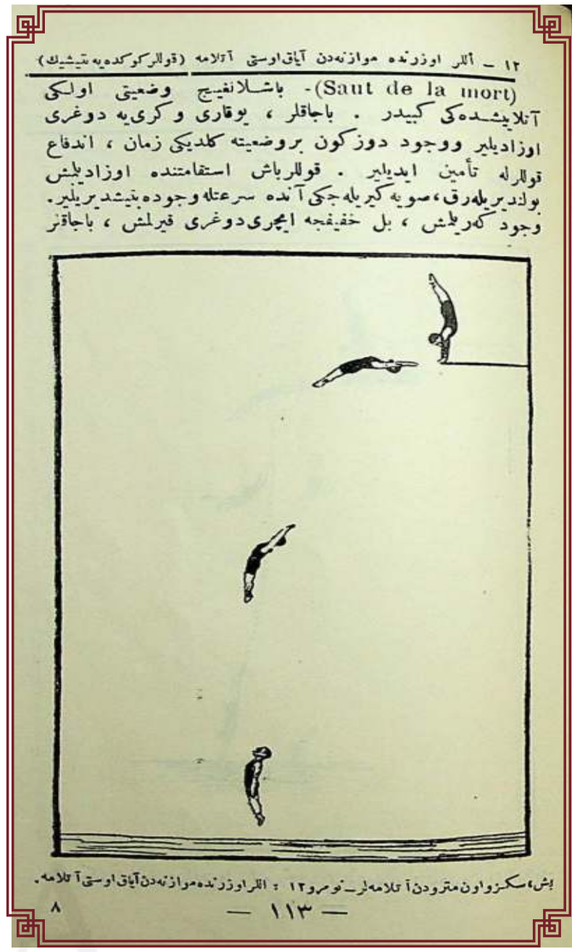
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 12: Eller üzerinde dengeden ayaküstü atlama

ENGLISH

12 – Armstanding Forward ½ Somersault

(Saut de la mort) The starting position is the same as in the previous dive. The legs are stretched up and back. When the body is in a proper condition, take-offs are provided with arms. The arms are extended in the direction of the head and swiftly attached to the body at the moment of entering the water. The body should be stretched, the waist slightly bent inward, the legs

Dives from 5-, 8 – and 10-Meters Number 12: Armstanding Forward ½ Somersault


١٢ – أللر اوزرنده موازنه‌دن آیاق اوستی آتلامه (قوللر کوکده‌یه بتیشیك)
(Saut de la mort) - باشلانغیج وضعیتی اولکی
آتلایشده‌کی کبیدر . باجاقلر ، یوقاری و کری‌یه دوغری
اوزادیلیر ووجود دوزکون بروضعیته کلدیکی زمان ، اندفاع
قوللرله تأمین ایدیلیر . قوللرباش استقامتنده اوزادیلمش
بولندیریله‌رق ، صویه کیریله‌جکی آنده سرعتله وجوده بتیشدیریلیر .
وجود کەریلمش ، بل خفیفجه ایچری دوغری قیرلمش ، باجاقلر
بش ، سکز واون مترودن آتلامه‌لر – نومرو ١٢ : اللر اوزرنده موازنه‌دن آیاق اوستی آتلامه .
٨ — ١١٣ —

TRANSKRİPSİYON

12 – Eller Üzerinde Muvâzeneden Ayak Üstü Atlama (Kollar Gövdeye Bitişik):

(Saut de la mort) Başlangıç vazᶜıyyeti evvelki atlayışdaki gibidir. Bacaklar, yukarı ve geriye doğru uzatılır. Vücûd düzgün bir vazᶜıyyete geldiği zamân indifâᶜ, kollarla te'mîn edilir. Kollar baş istikâmetinde uzatılmış bulundurularak, suya girileceği anda sürᶜatle vücûda bitişdirilir. Vücûd gerilmiş, bel hafîfçe içeri doğru kırılmış, bacaklar

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 12: Eller üzerinde muvâzeneden ayaküstü atlama

-113 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

uzatılmış ve bitiştirilmiş, ayak parmakları uzatılmış, baş tabiî vaziyette bulunmalıdır.

13 – Eller Üzerinde Dengeden Perendeli Atlama:

Başlangıç bundan evvelki atlamadakinin aynısıdır. Perende atılırken kalçalar hafifçe bükülür. Dizleri bükmek sayı kaybettirir. Başlangıçtan sonra kollar yana doğru uzatılmalıdır. Suya giriş adi atlamadaki gibidir.

5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 13: Eller üzerinde dengeden perendeli atlama

ENGLISH

stretched out and joined, the toes extended and the head should be in natural position.

13 – Armstanding Forward 1 Somersault

The beginning is the same as the previous dive. During somersault, the hips are slightly bent. Bending the knees loses points. After the start, the arms should be extended to the side. The entrance to the water is like plain diving.

Dives from 5-, 8 – and 10-Meters Number 13: Armstanding Forward 1 Somersault)


اوزادلمش وبتیشدیرلمش، آیاق پارمقلری اوزادلمش، باش طبیعی وضعیتده بولنمالیدر.

۱۳ ـ آلیر اوزرنده موازنه‌دن پرنده‌لی آتلامه

باشلانغیچ بوندن اولکی آتلامه‌ده کینك عینیدر . پرنده آتیلیرکن قالچالر خفیفجه بوکولور . دیزلری بوکمك صایی غائب ایتدیرر . ابتداردن صوکره قوللر یانه دوغری اوزادلمالیدر. صویه کیریش عادی آتلامه‌ده‌کی کبیدر .

پش، سکزواون مترودن آتلامه‌لر ـ تومبو ۱۳ ـ الراوزرنده موازنه‌دن پرنده‌لی آتلامه

TRANSKRİPSİYON

uzatılmış ve bitişdirilmiş, ayak parmakları uzatılmış, baş tabîʿi vazʿıyyetde bulunmalıdır.

13 – Eller Üzerinde Muvâzeneden Perendeli Atlama

Başlangıç bundan evvelki atlamadakinin aynısıdır. Perende atılırken kalçalar hafîfçe bükülür. Dizleri bükmek sayı kaybetdirir. İbtidârdan sonra kollar yana doğru uzatılmalıdır. Suya giriş âdî atlamadaki gibidir.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 13: Eller üzerinde muvâzeneden perendeli atlama

-114 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

14 – Eller Üzerinde Dengeden Toplanıp Önden Atlama:

Başlangıç 12 numaralı atlamadakinin aynısıdır. Gövde tam denge hâline gelince bacaklar, kollar arasından geçirilir. Kolların kalkmasıyla gövde atılır. Kolların arasından geçtikten sonra bacaklar gergin ve bitişik bulundurulmalıdır. Ayak parmakları gerilmiş baş tabiî vaziyette ve kollar gövdeye bitiştirilmiş olmalıdır.

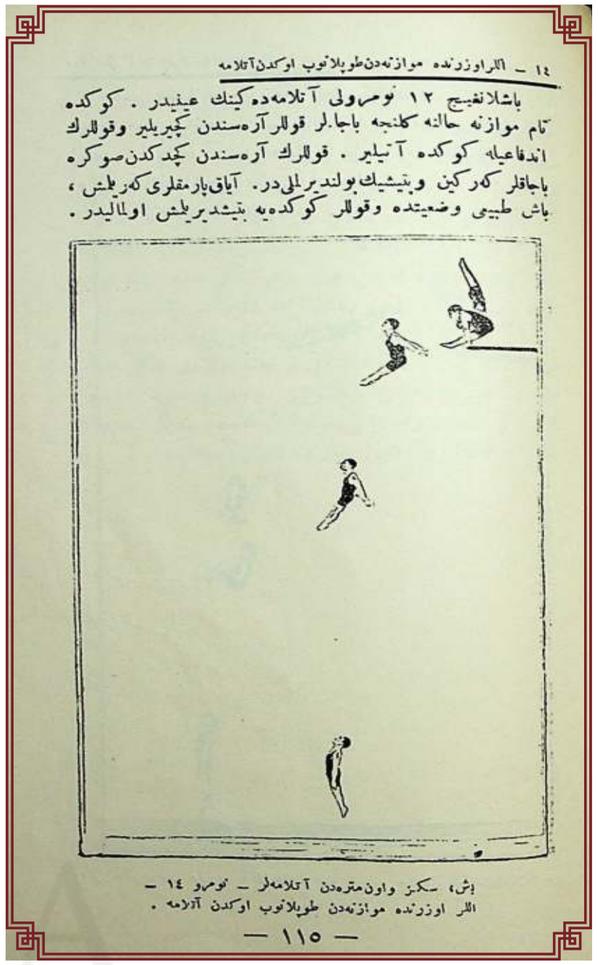
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 14: Eller üzerinde dengeden toplanıp önden atlama

ENGLISH

14 – Armstanding Reverse Dive

The start is the same as in dive number 12. When the body is in full balance, the legs are passed between the arms. With the arms raised, the trunk is thrown. After passing between the arms, the legs should be stretched and together. The toes should be stretched, the head in a natural position and the arms attached to the body.

Dives from 5-, 8 – and 10-Meters Number 14: Armstanding Reverse Dive)



TRANSKRİPSİYON

14 – Eller Üzerinde Muvâzeneden Toplanıp Önden Atlama

Başlangıç 12 numerolu atlamadakinin aynısıdır. Gövde tam muvâzene hâline gelince bacaklar, kollar arasından geçirilir. Kolların indifâ^{e}'ıyla gövde atılır. Kolların arasından geçtikten sonra bacaklar gergin ve bitişik bulundurulmalıdır. Ayak parmakları gerilmiş baş tabî^{e}i vaz^{e}ıyyetde ve kollar gövdeye bitiştirilmiş olmalıdır.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 14: Eller üzerinde muvâzeneden toplanıp önden atlama

-115 -

TÜRKÇE

Dengeli Atlamaların Hepsine Ait Kaide:

Hakemler başlangıç vaziyeti hakkında rey vermezler, fakat vücut dengede değilse ilk hamlede müsabık sayı kaybeder. Denge anı iyice belli edilmeksizin tatbik edilmiş olan atlama için en fazla 6 sayı verilir. Bu sayı "iyi atlayış"a tekabül eder.

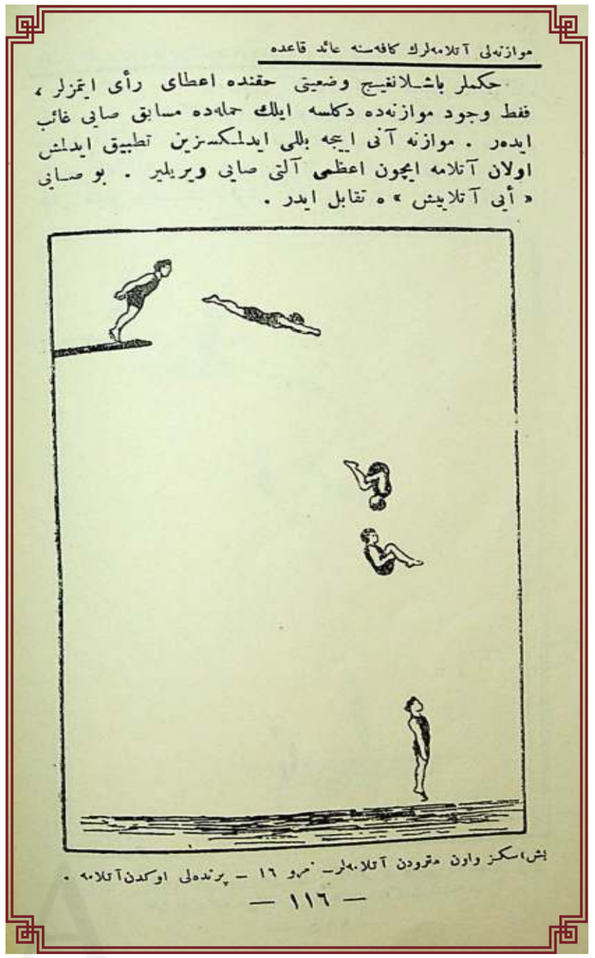
5, 8 ve 10 metreden atlamalar – Numara 16: Perendeli önden atlama

ENGLISH

Armstanding Dives

The referees do not give points for the starting position, but if the body is not balanced, the competitor loses points on the first move. A maximum of 6 points is awarded for the dive that is applied without the balance moment being clear. This score corresponds to "good diving".

Dives from 5-, 8 – and 10-Meters Number 16: Forward Somersaults


موازنه‌لی آتلامه‌لرك كافه‌سنه عائد قاعده

حكملر باشلانغيج وضعيتى حقنده اعطاى رأى ايتزلر ، فقط وجود موازنه‌ده دكلسه ايلك حمله‌ده مسابق صاني غائب ايده‌ر . موازنه آني ايجه بللى ايدلمكسزين تطبيق ايدلش اولان آتلامه ايچون اعظمى آلتى صاني ويريلير . بو صاني « أيى آتلايش » ه تقابل ايدر .

پش اسكز داون مقرودن آتلامه‌لر ـ نمره ١٦ ـ پرنده‌لى اوكدن آتلامه .

— ١١٦ —

TRANSKRİPSİYON

Muvâzeneli Atlamaların Kaffesine Â'id Kâ^{c}ide

Hakemler başlangıç vaz^{c}ıyyeti hakkında i^{c}tâ-yı rey etmezler, fakat vücûd muvâzenede değilse ilk hamlede müsâbık sayı kaybeder. Muvâzene anı iyice belli edilmeksizin tatbîk edilmiş olan atlama içün a^{c}zamî 6 sayı verilir. Bu sayı "iyi atlayışa" tekâbül eder.

5, 8 ve 10 metrodan atlamalar – Numero 16: Perendeli önden atlama

TÜRKÇE

Numara 16 – Perendeli Önden Atlama:

Atlama esnasında kollar başın istikameti üzerinde uzatılmış bulunmalıdır. Perende, atlayıcının ulaştığı en yüksek nokta ile su yüzeyi arasında tatbik edilir. Perende, kolların pek seri olarak vücuda bitiştirilmesiyle ve hızla tatbik edilmelidir. Bu esnada kalçalarla dizler, mümkün olduğu kadar bükülmelidir. Dizler ellerle tutulmamalıdır. Perendeden sonra gövde süratle düzeltilir ve – suya giriş için – kollar gövdeye bitiştirilir. Ayak parmakları gerilmiş ve baş iyice kaldırılmış bulundurulmalıdır.

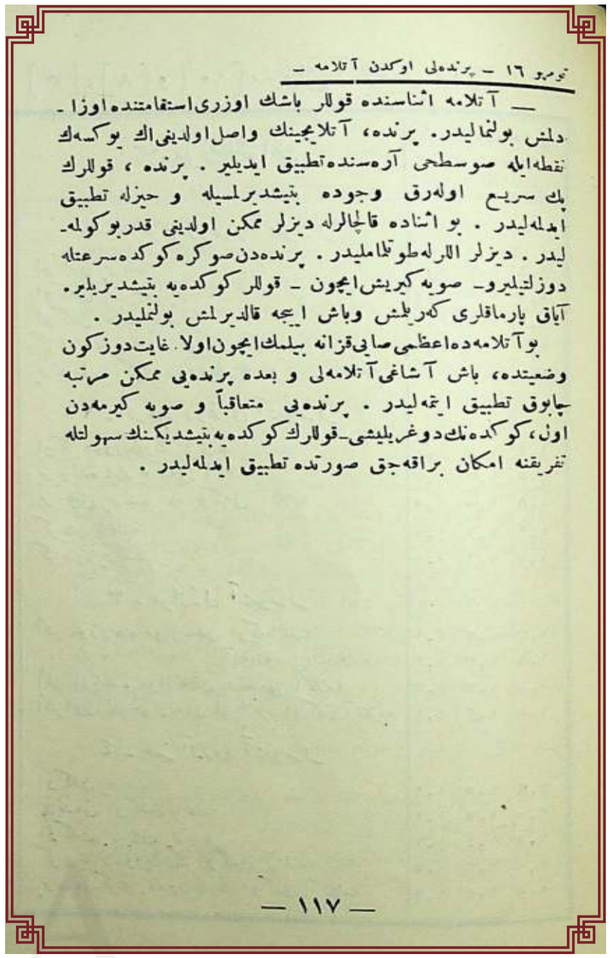
Bu atlamada azamî sayı kazanabilmek için önce gayet düzgün vaziyette, baş aşağı atlamalı ve sonra perendeyi mümkün mertebe çabuk tatbik etmelidir. Perendeyi müteakip ve suya girmeden evvel gövdenin doğruluşu, kolların gövdeye bitiştiğinin kolaylıkla ayrılmasına imkân bırakacak surette tatbik edilmelidir.

ENGLISH

Number 16 – Forward somersaults:

During the dive, the arms should be extended in the direction of the head. Somersault is applied between the highest point reached by the competitor and the water surface. Somersault must be practiced quickly, with the arms fastened to the body in series. In the meantime, hips and knees should be bent as much as possible. Knees should not be held with hands. After Somersault, the trunk is quickly straightened and the arms are attached to the trunk to enter the water. The toes should be stretched and the head raised well.

In order to be awarded the maximum points in this dive, the competitor must first perform the upside-down take-offs properly, and then the somersault as quickly as possible. Following Somersault and before entering the water, the straightening of the trunk must be done in such a way that the arms are easily separated from the trunk.



نومرو ١٦ – پرنده‌لی اوکدن آتلامه –

— آتلامه اثناسنده قوللر باشك اوزری استقامتنده اوزا - دلمش بولنمالیدر. پرنده، آتلایجینك واصل اولدیغی‌اك یوکسه‌ك نقطه‌ایله سوسطحی آره‌سنده تطبیق ایدیلیر. پرنده، قوللرك پك سریع اوله‌رق وجوده بتیشدیرلمسیله و حیزله تطبیق ایدلمه‌لیدر. بو اثناده قالچالرله دیزلر ممکن اولدیغی قدر بوکولمه‌لیدر. دیزلر الله‌رله طوتلاملیدر. پرنده‌دن صوکره کوکده سرعتله دوزلتیلیرو- صویه کیریش ایچون - قوللر کوکده‌یه بتیشدیریلیر. آیاق پارماقلری که‌ریلمش وباش ایچه قالدیرلمش بولنمالیدر.

بو آتلامه‌ده اعظمی صایی قزانه بیلمك ایچون اولا غایت دوزکون وضعیتده، باش آشاغی آتلامه‌لی و بعده پرنده‌یی ممکن مرتبه چابوق تطبیق ایتمه‌لیدر. پرنده‌یی متعاقباً و صویه کیرمه‌دن اول، کوکده‌نك دوغریلمشی- قوللرك کوکده‌یه بتیشدیکنك سهولتله تفریقنه امکان براقه‌جق صورتده تطبیق ایدلمه‌لیدر.

— ١١٧ —

TRANSKRİPSİYON

Numero 16 – Perendeli Önden Atlama

Atlama esnâsında kollar başın üzeri istikâmetinde uzatılmış bulunmalıdır. Perende, atlayıcının vâsıl olduğu en yüksek nokta ile su sathı arasında tatbîk edilir. Perende, kolların pek serîᶜ olarak vücûda bitiştirilmesiyle ve hızla tatbîk edilmelidir. Bu esnâda kalçalarla dizler, mümkün olduğu kadar bükülmelidir. Dizler ellerle tutulmamalıdır. Perendeden sonra gövde sürᶜatle düzeltilir ve – suya giriş için – kollar gövdeye bitiştirilir. Ayak parmakları gerilmiş ve baş iyice kaldırılmış bulundurulmalıdır.

Bu atlamada aᶜzamî sayı kazânabilmek içün evvelâ gâyet düzgün vazᶜıyyette, baş aşağı atlamalı ve baᶜdehu perendeyi mümkün mertebe çabuk tatbîk etmelidir. Perendeyi müteᶜâkiben ve suya girmeden evvel gövdenin doğruluşu, kolların gövdeye bitişdiğinin suhûletle tefrîkine imkân bırakacak sûretde tatbîk edilmelidir.

-117 -

TÜRKÇE

(5) , (8) ve (10) Metrelik Atlamalar Cetveli

Numara	Atlamanın Çeşitleri 3 ila 5	Güçlük Derecesi	
		5 ila 8	8 ila 10
	1 – Öne Doğru Atlamalar		
1	Önden perende	1,1	1,3
2	Önden bir buçuk perende	1,1	1,3
3	Önden çift perende	1,2	1,4
4	Geri devrilerek önden atlama	1,3	1,6
5	Perendeli; geri devrilerek önden atlama	1,2	1,3
	2 – Geriye Doğru Atlamalar		
6	Öne devrilerek geriye atlama	1,0	1,0
7	Bir perende ile bükmeli atlama	1,3	1,3
8	Bir buçuk perende ile bükmeli atlama	1,5	1,5
9	Geriden balıklama	1,1	1,1
10	Geriden perende	1,1	1,1
	3 – Dengeli Atlamalar		
11	Eller üzerinde dengeden öne balıklama	1,1	1,2
12	Eller üzerinde dengeden ayaküstü atlama	1,1	1,3
13	Eller üzerinde dengeden perendeli atlama	1,2	1,3
14	Eller üzerinde dengeden toplanıp önden atlama	1,1	1,2
	4 – Hız alarak Atlamalar		
15	Önden perende	1,2	1,5
16	Perendeli önden balıklama	1,2	1,5
17	Önden bir buçuk perende	1,2	1,4
18	Geriye devrilerek önden atlama	1,3	1,6
19	Perendeli geri devrilerek önden atlama	1,2	1,4

ENGLISH

Chart of Dives from 5, 8 and 10 Meters

Number	Type of Dive 3 to 5	Degree of Difficulty	
		5 to 8	8 to 10
	1 – Forward Dives		
1	Forward 1 Somersault	1,1	1,3
2	Forward 1.5 Somersault	1,1	1,3
3	Forward 2 Somersault	1,2	1,4
4	Reverse Dive	1,3	1,6
5	Reverse Somersault Dive	1,2	1,3
	2 – Backward Dives		
6	Forward Rolling Backward Dive	1,0	1,0
7	Forward 1 Somersault Pike-Backward 1 Somersault Pike	1,3	1,3
8	Forward 1.5 Somersault Pike	1,5	1,5
9	Back Dive	1,1	1,1
10	Back Somersault	1,1	1,1
	3 – Armstanding Dives		
11	Armstanding Forward Dive	1,1	1,2
12	Armstanding Half Somersault	1,1	1,3
13	Armstanding 1 Somersault	1,2	1,3
14	Armstanding Reverse Dive	1,1	1,2
	4 – Running Dives		
15	Forward Somersault	1,2	1,5
16	Forward Somersault Dive	1,2	1,5
17	Forward 1.5 Somersault	1,2	1,4
18	Reverse Dive	1,3	1,6
19	Reverse Somersault	1,2	1,4


[٥]، [٨] و [١٠] مترولق آتلامەلر جدولی

نمرو	آتلامەلرك انواعی	كوچلك درجەسی ٣ الی ٥	٥ الی ٨	٨ الی ١٠
	١ — اركه دوغرو آتلامەلر			
١	اوكدن پرنده	١,٠١	١,٠٣	١,٠٦
٢	اوكدن بر بچق پرنده	١,٠١	١,٠٣	١,٠٦
٣	اوكدن چفت پرنده	١,٠٢	١,٠٤	١,٠٨
٤	كری دەورىلەرك اوكدن آتلامه	١,٠٣	١,٠٦	٢,٠٠
٥	پرندەلی ؛ كری دەورىلەرك اوكدن آتلامه	١,٠٢	١,٠٣	١,٠٧
	٢ - كری يه دوغری آتلامەلر			
٦	اوكه دەورىلەرك كری يه آتلامه	١,٠٠	١,٠٠	١,٠١
٧	پرنده ايله بوكمه‌لی آتلامه	١,٠٣	١,٠٣	١,٠٥
٨	بر بچق پرنده ايله بوكمه‌لی آتلامه	١,٠٥	١,٠٥	١,٠٨
٩	كريدن باقلمه	١,٠١	١,٠١	١,٠٩
١٠	كريدن پرنده	١,٠١	١,٠١	١,٠٧
	٣ - موازنه‌لی آتلامەلر			
١١	آلر اوزرنده موازنه‌دن اوكه باقلمه	١,٠١	١,٠٢	١,٠٣
١٢	» » » آياقاوستی آتلامه	١,٠١	١,٠٣	١,٠٨
١٣	آلر اوزرنده موازنه‌دن پرنده‌لی آتلامه	١,٠٢	١,٠٣	١,٠٤
١٤	آلر اوزرنده موازنه‌دن طويلانوب اوكدن آتلامه	١,٠١	١,٠٢	١,٠٥
	٤ - هيز آلروه آتلامەلر			
١٥	اوكدن پرنده	١,٠٢	١,٠٥	١,٠٩
١٦	پرنده‌لی اوكدن باقلمه	١,٠٢	١,٠٥	٢,٠٠
١٧	اوكدن بر بچق پرنده	١,٠٢	١,٠٤	١,٠٨
١٨	كری يه دەورىلەرك اوكدن آتلامه	١,٠٣	١,٠٦	٢,٠٠
١٩	پرنده‌لی كری دەورىلەرك اوكدن آتلامه	١,٠٢	١,٠٤	١,٠٨

TRANSKRİPSİYON

[5], [8] ve [10] Metroluk Atlamalar Cedveli

Numara	*Atlamanın Envâ'ı* *3 ila 5*	Güçlük Derecesi	
		5 ila 8	8 ila 10
	1 – Öne Doğru Atlamalar		
1	Önden perende	1,1	1,3
2	Önden bir buçuk perende	1,1	1,3
3	Önden çift perende	1,2	1,4
4	Geri devrilerek önden atlama	1,3	1,6
5	Perendeli; geri devrilerek önden atlama	1,2	1,3
	2 – Geriye Doğru Atlamalar		
6	Öne devrilerek geriye atlama	1,0	1,0
7	Bir perende ile bükmeli atlama	1,3	1,3
8	Bir buçuk perende ile bükmeli atlama	1,5	1,5
9	Geriden balıklama	1,1	1,1
10	Geriden perende	1,1	1,1
	3 – Dengeli Atlamalar		
11	Eller üzerinde muvâzeneden öne balıklama	1,1	1,2
12	Eller üzerinde muvâzeneden ayaküstü atlama	1,1	1,3
13	Eller üzerinde muvâzeneden perendeli atlama	1,2	1,3
14	Eller üzerinde muvâzeneden toplanıp önden atlama	1,1	1,2
	4 – Hız alarak Atlamalar		
15	Önden perende	1,2	1,5
16	Perendeli önden balıklama	1,2	1,5
17	Önden bir buçuk perende	1,2	1,4
18	Geriye devrilerek önden atlama	1,3	1,6
19	Perendeli geri devrilerek önden atlama	1,2	1,4

TÜRKÇE

ATLAMAYA NASIL ÇALIŞMALI?

Suya atlama hususunda yüzücü olmanın tesiri pek sınırlıdır. İdmancı daha ziyade jimnastik ile kaynaşmış, hareketine ve dengesine hâkim olmaya alışmış bulunmalıdır. Binaenaleyh atlayıcılara bilhassa İsveç usulünde bedenin terbiyesi ile atletik sporlar tavsiye edilir. Suya atlama, sinirlerin terbiyesi hususunda en mükemmel bir idman teşkil eder. Gerçekten karada bedenin hareketini, tam bir intizam içinde muhafaza eden bir idmancı, yüksekten atladığı zaman, ilk zamanlarda, sinirleri ve azaları üzerindeki hâkimiyeti kaybeder, başı döner, heyecana kapılır.

Atlamayı öğrenmek, atlama esnasında vücudu kanunnamede tarif edilen duruşlara tamamen uygun bir hâlde muhafaza etmek; hareketleri sükûnet, intizam ve zarafetle yapmak; aynı zamanda yükseklikten hiç müteessir olmamak demektir. Onun için gayet alçaktan – meselâ 1 metreden – idmana başlamak ve her derecedeki atlamalarda tamamen muvaffak olduktan sonra yüksekliği ortalama-yarımşar metre – artırmak lâzımdır.

Atlayıcı, duruş ve hareketini güçlükle ayırt edebileceğinden idmanlarını, kendisini uyarmaya muktedir biri huzurunda yapması tercih edilir. Başlangıçta yalnız çalışılıp, kusurlu duruşlara alışıldıktan sonra bunların iyileştirilmesi daha zor olur.

Atlamalardaki duruşlar, kanunnamede tarif edildiğinden burada bir şeyi ilâveye lüzum görülmemiştir. Yalnız atlayıcının kullanacağı bazı tedbirleri ifade ile yetinilecektir.

ENGLISH

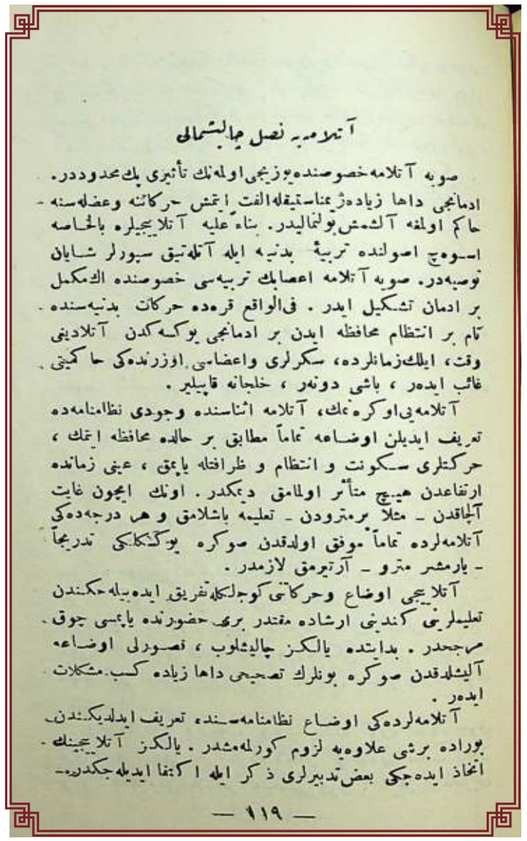
HOW TO TRAIN DIVING

The effect of being a swimmer in diving is very limited. The diver should rather be accustomed with gymnastics, mastered his/her movement and balance. Consequently, divers are especially recommended for Swedish-style body training and athletic sports. Diving constitutes the most perfect training for the nerves. Indeed, a diver who maintains the movement of the body in complete order on land, loses control over his/her nerves and limbs, becomes dizzy and excited when he/she first dives from a height.

Learning to dive means to keep the body in a state that fully complies with the postures described in the law during diving; to perform the movements with calm, order and grace; it also means not being affected by height at all. For this reason, it is necessary to start training from a very low level – for example from 1 meter – and after each successful dive, the height should be increased half a meter.

Since the diver can hardly distinguish between posture and movement, it is preferable to practice in the presence of someone capable of warning him/her. After training alone and getting used to imperfect postures, it becomes more difficult to improve them.

Since the positions/postures in diving are described in the law, there is no need to add anything here. It will be enough to say some precautions that the diver will use.



آتلامه به نصل جالیشملی

صویه آتلامه خصوصنده یوزیجی اولمنك تأثیری پك محدوددر. ادمانجی داها زیاده ژیمناستیقله الفت ایتمش حرکاتنه وعضلاته حاکم اولمغه آلشمش اولدیغندن بو نمالیدر. بناء علیه آتلایجیلره بالخاصه اسوچ اصولنده تربیهٔ بدنیه ایله آتلهتیق سیورلر شایان توصیه‌در. صویه آتلامه اعصابك تربیه‌سی خصوصنده اکمل بر ادمان تشکیل ایدر. فی‌الواقع قرده حرکات بدنیه‌سنده تام بر انتظام محافظه ایدن بر ادمانجی یوکسکدن آتلادیغی وقت، ایلك زمانلرده، سکرلری واعضاسی اوزرنده‌کی حاکمیتی غائب ایدر، باشی دونر، خلجانه قاپیلیر.

آتلامه‌یی اوکرنمك، آتلامه اثناسنده وجودی نظامنامه‌ده تعریف ایدیلن اوضاعه تماماً مطابق بر حالده محافظه ایتمك، حرکتلری سکونت و انتظام و ظرافتله یاپمق، عینی زمانده ارتفاعدن هیچ متأثر اولامق دیمکدر. اونك ایچون غایت آلچاقدن - مثلا برمتردن - تعلیمه باشلامق و هر درجه‌ده‌کی آتلامه‌لرده تماماً موفق اولدقدن صکره یوکسکلکی تدریجاً - یارمشر متر - آرتیرمق لازمدر.

آتلایجی اوضاع وحرکاتی کوچلکله تفریق ایده‌بیلمکدن تعلیملرینی کندینی ارشاده مقتدر برکی حضورنده یاپمسی جوق مرجحدر. بدایتده یالکز چالیشلوب، تصورلی اوضاعه آلیشدقدن صکره یونلرك تصحیحی داها زیاده کسب مشکلات ایدر.

آتلامه‌لرده‌کی اوضاع نظامنامه‌سنده تعریف ایدلدیکندن بوراده برشی علاوه‌یه لزوم کورلمه‌مشدر. یالکز آتلایجینك اتخاذ ایده‌جکی بعض تدبیرلری ذکر ایله اکتفا ایدیلمکدر.

— ۱۱۹ —

TRANSKRİPSİYON

ATLAMAYA NASIL ÇALIŞMALI?

Suya atlama husûsunda yüzücü olmanın te'sîri pek mahdûddur. İdmâncı daha ziyâde jimnastik ile ülfet etmiş, hareketine ve adelesine hâkim olmaya alışmış bulunmalıdır. Binâen-aleyh atlayıcılara bilhassa İsveç usûlünde terbiye-i bedeniyye ile atletik sporlar şâyân-ı tavsiyyedir. Suya atlama, asâbın terbiyesi husûsunda en mükemmel bir idmân teşkîl eder. Fi'l-vâkiᶜ karada hareket-i bedeniyyesinde, tam bir intizâm içinde muhâfaza eden bir idmâncı, yüksekden atladığı vakit, ilk zamânlarda, sinirleri ve aᶜzâsı üzerindeki hâkimiyeti kaybeder, başı döner, heyecâna kapılır.

Atlamayı öğrenmek, atlama esnâsında vücûdu nizâm-nâmede taᶜrîf edilen evzâ'a tamâmen mutâbık bir hâlde muhâfaza etmek; hareketleri sükûnet, intizâm ve zarâfetle yapmak; aynı zamânda irtifâᶜdan hiç müteessir olmamak demekdir. Onun içün gâyet alçaktan – meselâ 1 metrodan – taᶜlîme başlamak ve her derecedeki atlamalarda tamâmen muvaffak olduktan sonra yüksekliği tedrîcen – yarımşar metro – artırmak lâzımdır.

Atlayıcı, evzâ' ve hareketini güçlükle tefrîk edebileceğinden taᶜlîmlerini, kendini irşâda muktedir biri huzûrunda yapması çok müreccâhdır. Bidâyetde yalnız çalışılıp, kusurlu evzâᶜ alışıldıktan sonra bunların tashîhi daha kesb-i müşkülât eder.

Atlamalardaki evzâᶜ, nizâm-nâmede taᶜrîf edildiğinden burada bir şeyi ilâveye lüzûm görülmemişdir. Yalnız atlayıcının ittihâz edeceği baᶜzı tedbirleri zikr ile iktifâ edilecekdir.

-119 -

TÜRKÇE

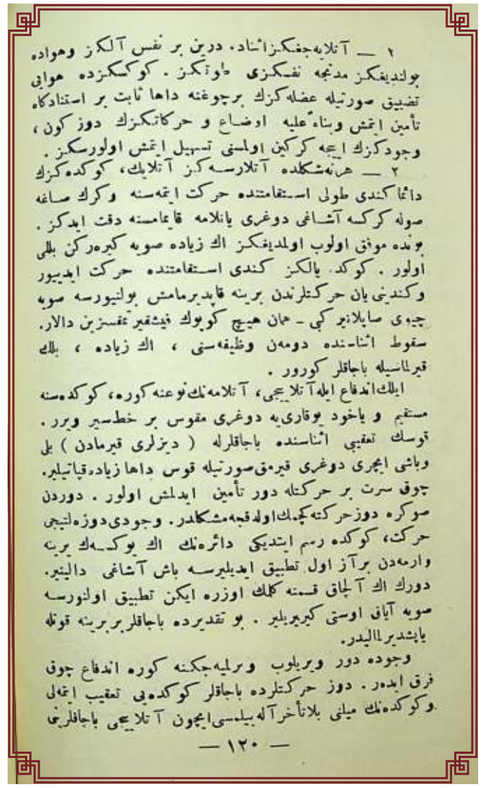
1 – Atlayacağınız esnada derin bir nefes alınız. Havada bulunduğunuz müddetçe nefesinizi tutunuz. Göğsünüzde havayı tazyik suretiyle adelenizin* birçoğuna daha sabit bir dayanacak yer temin etmiş, bunun üzerine duruş ve hareketinizin düzgün, vücudunuzun iyice gergin olmasını kolaylaştırmış olursunuz.

2 – Her ne şekilde atlarsanız atlayın, gövdenizin daima kendi uzunluğu istikametinde hareket etmesine ve gerek sağa-sola gerekse aşağı doğru yanlara kaymamasına dikkat ediniz. Bunda muvaffak olup olmadığınız en ziyade suya girerken belli olur. Gövde yalnız kendi istikametinde hareket ediyor ve kendini yan hareketlerinden birine kaptırmamış bulunursa suya – çivi saplanır gibi – hemen hiç köpük fışkırtmaksızın dalar. Düşme esnasında dümen vazifesini, en ziyade, belin kırılmasıyla bacaklar görür.

İlk çıkış ile atlayıcı, atlamanın çeşidine göre, gövdesine doğru veyahut yukarıya doğru eğri bir seyir çizgisi verir. Kavisin takibi esnasında bacaklarla (dizleri kırmadan) beli ve başı içeri doğru kırmak suretiyle kavis daha ziyade kapatılır. Çok sert bir hareketle devir temin edilmiş olur. Devirden sonra düz harekete geçmek oldukça zordur. Vücudu düzeltici hareket, gövde, çizdiği dairenin en yüksek yerine varmadan biraz evvel tatbik edilirse baş aşağı dalınır. Devrin en alçak kısmına gelmek üzereyken tatbik olunursa suya ayaküstü girilir. Bu takdirde bacaklar birbirine kuvvetle yapıştırılmalıdır.

Vücuda devir verilip verilmeyeceğine göre çıkış çok fark eder. Düz hareketlerde bacaklar gövdeyi takip etmeli ve gövdenin meylini tehir etmeksizin alabilmesi için atlayıcı bacaklarını

* adale (Editör notu)



٢ — آتلايه جقكز آنده، درين بر نفس آلكز وهواده
بولديغكز مدتجه نفسكزى طوتكز . كوكسكزده هوايى
تضيق صورتيله عضلهكزك برچوغنه داها ثابت بر استنادگاه
تأمين ايتش وبناءً عليه اوضاع و حركاتكزك دوزگون ،
وجودكزك ايجه كرگين اولمسى تسهيل ايتمش اولورسكز .
٢ — هر نه شكلده آتلارسه كز آتلايك ، كوكدهكزك
دائما كندى طولى استقامتنده حركت ايتمسنه وكزك ساغه
صوله كرگه آشاغى دوغرى يانلامه قايامسنه دقت ايدكز .
بونده موفق اولوب اولمديغكز اك زياده صويه كيرهركن بللى
اولور . كوكده يالكز كندى استقامتنده حركت ايديور
وكندينى يان حركتلرندن برينه قاپديرمامش بولنيورسه صويه
جيهى صايلانير كبى - جان هيچ كوپوك فيشقيرتمسزين دالار .
سقوط اثناسنده دومهن وظيفهسنى ، اك زياده ، بللى
قيرلماسيله ياجاقلر كورور .
ايلك اندفاع ايله آتلايجى ، آتلامهنك نوعنه كوره ، كوكدهسنه
مستقيم و ياخود يوقاريه دوغرى مقوس بر خطسير ويرر .
قوسك تعقيبى اثناسنده ياجاقلرله (ديزلرى قيرمادن) بلى
وباشى ايچرى دوغرى قيرمق صورتيله قوس داها زياده قباتيلير .
چوق سرت بر حركتله دور تأمين ايدلمش اولور . دوردن
صوكره دوز حركته گچمك اولدقجه مشكلدر . وجودى دوزهلنيجى
حركت ، كوكده رسم ايتديكى دائرهنك اك يوكسهك برينه
وارمهدن برآز اول تطبيق ايديلرسه باش آشاغى دالينير .
دورك اك آلچاق قسمنه كلمك اوزره ايكن تطبيق اولنورسه
صويه آياق اوستى گيريلير . بو تقديرده ياجاقلر برينه قونله
ياپشديرالمليدر .
وجوده دور ويريلوب ويرليه جكنه كوره اندفاع چوق
فرق ايدر . دوز حركتلرده ياجاقلر كوكدهيى تعقيب ايتمهلى
وكوكدهنك ميلى بلاتأخر آله بيلمسى ايچون آتلايجى ياجاقلرينى

— ١٢٠ —

1 – Take a deep breath while diving. Hold your breath while you are in the air. Thus, by pressing the air in your chest, you will provide a more stable supportive place for many of your muscles. You will also make it easier for your posture and movement to be smooth and your body ready for movement.

2 – No matter how you dive, make sure that your trunk always moves in the direction of its own length and does not slide sideways either left, right or downward. Whether you have been successful or not is most obvious when entering the water. If the body moves only in its own direction and is not caught in one of its side movements, it dives into the water – like a nail – with almost no squirt. The legs act as rudders as a result of the bending of the waist during gliding before entering the water.

With the take-off, the diver gives a curved course line towards his/her body or upwards, depending on the type of dive. During the follow-up of the curve, the arch is closed by bending the waist and head inwards with the legs (without bending the knees). The cycle is completed with a very hard movement. Straight movement after the cycle is quite difficult. If the straightening action of the body is applied just before the body reaches the highest point of the circle drawn, it will enter the water upside down. If it is applied while reaching the lowest part of the circle, the water is entered on feet. In this case, the legs must be strongly adjoined to each other.

The take-off makes a lot of difference depending on whether the body will be given momentum or not. In straight movements, the legs should follow the body. In order for the trunk to incline without delay, the diver must imagine his/her legs crossing an obstacle about one meter high.

TRANSKRİPSİYON

1 – Atlayacağınız esnâda derin bir nefes alınız. Havada bulunduğunuz müddetce nefesinizi tutunuz. Göğsünüzde havayı tazyîk sûretiyle adelenizin birçoğuna daha sâbit bir istinâdgâh te'mîn etmiş, binâ'en-aleyh evzâ^{c} ve hareketinizin düzgün, vücûdunuzun iyice gergin olmasını teshîl etmiş olursunuz.

2 – Her ne şekilde atlarsanız atlayın, gövdenizin dâ'imâ kendi tûlu istikâmetinde hareket etmesine ve gerek sağa-sola gerekse aşağı doğru yanlara kaymamasına dikkat ediniz. Bunda muvâffak olub olmadığınız en ziyâde suya girerken belli olur. Gövde yalnız kendi istikâmetinde hareket ediyor ve kendini yan hareketlerinden birine kaptırmamış bulunursa suya – çivi saplanır gibi – hemen hiç köpük fışkırtmaksızın dalar. Düşme esnâsında dümen vazîfesini, en ziyâde, belin kırılmasıyla bacaklar görür.

İlk indifa^{c} ile atlayıcı, atlamanın nev^{c}ine göre, gövdesine müstakîm veyâhud yukarıya doğru mukâvis bir hatt-ı seyir verir. Kavisin tâkibi esnâsında bacaklarla (dizleri kırmadan) beli ve başı içeri doğru kırmak sûretiyle kavis daha ziyâde kapatılır. Çok sert bir hareketle devir te'mîn edilmiş olur. Devirden sonra düz harekete geçmek oldukca müşküldür. Vücûdu düzeltici hareket, gövde, resmettiği dairenin en yüksek yerine varmadan biraz evvel tatbîk edilirse baş aşağı dalınır. Devrin en alçak kısmına gelmek üzereyken tatbîk olunursa suya ayaküstü girilir. Bu takdîrde bacaklar birbirine kuvvetle yapışdırılmalıdır.

Vücûda devir verilip verilmeyeceğine göre indifâ^{c} çok fark eder. Düz hareketlerde bacaklar gövdeyi ta^{c}kîb etmeli ve gövdenin meylini bilâ-te'hir alabilmesi içün atlayıcı, bacaklarını

TÜRKÇE

bir metre kadar yükseklikteki bir engelden süründürerek geçirdiğini tasarlamalıdır. Hâlbuki çıkış, devri temin edici olacaksa, vücudu ileri ve yukarı doğru sevk edici kuvvetli bir tekme hareketi sayesinde gövdeye büyük bir sürat başlangıcı verilmelidir.

3 – Yüksekten atlayacak idmancılar hareketlerine iyice hâkim olmaya alışmış, istikamet hareketi haricine kaymaya başlayan bedeni seyir çizgisi dâhiline almak kudretini kazanmış olmalıdır. Aksi takdirde suya düşüşler kötü olabilir. Onun için tekrar ediyoruz, yükseklik derece derece ve tam bir maharete meydan verecek surette arttırılmalıdır. Bu suretle 40 metreden fazla yükseklikten dalanlar yetişmiştir.

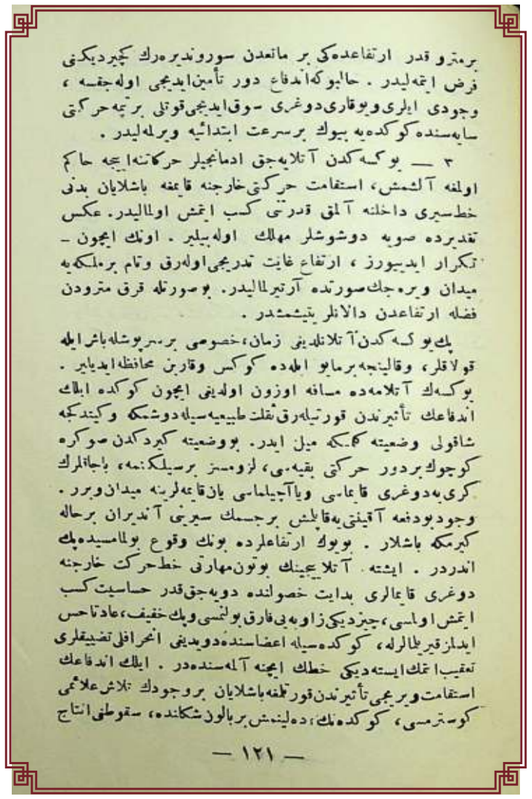
Pek yüksekten atlanıldığı zaman, hususî bir başlık ile baş ve kulaklar, kalınca bir mayo ile de göğüs ve karın muhafaza edilir. Yüksek atlamada mesafe uzun olduğu için gövde ilk kalkışın tesirinden kurtularak tabiî kilosuyla düşmeye ve gittikçe doğru bir vaziyete gelmeye meyleder. Bu vaziyete girdikten sonra küçük bir devir hareketi sonrası, lüzumsuz bir silkinme, bacakların geriye doğru kayması veya açılması yan kaymalarına meydan verir. Vücut bu defa akıntıya kapılmış bir cismin seyrini andıran bir hâle gelmeye başlar. Büyük yükseklikte bunun vuku bulmaması da pek enderdir. İşte atlayıcının bütün mahareti; hareket çizgisi haricine doğru kaymaların oluşmasını duyacak kadar hassasiyet kazanmış olması, çizdiği derece farkının bulunması ve pek hafif adeta hissedilmez kırılmalarıyla, gövdesiyle azasında duyduğu tazyikli sapmaları takip etmek istediği çizginin içine almasındandır. İlk çıkışın istikamet verici tesirinden kurtulmaya başlayan bir vücudun yükseklik telaşı göstermesi, gövdenin, delinmiş bir balon şeklinde, aşağı netice

ENGLISH

However, if the take-off is to provide the cycle, a great start of speed should be given to the body with a strong kick motion that propels the body forward and upward.

3 – Athletes who will dive from high should have gotten used to mastering their movements and have gained the ability to take the body that starts to slide out of the direction of movement into the course line. Otherwise, fallings into the water can be bad. Therefore, we repeat, the height should be increased gradually and in a way that will allow a full skill. Those who dived from more than 40 meters were trained in this way.

When diving too high, the head and ears are protected with a special headgear, and the chest and abdomen are protected with a thick swimsuit. Since the distance is long in high diving, the body tends to get rid of the effect of the first take-off and to fall with its natural weight and to become increasingly straight. After entering this state, following a small rotational movement, an unnecessary jerking, sliding or opening of the legs backwards causes side shifts. This time, the body starts to become like an object caught in the current. It is also rare that this does not occur at great heights. Here is the skill of the diver to be sensitive enough to feel the drifts out of the line of motion. The diver with this sensitivity draws the pressurized deviations he/she notices in his/her body and limbs into the line he/she wants to follow. When a body deviates from the directive effect of the first take-off, the height rush causes the body to fall down like a pierced balloon,



برمتر و قدر ارتفاعده‌کی بر مانعدن سوروندیره‌رك کچیردیکنی
فرض ایتمه‌لیدر . حالبوکه اندفاع دور تأمین ایدیجی اولهجقسه ،
وجودی ایلری و یوقاری دوغری سوق ایدیجی قوتلی بر تپه حرکتی
سایه‌سنده کوکده یه بیوك بر سرعت ابتدائیه ویرمه‌لیدر .

۳ — یوکسه‌کدن آتلایه‌جق ادمانجیلر حرکتنه ایجه حاکم
اولمغه آلشمش ، استقامت حرکتی خارجنه قایمغه باشلایان بدنی
خط سیری داخلنه آلمق قدرتی کسب ایتمش اولمالیدر . عکس
تقدیرده صویه دوشوشلر مهلك اوله بیلیر . اونك ایچون —
تکرار ایدیبورز ، ارتفاع غایت تدریجی اوله‌رق وتام بر ملکه یه
میدان ویره‌جك صورتده آرتیرمالیدر . بو صورتله قرق متردن
فضله ارتفاعدن دالانلر یتیشمشدر .

یوکسه‌کدن آتلاندینی زمان ، خصوصی بر سر پوشله باشی ایله
قولاقلر ، وقالینجه بر مایو ایله ده کوکس وقارنی محافظه ایدیلیر .
یوکسه‌ك آتلامه‌ده مسافه اوزون اولدینی ایچون کوکده ایلك
اندفاعك تأثیرندن قورتیله‌رق ثقلت طبیعیه سیله دوشمکه وکیندکجه
شاقولی وضعیته کلمکه میل ایدر . بو وضعیته کیردکدن صوکره
کوچوك بر دور حرکتی بقیه‌سی ، لزومسز بر سیلکنمه ، باجاقلرك
کری یه دوغری قایماسی ویاآچیلماسی یاز قایه‌لرینه میدان ویرر .
وجود بودفعه آقینتی یه قاپلش بر جسمك سیرینی آندیران برحاله
کیرمکه باشلار . بویوك ارتفاعلرده بونك وقوع بولماسیده یك
اندردر . ایشته آتلایجینك بوتون مهارتی خط حرکت خارجنه
دوغری قایمالری بدایت خصولنده دویه‌جق قدر حساسیت کسب
ایتمش اولمسی ، چیزدیکی زاویه‌یی فارق اولمسی ویك خفیف ، عادتا حس
ایدلمز قیرطالره ، کوکده سیله اعضاسنده دویدینی انحرافلی تضییقلری
تعقیب ایتمك ایسته‌دیکی خطك ایچنه آلمه‌سنده‌در . ایلك اندفاعك
استقامت ویرمیجی تأثیرندن قورتلمغه باشلایان بر وجودك تلاشی علائمی
کوسترمسی ، کوکده‌ك ، ده‌لینمش بر بالون شکلنده ، سقوطی انتاج

— ۱۲۱ —

TRANSKRİPSİYON

bir metro kadar irtifâ^{c}daki bir mâni^{c}adan süründürerek geçirdiğini farz etmelidir. Hâlbuki indifâ^{c}, devr te'mîn edici olacaksa, vücûdu ileri ve yukarı doğru sevk edici kuvvetli bir tepme hareketi sâyesinde gövdeye büyük bir sür^{c}at-i ibtidâ'îye verilmelidir.

3 – Yüksekten atlayacak idmâncılar hareketlerine iyice hâkim olmaya alışmış, istikâmet hareketi hâricine kaymaya başlayan bedeni hatt-ı seyir dâhiline almak kudretini kesp etmiş olmalıdır. Aksi takdîrde suya düşüşler mühlîk olabilir. Onun içün tekrâr ediyoruz, irtifâ^{c} gâyet tedrici olarak ve tam bir melekeye meydan verecek sûretde arttırılmalıdır. Bu sûretle 40 metrodan fazla irtifâ^{c}dan dalanlar yetişmişdir.

Pek yüksekten atlanıldığı zamân, husûsî bir serpûşla baş ve kulaklar, kalınca bir mayo ile de göğüs ve karın muhâfaza edilir. Yüksek atlamada mesâfe uzun olduğu içün gövde ilk indifâ^{c}ın te'sîrinden kurtularak sıklet-i tabî^{c}iyyesiyle düşmeye ve gittikçe şakûli bir vaz^{c}ıyyete gelmeye meyleder. Bu vaz^{c}ıyyete girdikten sonra küçük bir devir hareketi bakiyyesi, lüzûmsuz bir silkinme, bacakların geriye doğru kayması veyâ açılması yan kaymalarına meydan verir. Vücûd bu defa akıntıya kapılmış bir cismin seyrini andıran bir hâle girmeye başlar. Büyük irtifâ^{c}larda bunun vukû^{c} bulmaması da pek enderdir. İşte atlayıcının bütün mahareti; hatt-ı hareketi hâricine doğru kaymaları bidayet husûlünde duyacak hassasiyet kesb etmiş olması, çizdiği zâviye farkının bulunması ve pek hafîf adeta hissedilmez kırılmalarıyla, gövdesiyle a^{c}zâsında duyduğu inhîraflı tazyîkleri ta^{c}kîb etmek istediği hattın içine almasındandır. İlk indifâ^{c}'ın istikâmet verici te'sîrinden kurtulmaya başlayan bir vücûdun yükseklik telaş alâ^{c}imi göstermesi, gövdenin, delinmiş bir balon şeklinde, sükûtunu intâc

TÜRKÇE

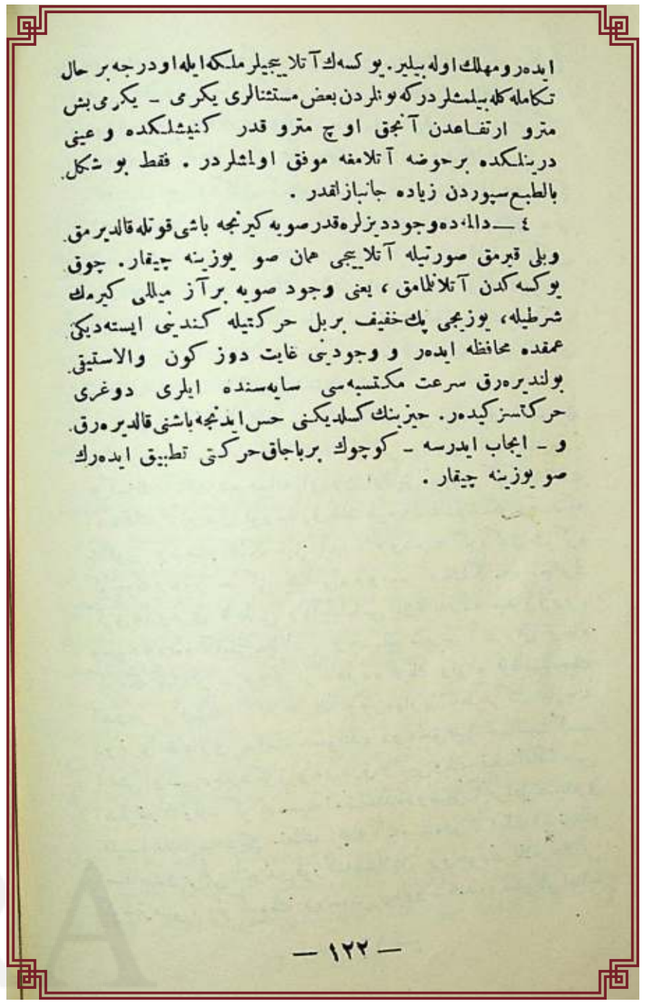
verir ve kötü olabilir. Yüksek atlayıcılar özellikle o derece bir oluşum hâline gelmişlerdir ki bunlardan bazı müstesnaları 20-25 metre yükseklikten ancak 3 metre kadar genişlikte ve aynı derinlikte bir havuza atlamaya muvaffak olmuşlardır. Fakat bu şekil tabiî olarak spordan ziyade cambazlıktır.

4 – Dalmada vücut dizlere kadar suya girince başı kuvvetle kaldırmak ve beli kırmak suretiyle atlayıcı hemen su yüzüne çıkar. Çok yüksekten atlanılmamak, yani vücut suya biraz meyilli girmek şartıyla, yüzücü pek hafif bir bel hareketiyle kendini istediği derinlikte muhafaza eder ve vücudunu gayet düzgün ve elastiki bulundurarak sürat kazanması sayesinde ileri doğru hareketsiz gider. Hızının kesildiğini hissedince başını kaldırarak ve – icap ederse – küçük bir bacak hareketi tatbik ederek su yüzüne çıkar.

ENGLISH

and this may result in a bad way. High diving has become such a formation that some exceptional divers have been able to dive from a height of 20-25 meters into a pool only 3 meters wide and at the same depth. But this form is of course more acrobatic than sports.

4 – In diving, when the body enters the water up to the knees, the diver immediately rises to the surface by lifting the head strongly and bending the waist. Provided that he/she does not dive too high, the swimmer maintains himself/herself at the desired depth with a very slight waist movement, and goes motionless with his/her speed by keeping his/her body very smooth and elastic. When he/she feels slow down, he/she rises to the surface by raising his/her head and making a small leg movement, if necessary.



ایده‌رو مهلك اوله بیلیر. یوکسه‌ك آتلایجیلر ملکه ایله اودرجه بر حال
تکامله کله بیلمشلردر که بونلردن بعض مستثنالری یکرمی - یکرمی بش
مترو ارتفاعدن آنجق اوچ مترو قدر کنیشلکده و عینی
درینلکده برحوضه آتلامغه موفق اولمشلردر . فقط بو شکل
بالطبع سپوردن زیاده جانبازلقدر .
٤ — دالمه‌ده وجود دیزلره قدر صویه کیرنجه باشی قوتله قالدیرمق
وبلی قیرمق صورتیله آتلایجی همان صو یوزینه چیقار. چوق
یوکسه‌کدن آتلانلمامق ، یعنی وجود صویه برآز میللی کیرمك
شرطیله، یوزیجی پك خفیف بربل حرکتیله کندینی ایسته‌دیکی
عمقده محافظه ایده‌ر و وجودینی غایت دوز کون والاستیقی
بولندیره‌رق سرعت مکتسبه‌سی سایه‌سنده ایلری دوغری
حرکتسز کیده‌ر. حیزینك کسلدیکنی حس ایدنجه باشنی قالدیره‌رق
و - ایجاب ایدرسه - کوچوك برباجاق حرکتی تطبیق ایده‌رك
صو یوزینه چیقار .

— ١٢٢ —

TRANSKRİPSİYON

eder ve mühlik olabilir. Yüksek atlayacılar meleke ile o derece bir hâl-i tekâmüle gelebilmişlerdir ki bunlardan ba^{c}zı müstesnâları 20-25 metro irtifâ^{c}dan ancak 3 metro kadar genişlikde ve aynı derinlikde bir havuza atlamaya muvaffak olmuşlardır. Fakat bu şekil bi't-tabi^{c} olarak spordan ziyâde cambazlıkdır.

4 – Dalmada vücûd dizlere kadar suya girince başı kuvvetle kaldırmak ve beli kırmak sûretiyle atlayıcı hemen su yüzüne çıkar. Çok yüksekden atlanılmamak, yâni vücûd suya biraz meyilli girmek şartıyla, yüzücü pek hafîf bir bel hareketiyle kendini istediği umkda muhâfaza eder ve vücûdunu gâyet düzgün ve elastikî bulundurarak sür^{c}at mektesebesi sâyesinde ileri doğru hareketsiz gider. Hızının kesildiğini hissedince başını kaldırarak ve – îcâb ederse – küçük bir bacak hareketi tatbîk ederek su yüzüne çıkar.

-122 -

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Cankurtarma UMUMÎ KAİDELERİ

Müsabakalar Hangi Sularda Yapılır?:

Madde 1 – Bölge ve Türkiye Cankurtarma Resmî Birincilikleri tercihen açık suda (yani havuzda değil) icra olunur.

Elbiseli Müsabakalarda Şartlar:

Madde 2 – Elbise ile yapılması gereken müsabakalara iştirak edenlerin aşağıdaki gibi giyinmiş olmaları lâzımdır:

1 – Deriden yapılmış konçlu ve bağlı potin
2 – Çorap
3 – Pantolon
4 – Gömlek
5 – Yaka ve boyun bağı
6 – Keten yelek

Cankurtarma Müsabakalarının Çeşitleri:

Madde 3 – Cankurtarma müsabakaları aşağıdaki tatbiki ve teori kısımları ihtiva eder:

Tatbikî Kısım – 1 – Yüzmeler: Elbise ile elbisesiz, dayanıklılık, sürat, çeşitlilik, üslup, kolları ve ayakları kullanmadan yüzme.

2 – Atlamalar: Muhtelif yüksekliklerden hız alarak veya almadan ve çeşitli usuller üzerine.

3 – Dalma: Su altında alınacak

ENGLISH

THIRD PART
LIFESAVING GENERAL RULES

In Which Waters Are the Competitions Held?

Article 1 – Regional and Turkey Official Lifesaving Competitions are preferably held in open water (i.e., not in the pool).

Conditions for Dressed Competitions:

Article 2 – Participants in the dressed competitions must be dressed as follows:

1 – Leather boots and tied boots
2 – Socks
3 – Pants
4 – Shirt
5 – Collar and neck tie
6 – Linen vest

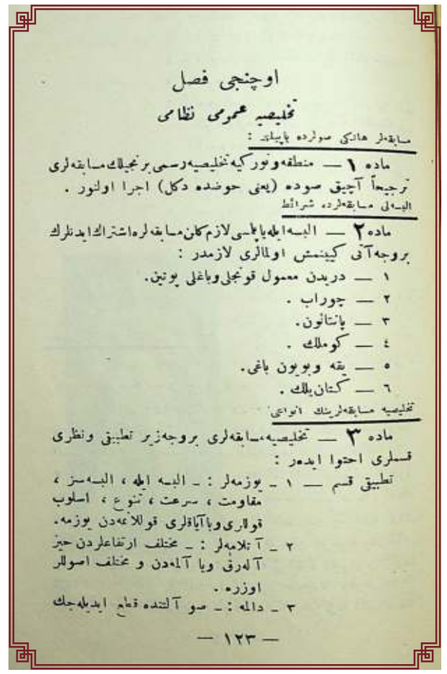
Types of Lifesaving Competitions:

Article 3 – Lifesaving competitions contain the following practical and theory parts:

Practical Part – 1 – Swimming: Swimming with and without clothes, endurance in swimming, speed, variety, style, swimming without using arms and feet.

2 – High Dives: Diving with or without acceleration from various heights and in various styles.

3 – Diving: The distance to be covered under water, the degree of resistance to being under water (without holding any place).



اوچنجی فصل

تخلیصیه عمومی نظامی

مسابقه‌لر هانکی صولرده یاپیلیر :

ماده ۱ — منطقه‌وتورکیه تخلیصیه‌وسمی برنجیلك مسابقه‌لری ترجیحاً آچیق صوده (یعنی حوضده دکل) اجرا اولنور .

البسه‌لی مسابقه‌لرده شرائط

ماده ۲ — البسه ایله یاپلمسی لازم کلن مسابقه‌لره اشتراك ایدنلرك بروجه‌آتی کیینمش اولمالری لازمدر :

۱ — دریدن معمول قونجلی وباغلی پوتین.
۲ — جوراب .
۳ — پانتالون.
٤ — کوملك .
٥ — یقه وبویون باغی.
٦ — کتان بلك .

تخلیصیه مسابقه‌لرینك انواعی

ماده ۳ — تخلیصیه‌مسابقه‌لری بروجه‌زیر تطبیق ونظری قسملری احتوا ایدر :

تطبیق قسم — ۱ ـ یوزمه‌لر : ـ البسه ایله ، البسه‌سز ، مقاومت ، سرعت ، تنوع ، اسلوب قولاری وياآياقلری قوللانه‌رق یوزمه.
۲ ـ آتلامه‌لر : ـ مختلف ارتفاعلردن حیز آلەرق ویا آلەدن و مختلف اسوللر اوزره .
۳ ـ دالمه : ـ صو آلتنده قطع ایدیلمه‌جك

— ۱۲۳ —

TRANSKRİPSİYON

ÜÇÜNCÜ FASIL
TAHLİSİYE UMÛMÎ NİZÂMI

Müsâbakalar Hangi Sularda Yapılır:

Mâdde 1 – Mıntıka ve Türkiye Tahlîsiyye Resmî Birincilikleri tercîhen açık suda (yaᶜni havuzda değil) icrâ olunur.

Elbiseli Müsâbakalarda Şerâ'it

Mâdde 2 – Elbise ile yapılması lâzım gelen müsâbakalara iştirâk edenlerin ber-vech-i âti giyinmiş olmaları lâzımdır:

1 – Deriden maᶜmûl konçlu ve bağlı potin
2 – Çorap
3 – Pantolon
4 – Gömlek
5 – Yaka ve boyun bağı
6 – Keten yelek

Tahlîsiyye Müsâbakalarının Envâᶜı

Mâdde 3 – Tahlîsiyye müsâbakaları ber-vech-i zîr tatbîki ve nazarî kısımları ihtivâ eder:

Tatbîkî Kısım – 1 – Yüzmeler: Elbise ile elbisesiz, mukâvemet, sürᶜat, tenevvû, üslûb, kolları ve ayakları kullanmadan yüzme.

2 – Atlamalar: Muhtelif irtifâᶜlardan hız alarak veyâ almadan ve muhtelif usûller üzerine.

3 – Dalma: Su altında katᶜ edilecek

TÜRKÇE

mesafe, su altında kalmaya tahammül derecesi (bir yere tutunmadan).

4 – Dalıp temsilî mankeni arama ve taşıma.

5 – Suda soyunma.

6 – Boğulmakta olana suret şeklinde yaklaşarak onu tutma ve kabzasından kurtulma usulleri. (Suda tatbik edilecek.)

7 – Boğulmaya maruz kalanı tedavi usulü. (Karada gösterilecek.)

8 – Sarı kan ve deri hastalıklarının bilinmesi.

9 – Muhtelif yüzme usullerinin tahlil ve tarifi, yüzme teorisi.

10 – Yüzme, atlama, dalma, cankurtarma ve sutopuna ait uluslararası ve millî kaidelerin bilinmesi.

Temsilî Mankenin Şekli ve Vasıfları:

Madde 4 – Temsilî "manken" ağaçtan imal edilmiş; boyalı, tamamen insan şeklinde ve eklemleri oynaktır.

Islanması ve muhtelif yerlerine kurşun ağırlıkları konması sayesinde mankene arzu edilen geçici ağırlık verilerek, boğulmakta olan insan gibi, dik vaziyete yakın bir vaziyette, istenilen ağırlıkta yavaş yavaş batması temin olunur. Batma ağırlığının ölçülmesi için manken tamamen suya girmiş olduğu hâlde (tabiî olarak dibe dikmemek şartıyla) bir sicim vasıtasıyla el kantarına çekilerek tartılır. Bu ağırlık diğer bir usul ile de ölçülebilir: Muayyen hacimde lehimli bir teneke kutudan üzerine her bir litre için bir işaret çizilir ve manken bir buçuk metre kadar bir sicimle bu kutuya bağlanarak suya daldırılır. Kutunun hangi çizgiye kadar battığına

ENGLISH

4 – Diving to search and carry a simulated dummy.

5 – Undressing in water**.**

6 – The methods of approaching the drowned person secretly, holding him/her and getting rid of his/her grip. (It will be applied in water.)

7 – Treatment method for those who are subjected to drowning in water. (It will be shown on land.)

8 – To be knowledgeable about blood and yellow skin diseases.

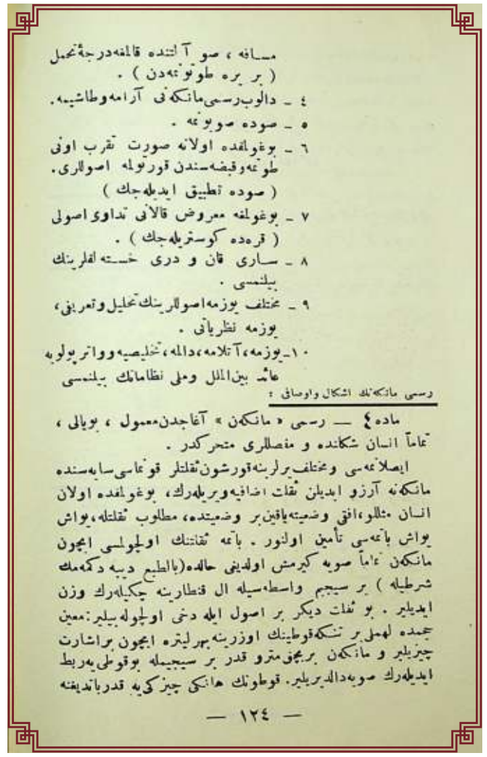
9 – Analysis and description of various swimming methods, swimming theory.

10 – To know international and national rules of swimming, high diving, diving, lifesaving and water polo.

Shape and Characteristics of the Mannequin:

Article 4 – "Mannequin" is made of wood; painted, completely human-shaped and its joints are movable.

By wetting it and placing lead weights on various parts of the mannequin, the desired temporary weight is given to the mannequin, so that it will slowly sink in a near upright position, like the person who is drowning. In order to measure the sinking weight, the mannequin is completely submerged in water (provided that it does not sink to the bottom of course) and weighed by pulling it on a hand scale with a string. This weight can also be measured by another method: a mark for each liter is drawn on a soldered can of definite volume, the mannequin is tied to this can with one and a half meters of cord and immersed in water. Each line is calculated as one kilo by looking to which line the soldered can is sunk.



مسافه ، صو آلتنده قالمغه درجهٔ تحمل
(بر یره طوتونمه دن) .
٤ ـ دالوب رسمی مانکنی آرامه وطاشیمه .
٥ ـ صوده صویونمه .
٦ ـ بوغولمقده اولانه صورت تقرب اونی
طوتمه وقبضه سندن قورتوله اصوللری .
(صوده تطبیق ایدیله جك)
٧ ـ بوغولمغه معروض قالانی تداوی اصولی
(قره ده کوستریله جك) .
٨ ـ ساری قان و دری خسته لقلرینك
بیلنمسی .
٩ ـ مختلف یوزمه اصوللرینك تحلیل وتعریفی ،
یوزمه نظریاتی .
١٠ ـ یوزمه ، آتلامه ، دالمه ، تخلیصیه وواتر پولویه
عائد بین الملل وملی نظاماتك بیلنمسی

رسمی مانکنك اشکال واوصافی :

مادهٔ ٤ — رسمی « مانکن » آغاجدن معمول ، بویالی ، تماماً انسان شکلنده و مفصللری متحرکدر .
ایصلاغه سی ومختلف برلرینه قورشون ثقللر قونمامی سایه سنده مانکنه آرزو ایدیلن ثقلت اضافیه ویریله رك ، بوغولمقده اولان انسان مثللو ، افقی وضعیته یاقین بر وضعیتده ، مطلوب ثقللهٔ یواش یواش باتمه سی تأمین اولنور . باتمه ثقلتنك اولچولمسی ایچون مانکن تماماً صویه کیرمش اولدیغی حالده (بالطبع دیبه دکمه مك شرطیله) بر سیجم واسطه سیله ال قطارینه چکیله رك وزن ایدیلیر . بو ثقلت دیکر بر اصول ایله دخی اوچوله بیلیر : معین حجمده لهملی بر تنکه قوطینك اوزرینه بر لیتره ایچون براشارت چیزیلیر و مانکن بر مجنی مترو قدر بر سیجیمله بو قوطیه ربط ایدیله رك صویه دالدیریلیر . قوطونك هانکی چیزکیه قدر باتدیغنه

— ١٢٤ —

TRANSKRİPSİYON

mesâfe su altında kalmaya derece-i tahammül (bir yere tutunmadan).

4 – Dalıp resmî mankeni arama ve taşıma.

5 – Suda soyunma.

6 – Boğulmakda olana sûret-i takârrüb yaklaşarak onu tutma ve kabzasından kurtulma usûlleri. (Suda tatbîk edilecek.)

7 – Boğulmaya maʿrûz kalanı tedâvî usûlü. (Karada gösterilecek.)

8 – Sarı kan ve deri hastalıklarının bilinmesi.

9 – Muhtelif yüzme usûllerinin tahlîl ve taʿrîfi, yüzme nazariyâtı.

10 – Yüzme, atlama, dalma, tahlîsiyye ve vaterpolu ya â'id beyne'l-milel ve millî nizâmın bilinmesi.

Resmî Mankenin Eşkâl ve Evsâfı:

Mâdde 4 – Resmî ‹›manken›› ağaçtan maʿmûl; boyalı, tamâmen insân şeklinde ve mufâsalları müteharrikdir.

Islanması ve muhtelif yerlerine kurşun sıkletler konması sâyesinde mankene arzu edilen sıklet-i izâfiye verilerek, boğulmakda olan insân misillü, ufkî vazʿıyyete yakın bir vazʿıyyette, matlûp sıkletle yavaş yavaş batması te'mîn olunur. Batma sıkletinin ölçülmesi içün manken tamâmen suya girmiş olduğu hâlde (bi't-tabiʿ olarak dibe dikmemek şartıyla) bir sicim vâsıtasıyla el kantarına çekilerek vezin edilir. Bu sıklet diğer bir usûl ile dahi ölçülebilir: Muâyyen hacimde lehimli bir teneke kutudan üzerine beher litre içün bir işâret çizilir ve manken bir buçuk metro kadar bir sicimle bu kutuya raptederek suya daldırılır. Kutunun hangi çizgiye kadar battığına

TÜRKÇE

dikkat edilerek her bir çizgi bir kilo üzerinden hesap edilir.

Manken suya tamamen gömülü olarak ağırlığı 3 kilo olmalıdır. Temsilî mankenin ebadı şöyledir:

Boyu	1,65 santimetre
Göğüs Çevresi	96 santimetre
Bel Çevresi	78 santimetre
Kalça	98 santimetre.
Kurşunsuz Kilosu	45 kilo
Islanmadan kurşunlu kilosu	61 kilo

2,5 metre derinlikteki ağırlığı Tutma ağırlığı: 3 kilo
Koparma ağırlığı: 5 kilo

[Fransa Birlik Heyetine kabul edilen çocuk vasıflarına uygun mankenin fiyatı 300 franktır, Satış yeri: M. L.Beauvoir Fréres, 14 Rue de La Riviére Neuilly – Plaisance'dir. Şekil: 19, 20].

Mankeni Arama Usulü:

Madde 5 – Mankeni arama müsabakası şöyle tatbik olunur: 4. maddede tarif edilen temsilî manken – iskeleden ortalama 20 metre mesafede ve 2,5 metre derinliğinde – 10 metre uzunluğunda bir halat ile bir şamandıraya bağlanır. Müsabık serbest



Şekil 19: Cankurtarma mankeni

ENGLISH

The weight of the mannequin should be 3 kilograms completely immersed in water. The size of the mannequin is as follows:

Height	1.65 centimeters
Chest Girth	96 centimeters
Waist Girth	78 centimeters
Hip	98 centimeters.
Unleaded Weight	45 kg
Leaded weight when dry	61 kg

2.5 meters deep weight Holding weight: 3 kilos

Breakout weight: 5 pounds

[The price of a mannequin suitable for child qualifications admitted to the French Union Delegation is 300 francs. Selling place: M. L. Beauvoir Fréres, 14 Rue de La Riviére Neuilly – Plaisance. Figure: 19, 20].

Search Procedure for the Mannequin:

Article 5 – Mannequin search competition is applied as follows: The mannequin described in Article 4 is tied to a buoy – at an average distance of 20 meters from the scaffold and a depth of 2.5 meters – with a 10 meters long rope. The competitor moves from the pier with free swimming and reaches the buoy.

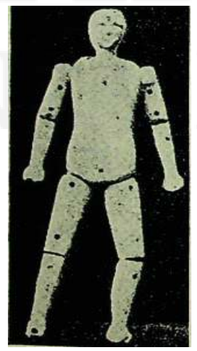


Figure 19: Lifesaving Mannequin



دقت ايديلدرك بوبر جزكى بر كيلو اوزرندن حساب ايديلير .
مانكنك صويه تماماً كومولو اولدرق ثقلى اوچ كيلو اولملديدر .
رسمى مانكنك ابعادى بروجه آتيدر :

بوى	١٦٥	سانتيمترو
محيط صدر	٩٦	»
بل محيطى	٧٨	»
قالچا	٩٨	»
قورشونسز ثقلى	٤٥	كيلو
ايصلاحه دن قورشونلى ثقلى	٦١	»

ايكى بچق مترو محمندهكى ثقلى | طوتمه ثقلى : ٣ كيلو
| قوپارمه » : ٥ »

[فرانسه هيئت متحدهسنجه قبول اولنان-بالادهكى اوصاف حائز مانكنك فيأتى اوچيوز فرانقدر ، محل فروختى :
M. L.Beauvoir Frères, 14 Rue de la Rivière-Neuilly - Plaisance
در . شكل : ١٩ ، ٢٠].

شكل : ١٩ تقليبه مانكنى

مانكنى آرامه اصولى

ماده ٥ — مانكنى آرامه مسابقهسى بروجهزير تطبيق اولنور : دردنجى ماددده تعريف ايديلن رسمى مانكنن - اسكلهدن تقريباً يكرى مترو مسافهده و ايكى بچق مترو عمقده - اون مترو طولنده بر خلاط ايله بر شماندىرهيه ربط اولنور . مسابق سربست

— ١٢٥ —

TRANSKRİPSİYON

dikkat edilerek beher çizgi bir kilo üzerinden hesap edilir.

Manken suya tamâmen gömülü olarak sıkleti 3 kilo olmalıdır. Resmî mankenin ebʿâdı ber-vech-i âtidir:

Boy	1,65 santimetro
Muhit-i Sadr	96 santimetro
Bel Muhiti	78 santimetro
Kalça	98 santimetro.
Kurşunsuz Sıkleti	45 kilo
Islanmadan kurşunlu sıkleti	61 kilo

2,5 metro derinlikteki ağırlığı Tutma sıkleti: 3 kilo

Koparma sıkleti: 5 kilo

[Fransa hey'et-i müttehidesince kabûl olunan bâlâdaki evsâfı hâ'iz mankenin fiyatı 300 frankdır, Mahall-i fürûhtu:

M. L.Beauvoir Fréres, 14 Rue de La Riviére Neuilly – Plaisance'

dir. Şekil: 19, 20].

Mankeni Arama Usûlü

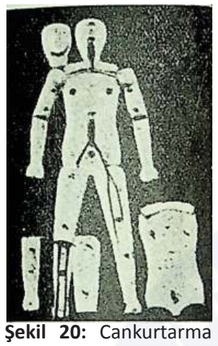
Mâdde 5 – Mankeni arama müsâbakası ber-vechi-zir tatbîk olunur: Dördüncü mâddede taʿrîf edilen resmî manken – iskeleden takrîben 20 metro mesâfede ve 2,5 metro amîkte – 10 metro tûlün'de bir halat ile bir şamandıraya rabt olunur. Müsâbık serbest



Şekil 19: Cankurtarma mankeni

TÜRKÇE

yüzme ile iskeleden hareket ederek şamandıraya ulaşır. Şamandırayı hakemin işareti üzerine terk ederek mankeni bulup su yüzüne çıkardıktan sonra onu cankurtarma kaideleri gereğince tutarak (yani koltuk altlarından) mümkün olduğu kadar su yüzünde muhafaza eder. 6. maddedeki usule uygun olarak önce mankenin taşınması için sarf edilen zaman ve sonra mankenin su haricinde tutulabildiği müddete göre numara verilir. Mankeni usule uygun olarak tutmamak veya başının suya gömülmesine mâni olmamakla müsabık tecrübesine son vermiş olur.



Şekil 20: Cankurtarma mankeninin kısımları

Sayı Verilmesi Usulü:

Madde 6 – Arama ve tutma işlerinde sayılar şu şekilde verilir:

Mankeni arama müsabakasında: 5 dakikada bulana 0 numara, 5 dakikadan noksan her bir saniye için 1 numara verilir. Bu hesaba göre, meselâ mankeni 4 dakika 16 saniyede bulana 44 sayı verilir.

1 dakika 18 saniyede bulana 222 sayı verilir.

1 dakikada bulana 240 sayı verilir.

(Cetvel bahsine müracaat)

Mankeni su haricinde tutma müsabakasında her bir saniye için bir sayı verilir. Bu hesaba nazaran, meselâ:

3 dakika 21 saniye su haricinde tutana 201 sayı verilir.

5 dakika su haricinde tutana 300 sayı verilir.

(Saniye küsuratı hesaba dâhil edilmez.)

ENGLISH

The competitor leaves the buoy at the referee's signal, finds the mannequin and pulls it out, then keeps it on the surface for as long as possible by keeping it in accordance with the lifesaving rules (ie from the armpits). In accordance with the procedure in Article 6, points are awarded first according to the time spent on carrying the mannequin and then the period during which the mannequin can be kept out of water. The competitor who does not hold the mannequin properly or does not prevent the mannequin's head from sinking into the water will terminate his/her experience.

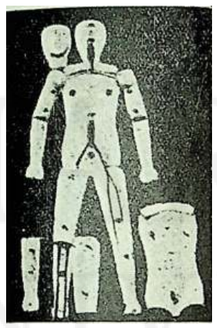


Figure 20: Parts of the lifesaving mannequin

Scoring Procedure:

Article 6 – Points in search for the mannequin and holding the mannequin operations are given as follows:

In the search for the mannequin: 0 points are awarded to those who find the mannequin in 5 minutes, 1 point for each second less than 5 minutes. According to this calculation, for example, whoever finds the dummy in 4 minutes and 16 seconds are awarded 44 points.

Those who find it in 1 minute and 18 seconds are awarded 222 points.

Those who find it in 1 minute are awarded 240 points.

(Refer to the chart)

In the event of keeping the mannequin out of water, one point is awarded for each second. According to this calculation, for example:

Any person who keeps the mannequin head out of water for 3 minutes and 21 seconds is awarded 201 points. The person who keeps the mannequin head out of the water for 5 minutes is given 300 points.

(The fractions of seconds are not included in the calculation.)



يوزمه الله اسكله‌دن حركت ايده‌رك شماندیره‌یه واصل اولور؛ شماندیره‌ی حكمك اشارتی اوزرینه ترك ایده‌رك مانكه‌ئی بولوب صو یوزینه چیقاردقدن صوكره اونی تخلیصیه قواعدی موجبنجه طوتمق (یعنی قولتوق آلتلرندن) ممكن اولدیغی قدر صو یوزنده محافظه ایدر. آلتنجی ماده‌ده‌كی اصوله توفیقاً اولا مانكه‌نك تحریسی ایچون صرف ایدیلن زمان وه ثانیاً مانكه‌نك صوخارجنده طوتولیه‌بیله‌جك مدته كوره نومرو ویریلیر. مانكه‌ئی اصول دائر مسنده طوتمه‌مق ویاباشنك صویه كومولمه‌سنه مانع اولمامقله مسابقه تجربه‌سنه ختام ویرمش اولور.

شكل : ٢٠ تخلیصیه مانكه‌سنك اقسامی

مابی اعضاسی اصولی

ماده ٦ — آرامه وطوتمه عملیه‌لرنده صایيلر بر وجه زیر ویریلیر:

مانكه‌ئی ارامه مسابقه‌سنده : ٥ دقیقه‌ده بولانه صفر نومرو ویش دقیقه‌دن نقصان بر ثانیه ایچون بر نومرو ویریلیر. بوحسابه كوره، مثلا مانكه‌ئی ٤ دقیقه ١٦ ثانیه‌ده بولانه ٤٤ صایی ویریلیر.

» » ٢٢٢ » » ١٨ » ١

» » ٢٤٠ » » ٥٥ » ١

[جدول مخصوصنه مراجعت]

مانكه‌ئی صو خارجنده طوتمه مسابقه‌سنده بر ثانیه ایچون بر صایی ویریلیر. بو حسابه نظراً ، مثلا :

٣ دقیقه ٢١ ثانیه صوخارجنده طوتانه ٢٠١ صایی ویریلیر.

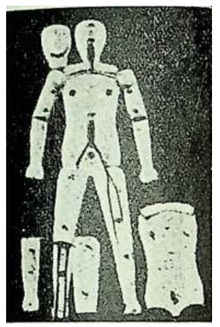
» » ٣٠٠ » » » ٥

(ثانیه كسوراتی حسابه ادخال ایدلز)

— ١٢٦ —

TRANSKRİPSİYON

yüzme ile iskeleden hareket ederek şamandıraya vâsıl olur. Şamandırayı hakemin işâreti üzerine terk ederek mankeni bulup su yüzüne çıkardıktan sonra onu tahlîsiyye kavâ^{c}idi mucebince tutarak (ya^{c}ni koltuk altlarından) mümkün olduğu kadar su yüzünde muhâfaza eder. Altıncı mâddedeki usûle tevfîkan evvelâ mankenin tahrîsi içün sarf edilen zamân ve sâniyen mankenin su hâricinde tutulabildiği müddete göre numero verilir. Mankeni usûlü dâ'iresinde tutmamak veyâ başının suya gömülmesine mâni^{c} olmamakla müsâbık tecrübesine hitâm vermiş olur.



Şekil 20: Cankurtarma mankeninin kısımları

Sayı İ^{c}tâsı Usulü

Mâdde 6 – Arama ve tutma amelîyelerinde sayılar ber-vech-i zîr verilir:

Mankeni arama müsâbakasında: 5 dakikada bulana 0 numara, 5 dakikadan noksan beher sâniye içün 1 numero verilir. Bu hesaba göre, meselâ mankeni 4 dakika 16 saniyede bulana 44 sayı verilir.

1 dakika 18 saniyede bulana 222 sayı verilir.

1 dakikada bulana 240 sayı verilir.

(Cedvel-i mahsûsasına mürâca^{c}at)

Mankeni su hâricinde tutma müsâbakasında beher sâniye içün bir sayı verilir. Bu hesâba nazaran, meselâ:

3 dakika 21 sâniye su hâricinde tutana 201 sayı verilir.

5 dakika su hâricinde tutana 300 sayı verilir.

(Sâniye küsûrâtı hesâba idhâl edilmez.)

TÜRKÇE

Cankurtarma KOMİSYONU REİSİ MÖSYÖ CONORD TARAFINDAN TERTİP EDİLİP BÜTÜN Cankurtarma ŞAMPİYONLUK İMTİHANLARINDA KULLANILAN CETVELLER

Birinci ve İkinci İmtihan

Sürat ve Mankeni Arama

Süre	Sayı	Süre	Sayı
Dakika/Saniye		Dakika/Saniye	
5,	0	4,38	22
4,59	1	4,37	23
4,58	2	4,36	24
4,57	3	4,35	25
4,56	4	4,34	26
4,55	5	4,33	27
4,54	6	4,32	28
4,53	7	4,31	29
4,52	8	4,30	30
4,51	9	4,29	31
4,50	10	4,28	32
4,49	11	4,27	33
4,48	12	4,26	34
4,47	13	4,25	35
4,46	14	4,24	36
4,45	15	4,23	37
4,44	16	4,22	38
4,43	17	4,21	39
4,42	18	4,20	40
4,41	19	4,19	41
4,40	20	4,18	42
4,39	21	4,17	43

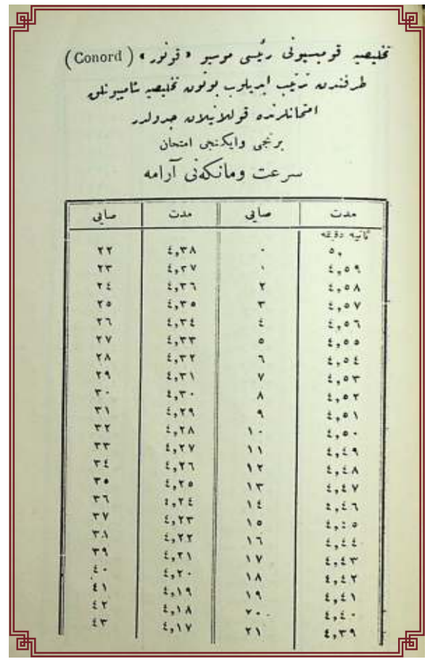
ENGLISH

CHART ORGANIZED BY THE HEAD OF THE LIFESAVING COMMISSION, MONSIEUR CONNARD AND USED IN ALL LIFESAVING CHAMPIONSHIP EXAMS

Fırst and Second Exams

Speed and Mannequin Search

Duration	Score	Duration	Score
Minute/Second		Minute/Second	
5,	0	4,38	22
4,59	1	4,37	23
4,58	2	4,36	24
4,57	3	4,35	25
4,56	4	4,34	26
4,55	5	4,33	27
4,54	6	4,32	28
4,53	7	4,31	29
4,52	8	4,30	30
4,51	9	4,29	31
4,50	10	4,28	32
4,49	11	4,27	33
4,48	12	4,26	34
4,47	13	4,25	35
4,46	14	4,24	36
4,45	15	4,23	37
4,44	16	4,22	38
4,43	17	4,21	39
4,42	18	4,20	40
4,41	19	4,19	41
4,40	20	4,18	42
4,39	21	4,17	43


تخلیصیه قومیسیونی رئیسی موسیو « قونور » (Conord)
طرفندن ترتیب ایدیلوب بونونله تخلیصیه شامپیونلق
امتحانلرنده قوللانیلان جدولدر
برنجی وایکنجی امتحان
سرعت ومانکه‌نی آرامه

مدت	صایی	مدت	صایی
ثانیه دقیقه			
٥,	٠	٤,٣٨	٢٢
٤,٥٩	١	٤,٣٧	٢٣
٤,٥٨	٢	٤,٣٦	٢٤
٤,٥٧	٣	٤,٣٥	٢٥
٤,٥٦	٤	٤,٣٤	٢٦
٤,٥٥	٥	٤,٣٣	٢٧
٤,٥٤	٦	٤,٣٢	٢٨
٤,٥٣	٧	٤,٣١	٢٩
٤,٥٢	٨	٤,٣٠	٣٠
٤,٥١	٩	٤,٢٩	٣١
٤,٥٠	١٠	٤,٢٨	٣٢
٤,٤٩	١١	٤,٢٧	٣٣
٤,٤٨	١٢	٤,٢٦	٣٤
٤,٤٧	١٣	٤,٢٥	٣٥
٤,٤٦	١٤	٤,٢٤	٣٦
٤,٤٥	١٥	٤,٢٣	٣٧
٤,٤٤	١٦	٤,٢٢	٣٨
٤,٤٣	١٧	٤,٢١	٣٩
٤,٤٢	١٨	٤,٢٠	٤٠
٤,٤١	١٩	٤,١٩	٤١
٤,٤٠	٢٠	٤,١٨	٤٢
٤,٣٩	٢١	٤,١٧	٤٣

TRANSKRİPSİYON

TAHLİSİYYE KOMİSYONU REİSİ MÖSYÖ “KONOR” (CONORD) TARAFINDAN TERTİP EDİLİP BÜTÜN TAHLİSİYYE ŞAMPİYONLUK İMTİHÂNLARINDA KULLANILAN CEDVELDİR

Birinci ve İkinci İmtihan

Sürᶜat ve Mankeni Arama

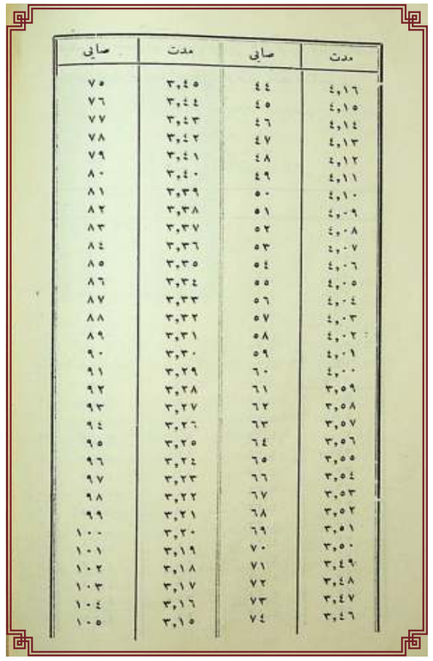
Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
Dakika/Saniye		Dakika/Saniye	
5,	0	4,38	22
4,59	1	4,37	23
4,58	2	4,36	24
4,57	3	4,35	25
4,56	4	4,34	26
4,55	5	4,33	27
4,54	6	4,32	28
4,53	7	4,31	29
4,52	8	4,30	30
4,51	9	4,29	31
4,50	10	4,28	32
4,49	11	4,27	33
4,48	12	4,26	34
4,47	13	4,25	35
4,46	14	4,24	36
4,45	15	4,23	37
4,44	16	4,22	38
4,43	17	4,21	39
4,42	18	4,20	40
4,41	19	4,19	41
4,40	20	4,18	42
4,39	21	4,17	43

TÜRKÇE

Süre Dakika/Saniye	Sayı	Süre Dakika/Saniye	Sayı
4,16	44	3,45	75
4,15	45	3,44	76
4,14	46	3,43	77
4,13	47	3,42	78
4,12	48	3,41	79
4,11	49	3,40	80
4,10	50	3,39	81
4,09	51	3,38	82
4,08	52	3,37	83
4,07	53	3,36	84
4,06	54	3,35	85
4,05	55	3,34	86
4,04	56	3,33	87
4,03	57	3,32	88
4,02	58	3,31	89
4,01	59	3,30	90
4,00	60	3,29	91
3,59	61	3,28	92
3,58	62	3,27	93
3,57	63	3,26	94
3,56	64	3,25	95
3,55	65	3,24	96
3,54	66	3,23	97
3,53	67	3,22	98
3,52	68	3,21	99
3,51	69	3,20	100
3,50	70	3,19	101
3,49	71	3,18	102
3,48	72	3,17	103
3,47	73	3,16	104
3,46	74	3,15	105

ENGLISH

Duration Minute/Second	Score	Duration Minute/Second	Score
4,16	44	3,45	75
4,15	45	3,44	76
4,14	46	3,43	77
4,13	47	3,42	78
4,12	48	3,41	79
4,11	49	3,40	80
4,10	50	3,39	81
4,09	51	3,38	82
4,08	52	3,37	83
4,07	53	3,36	84
4,06	54	3,35	85
4,05	55	3,34	86
4,04	56	3,33	87
4,03	57	3,32	88
4,02	58	3,31	89
4,01	59	3,30	90
4,00	60	3,29	91
3,59	61	3,28	92
3,58	62	3,27	93
3,57	63	3,26	94
3,56	64	3,25	95
3,55	65	3,24	96
3,54	66	3,23	97
3,53	67	3,22	98
3,52	68	3,21	99
3,51	69	3,20	100
3,50	70	3,19	101
3,49	71	3,18	102
3,48	72	3,17	103
3,47	73	3,16	104
3,46	74	3,15	105



TRANSKRİPSİYON

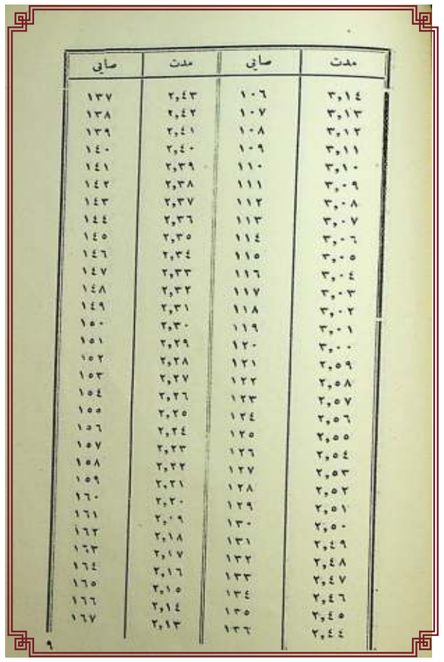
Müddet Dakika/Saniye	Sayı	Müddet Dakika/Saniye	Sayı
4,16	44	3,45	75
4,15	45	3,44	76
4,14	46	3,43	77
4,13	47	3,42	78
4,12	48	3,41	79
4,11	49	3,40	80
4,10	50	3,39	81
4,09	51	3,38	82
4,08	52	3,37	83
4,07	53	3,36	84
4,06	54	3,35	85
4,05	55	3,34	86
4,04	56	3,33	87
4,03	57	3,32	88
4,02	58	3,31	89
4,01	59	3,30	90
4,00	60	3,29	91
3,59	61	3,28	92
3,58	62	3,27	93
3,57	63	3,26	94
3,56	64	3,25	95
3,55	65	3,24	96
3,54	66	3,23	97
3,53	67	3,22	98
3,52	68	3,21	99
3,51	69	3,20	100
3,50	70	3,19	101
3,49	71	3,18	102
3,48	72	3,17	103
3,47	73	3,16	104
3,46	74	3,15	105

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
Dakika/Saniye		Dakika/Saniye	
3,14	106	2,43	137
3,13	107	2,42	138
3,12	108	2,41	139
3,11	109	2,40	140
3,10	110	2,39	141
3,09	111	2,38	142
3,08	112	2,37	143
3,07	113	2,36	144
3,06	114	2,35	145
3,05	115	2,34	146
3,04	116	2,33	147
3,03	117	2,32	148
3,02	118	2,31	149
3,01	119	2,30	150
3,00	120	2,29	151
2,59	121	2,28	152
2,58	122	2,27	153
2,57	123	2,26	154
2,56	124	2,25	155
2,55	125	2,24	156
2,54	126	2,23	157
2,53	127	2,22	158
2,52	128	2,21	159
2,51	129	2,20	160
2,50	130	2,19	161
2,49	131	2,18	162
2,48	132	2,17	163
2,47	133	2,16	164
2,46	134	2,15	165
2,45	135	2,14	166
2,44	136	2,13	167

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
Minute/Second		Minute/Second	
3,14	106	2,43	137
3,13	107	2,42	138
3,12	108	2,41	139
3,11	109	2,40	140
3,10	110	2,39	141
3,09	111	2,38	142
3,08	112	2,37	143
3,07	113	2,36	144
3,06	114	2,35	145
3,05	115	2,34	146
3,04	116	2,33	147
3,03	117	2,32	148
3,02	118	2,31	149
3,01	119	2,30	150
3,00	120	2,29	151
2,59	121	2,28	152
2,58	122	2,27	153
2,57	123	2,26	154
2,56	124	2,25	155
2,55	125	2,24	156
2,54	126	2,23	157
2,53	127	2,22	158
2,52	128	2,21	159
2,51	129	2,20	160
2,50	130	2,19	161
2,49	131	2,18	162
2,48	132	2,17	163
2,47	133	2,16	164
2,46	134	2,15	165
2,45	135	2,14	166
2,44	136	2,13	167



TRANSKRİPSİYON

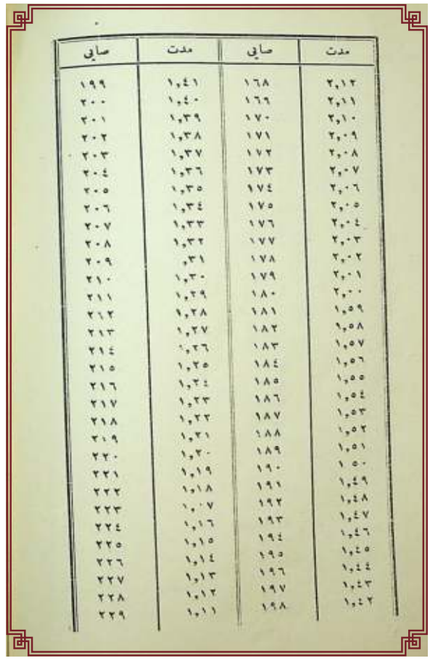
Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
Dakika/Saniye		Dakika/Saniye	
3,14	106	2,43	137
3,13	107	2,42	138
3,12	108	2,41	139
3,11	109	2,40	140
3,10	110	2,39	141
3,09	111	2,38	142
3,08	112	2,37	143
3,07	113	2,36	144
3,06	114	2,35	145
3,05	115	2,34	146
3,04	116	2,33	147
3,03	117	2,32	148
3,02	118	2,31	149
3,01	119	2,30	150
3,00	120	2,29	151
2,59	121	2,28	152
2,58	122	2,27	153
2,57	123	2,26	154
2,56	124	2,25	155
2,55	125	2,24	156
2,54	126	2,23	157
2,53	127	2,22	158
2,52	128	2,21	159
2,51	129	2,20	160
2,50	130	2,19	161
2,49	131	2,18	162
2,48	132	2,17	163
2,47	133	2,16	164
2,46	134	2,15	165
2,45	135	2,14	166
2,44	136	2,13	167

TÜRKÇE

Süre Dakika/Saniye	Sayı	Süre Dakika/Saniye	Sayı
2,12	168	1,41	199
2,11	169	1,40	200
2,10	170	1,39	201
2,09	171	1,38	202
2,08	172	1,37	203
2,07	173	1,36	204
2,06	174	1,35	205
2,05	175	1,34	206
2,04	176	1,33	207
2,03	177	1,32	208
2,02	178	1,31	209
2,01	179	1,30	210
2,00	180	1,29	211
1,59	181	1,28	212
1,58	182	1,27	213
1,57	183	1,26	214
1,56	184	1,25	215
1,55	185	1,24	216
1,54	186	1,23	217
1,53	187	1,22	218
1,52	188	1,21	219
1,51	189	1,20	220
1,50	190	1,19	221
1,49	191	1,18	222
1,48	192	1,17	223
1,47	193	1,16	224
1,46	194	1,15	225
1,45	195	1,14	226
1,44	196	1,13	227
1,43	197	1,12	228
1,42	198	1,11	229

ENGLISH

Duration Minute/Second	Score	Duration Minute/Second	Score
2,12	168	1,41	199
2,11	169	1,40	200
2,10	170	1,39	201
2,09	171	1,38	202
2,08	172	1,37	203
2,07	173	1,36	204
2,06	174	1,35	205
2,05	175	1,34	206
2,04	176	1,33	207
2,03	177	1,32	208
2,02	178	1,31	209
2,01	179	1,30	210
2,00	180	1,29	211
1,59	181	1,28	212
1,58	182	1,27	213
1,57	183	1,26	214
1,56	184	1,25	215
1,55	185	1,24	216
1,54	186	1,23	217
1,53	187	1,22	218
1,52	188	1,21	219
1,51	189	1,20	220
1,50	190	1,19	221
1,49	191	1,18	222
1,48	192	1,17	223
1,47	193	1,16	224
1,46	194	1,15	225
1,45	195	1,14	226
1,44	196	1,13	227
1,43	197	1,12	228
1,42	198	1,11	229



TRANSKRİPSİYON

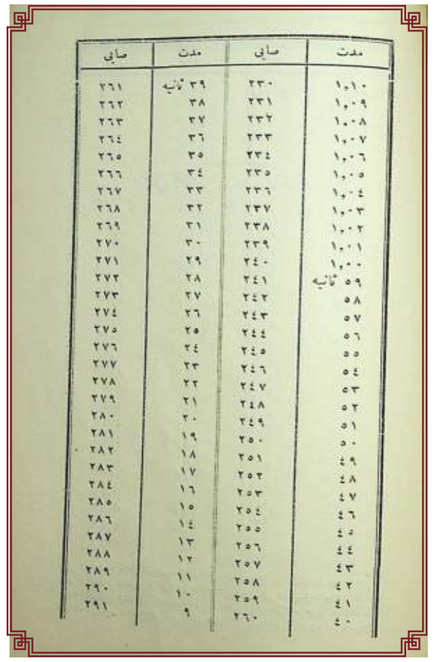
Müddet Dakika/Saniye	Sayı	Müddet Dakika/Saniye	Sayı
2,12	168	1,41	199
2,11	169	1,40	200
2,10	170	1,39	201
2,09	171	1,38	202
2,08	172	1,37	203
2,07	173	1,36	204
2,06	174	1,35	205
2,05	175	1,34	206
2,04	176	1,33	207
2,03	177	1,32	208
2,02	178	1,31	209
2,01	179	1,30	210
2,00	180	1,29	211
1,59	181	1,28	212
1,58	182	1,27	213
1,57	183	1,26	214
1,56	184	1,25	215
1,55	185	1,24	216
1,54	186	1,23	217
1,53	187	1,22	218
1,52	188	1,21	219
1,51	189	1,20	220
1,50	190	1,19	221
1,49	191	1,18	222
1,48	192	1,17	223
1,47	193	1,16	224
1,46	194	1,15	225
1,45	195	1,14	226
1,44	196	1,13	227
1,43	197	1,12	228
1,42	198	1,11	229

TÜRKÇE

Süre Dakika/Saniye	Sayı	Süre Dakika Saniye	Sayı
1,10	230	39 Saniye	261
1,09	231	38	262
1,08	232	37	263
1,07	233	36	264
1,06	234	35	265
1,05	235	34	266
1,04	236	33	267
1,03	237	32	268
1,02	238	31	269
1,01	239	30	270
1,00	240	29	271
59 saniye	241	28	272
58	242	27	273
57	243	26	274
56	244	25	275
55	245	24	276
54	246	23	277
53	247	22	278
52	248	21	279
51	249	20	280
50	250	19	281
49	251	18	282
48	252	17	283
47	253	16	284
46	254	15	285
45	255	14	286
44	256	13	287
43	257	12	288
42	258	11	289
41	259	10	290
40	260	09	291

ENGLISH

Duration Minute/Second	Score	Duration Minute/Second	Score
1,10	230	39 Second	261
1,09	231	38	262
1,08	232	37	263
1,07	233	36	264
1,06	234	35	265
1,05	235	34	266
1,04	236	33	267
1,03	237	32	268
1,02	238	31	269
1,01	239	30	270
1,00	240	29	271
59 second	241	28	272
58	242	27	273
57	243	26	274
56	244	25	275
55	245	24	276
54	246	23	277
53	247	22	278
52	248	21	279
51	249	20	280
50	250	19	281
49	251	18	282
48	252	17	283
47	253	16	284
46	254	15	285
45	255	14	286
44	256	13	287
43	257	12	288
42	258	11	289
41	259	10	290
40	260	09	291



TRANSKRİPSİYON

Süre Dakika/Saniye	Sayı	Süre Dakika Saniye	Sayı
1,10	230	39 Saniye	261
1,09	231	38	262
1,08	232	37	263
1,07	233	36	264
1,06	234	35	265
1,05	235	34	266
1,04	236	33	267
1,03	237	32	268
1,02	238	31	269
1,01	239	30	270
1,00	240	29	271
59 saniye	241	28	272
58	242	27	273
57	243	26	274
56	244	25	275
55	245	24	276
54	246	23	277
53	247	22	278
52	248	21	279
51	249	20	280
50	250	19	281
49	251	18	282
48	252	17	283
47	253	16	284
46	254	15	285
45	255	14	286
44	256	13	287
43	257	12	288
42	258	11	289
41	259	10	290
40	260	09	291

TÜRKÇE

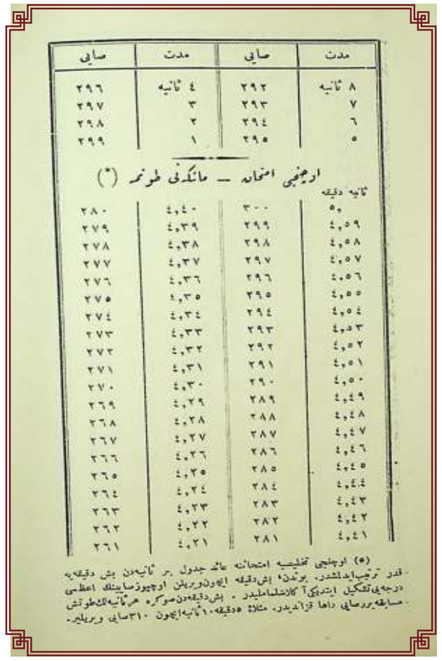
Süre	Sayı	Süre	Sayı
Dakika/Saniye		**Dakika/Saniye**	
8 saniye	292	4 saniye	296
7	293	3	297
6	294	2	298
5	295	1	299
Üçüncü İmtihan – Manken Tutma*			
Dakika/Saniye			
5,	300	4,40	280
4,59	299	4,39	279
4,58	298	4,38	278
4,57	297	4,37	277
4,56	296	4,36	276
4,55	295	4,35	275
4,54	294	4,34	274
4,53	293	4,33	273
4,52	292	4,32	272
4,51	291	4,31	271
4,50	290	4,30	270
4,49	299	4,29	269
4,48	288	4,28	268
4,47	287	4,27	267
4,46	286	4,26	266
4,45	285	4,25	265
4,44	284	4,24	264
4,43	283	4,23	263
4,42	282	4,22	262
4,41	281	4,21	261

* Üçüncü cankurtarma imtihanına ait cetvel, 1 saniyeden 5 dakikaya kadar tertip edilmiştir. Bundan, 5 dakika için verilen 300 sayının azamî dereceyi teşkil ettiği anlaşılmamalıdır. 5 dakikadan sonra her saniyelik tutuş müsabıka bir sayı daha kazandırır. Meselâ; 5 dakika 10 saniye için 310 sayı verilir.

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
Minute/Second		**Minute/Second**	
8 second	292	4 second	296
7	293	3	297
6	294	2	298
5	295	1	299
Third Exam – Holding The Mannequin*			
Minute/Second	**Score**	**Minute/Second**	**Score**
5,	300	4,40	280
4,59	299	4,39	279
4,58	298	4,38	278
4,57	297	4,37	277
4,56	296	4,36	276
4,55	295	4,35	275
4,54	294	4,34	274
4,53	293	4,33	273
4,52	292	4,32	272
4,51	291	4,31	271
4,50	290	4,30	270
4,49	299	4,29	269
4,48	288	4,28	268
4,47	287	4,27	267
4,46	286	4,26	266
4,45	285	4,25	265
4,44	284	4,24	264
4,43	283	4,23	263
4,42	282	4,22	262
4,41	281	4,21	261

* The scale of the third lifesaving test has been organized from 1 second to 5 minutes. It should not be inferred from this that the 300 numbers given for 5 minutes constitute the maximum. For every second he/she holds the dummy after 5 minutes, the competitor gets one more point. E.g.; 310 points are given for 5 minutes and 10 seconds.



TRANSKRİPSİYON

Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
Dakika/Saniye		**Dakika/Saniye**	
8 saniye	292	4 saniye	296
7	293	3	297
6	294	2	298
5	295	1	299
Üçüncü İmtihan – Manken Tutma*			
Dakika/Saniye			
5,	300	4,40	280
4,59	299	4,39	279
4,58	298	4,38	278
4,57	297	4,37	277
4,56	296	4,36	276
4,55	295	4,35	275
4,54	294	4,34	274
4,53	293	4,33	273
4,52	292	4,32	272
4,51	291	4,31	271
4,50	290	4,30	270
4,49	299	4,29	269
4,48	288	4,28	268
4,47	287	4,27	267
4,46	286	4,26	266
4,45	285	4,25	265
4,44	284	4,24	264
4,43	283	4,23	263
4,42	282	4,22	262
4,41	281	4,21	261

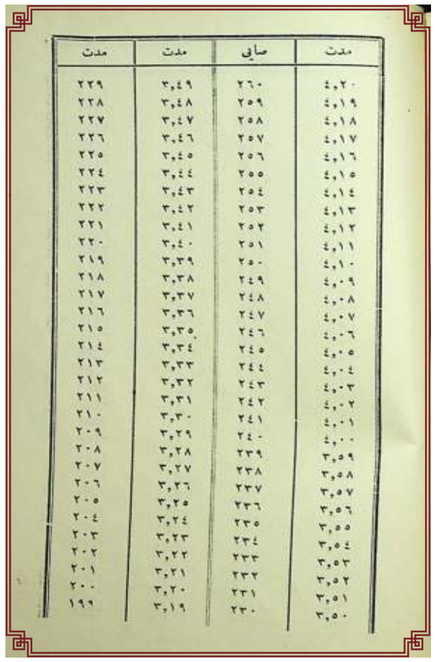
* Üçüncü tahlîsiyye imtihânına â'id cedvel, 1 saniyeden 5 dakikaya kadar tertîb edilmişdir. Bundan, 5 dakika içün verilen 300 sayının a'zamî dereceyi teşkîl ettiği anlaşılmamalıdır. 5 dakikadan sonra her saniyelik tutuş müsâbıka bir sayı daha kazândırır. Meselâ; 5 dakika 10 sâniye içün 310 sayı verilir.

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
4,20	260	3,49	229
4,19	259	3,48	228
4,18	258	3,47	227
4,17	257	3,46	226
4,16	256	3,45	225
4,15	255	3,44	224
4,14	254	3,43	223
4,13	253	3,42	222
4,12	252	3,41	221
4,11	251	3,40	220
4,10	250	3,39	219
4,09	249	3,38	218
4,08	248	3,37	217
4,07	247	3,36	216
4,06	246	3,35	215
4,05	245	3,34	214
4,04	244	3,33	213
4,03	243	3,32	212
4,02	242	3,31	211
4,01	241	3,30	210
4,00	230	3,29	209
3,59	239	3,28	208
3,58	238	3,27	207
3,57	237	3,26	206
3,56	236	3,25	205
3,55	235	3,24	204
3,54	234	3,23	203
3,53	233	3,22	202
3,52	232	3,21	201
3,51	231	3,20	200
3,50	230	3,19	199

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
4,20	260	3,49	229
4,19	259	3,48	228
4,18	258	3,47	227
4,17	257	3,46	226
4,16	256	3,45	225
4,15	255	3,44	224
4,14	254	3,43	223
4,13	253	3,42	222
4,12	252	3,41	221
4,11	251	3,40	220
4,10	250	3,39	219
4,09	249	3,38	218
4,08	248	3,37	217
4,07	247	3,36	216
4,06	246	3,35	215
4,05	245	3,34	214
4,04	244	3,33	213
4,03	243	3,32	212
4,02	242	3,31	211
4,01	241	3,30	210
4,00	230	3,29	209
3,59	239	3,28	208
3,58	238	3,27	207
3,57	237	3,26	206
3,56	236	3,25	205
3,55	235	3,24	204
3,54	234	3,23	203
3,53	233	3,22	202
3,52	232	3,21	201
3,51	231	3,20	200
3,50	230	3,19	199



TRANSKRİPSİYON

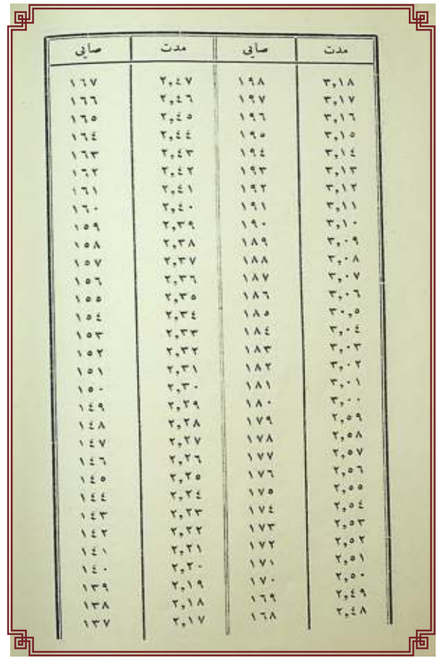
Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
4,20	260	3,49	229
4,19	259	3,48	228
4,18	258	3,47	227
4,17	257	3,46	226
4,16	256	3,45	225
4,15	255	3,44	224
4,14	254	3,43	223
4,13	253	3,42	222
4,12	252	3,41	221
4,11	251	3,40	220
4,10	250	3,39	219
4,09	249	3,38	218
4,08	248	3,37	217
4,07	247	3,36	216
4,06	246	3,35	215
4,05	245	3,34	214
4,04	244	3,33	213
4,03	243	3,32	212
4,02	242	3,31	211
4,01	241	3,30	210
4,00	230	3,29	209
3,59	239	3,28	208
3,58	238	3,27	207
3,57	237	3,26	206
3,56	236	3,25	205
3,55	235	3,24	204
3,54	234	3,23	203
3,53	233	3,22	202
3,52	232	3,21	201
3,51	231	3,20	200
3,50	230	3,19	199

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
3,18	198	2,27	167
3,17	197	2,46	166
3,16	196	2,45	165
3,15	165	2,44	164
3,14	164	2,43	163
3,13	193	2,42	162
3,12	192	2,41	161
3,11	191	2,40	160
3,10	190	2,39	159
3,09	189	2,38	158
3,08	188	2,37	157
3,07	187	2,36	156
3,06	186	2,35	155
3,05	185	2,34	154
3,04	184	2,33	153
3,03	183	2,32	152
3,02	182	2,31	151
3,01	181	2,30	150
3,00	180	2,29	149
2,59	179	2,28	148
2,58	178	2,27	147
2,57	177	2,26	146
2,56	176	2,25	145
2,55	175	2,24	144
2,54	174	2,23	143
2,53	173	2,22	142
2,52	172	2,21	141
2,51	171	2,20	140
2,50	170	2,19	139
2,49	169	2,18	138
2,48	168	2,17	137

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
3,18	198	2,27	167
3,17	197	2,46	166
3,16	196	2,45	165
3,15	165	2,44	164
3,14	164	2,43	163
3,13	193	2,42	162
3,12	192	2,41	161
3,11	191	2,40	160
3,10	190	2,39	159
3,09	189	2,38	158
3,08	188	2,37	157
3,07	187	2,36	156
3,06	186	2,35	155
3,05	185	2,34	154
3,04	184	2,33	153
3,03	183	2,32	152
3,02	182	2,31	151
3,01	181	2,30	150
3,00	180	2,29	149
2,59	179	2,28	148
2,58	178	2,27	147
2,57	177	2,26	146
2,56	176	2,25	145
2,55	175	2,24	144
2,54	174	2,23	143
2,53	173	2,22	142
2,52	172	2,21	141
2,51	171	2,20	140
2,50	170	2,19	139
2,49	169	2,18	138
2,48	168	2,17	137



TRANSKRİPSİYON

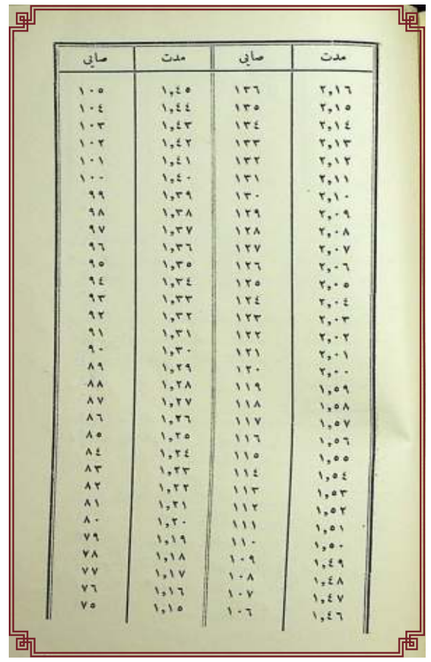
Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
3,18	198	2,27	167
3,17	197	2,46	166
3,16	196	2,45	165
3,15	165	2,44	164
3,14	164	2,43	163
3,13	193	2,42	162
3,12	192	2,41	161
3,11	191	2,40	160
3,10	190	2,39	159
3,09	189	2,38	158
3,08	188	2,37	157
3,07	187	2,36	156
3,06	186	2,35	155
3,05	185	2,34	154
3,04	184	2,33	153
3,03	183	2,32	152
3,02	182	2,31	151
3,01	181	2,30	150
3,00	180	2,29	149
2,59	179	2,28	148
2,58	178	2,27	147
2,57	177	2,26	146
2,56	176	2,25	145
2,55	175	2,24	144
2,54	174	2,23	143
2,53	173	2,22	142
2,52	172	2,21	141
2,51	171	2,20	140
2,50	170	2,19	139
2,49	169	2,18	138
2,48	168	2,17	137

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
2,16	136	1,45	105
2,15	135	1,44	104
2,14	134	1,43	103
2,13	133	1,42	102
2,12	132	1,41	101
2,11	131	1,40	100
2,10	130	1,39	99
2,09	129	1,38	98
2,08	128	1,37	97
2,07	127	1,36	96
2,06	126	1,35	95
2,05	125	1,34	94
2,04	124	1,33	93
2,03	123	1,32	92
2,02	122	1,31	91
2,01	121	1,30	90
2,00	120	1,29	89
1,59	119	1,28	88
1,58	118	1,27	87
1,57	117	1,26	86
1,56	116	1,25	85
1,55	115	1,24	84
1,54	114	1,23	83
1,53	113	1,22	82
1,52	112	1,21	81
1,51	111	1,20	80
1,50	110	1,19	79
1,49	109	1,18	78
1,48	108	1,17	77
1,47	107	1,16	76
1,46	106	1,15	75

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
2,16	136	1,45	105
2,15	135	1,44	104
2,14	134	1,43	103
2,13	133	1,42	102
2,12	132	1,41	101
2,11	131	1,40	100
2,10	130	1,39	99
2,09	129	1,38	98
2,08	128	1,37	97
2,07	127	1,36	96
2,06	126	1,35	95
2,05	125	1,34	94
2,04	124	1,33	93
2,03	123	1,32	92
2,02	122	1,31	91
2,01	121	1,30	90
2,00	120	1,29	89
1,59	119	1,28	88
1,58	118	1,27	87
1,57	117	1,26	86
1,56	116	1,25	85
1,55	115	1,24	84
1,54	114	1,23	83
1,53	113	1,22	82
1,52	112	1,21	81
1,51	111	1,20	80
1,50	110	1,19	79
1,49	109	1,18	78
1,48	108	1,17	77
1,47	107	1,16	76
1,46	106	1,15	75



مدت	صایی	مدت	صایی
٢,١٦	١٣٦	١,٤٥	١٠٥
٢,١٥	١٣٥	١,٤٤	١٠٤
٢,١٤	١٣٤	١,٤٣	١٠٣
٢,١٣	١٣٣	١,٤٢	١٠٢
٢,١٢	١٣٢	١,٤١	١٠١
٢,١١	١٣١	١,٤٠	١٠٠
٢,١٠	١٣٠	١,٣٩	٩٩
٢,٠٩	١٢٩	١,٣٨	٩٨
٢,٠٨	١٢٨	١,٣٧	٩٧
٢,٠٧	١٢٧	١,٣٦	٩٦
٢,٠٦	١٢٦	١,٣٥	٩٥
٢,٠٥	١٢٥	١,٣٤	٩٤
٢,٠٤	١٢٤	١,٣٣	٩٣
٢,٠٣	١٢٣	١,٣٢	٩٢
٢,٠٢	١٢٢	١,٣١	٩١
٢,٠١	١٢١	١,٣٠	٩٠
٢,٠٠	١٢٠	١,٢٩	٨٩
١,٥٩	١١٩	١,٢٨	٨٨
١,٥٨	١١٨	١,٢٧	٨٧
١,٥٧	١١٧	١,٢٦	٨٦
١,٥٦	١١٦	١,٢٥	٨٥
١,٥٥	١١٥	١,٢٤	٨٤
١,٥٤	١١٤	١,٢٣	٨٣
١,٥٣	١١٣	١,٢٢	٨٢
١,٥٢	١١٢	١,٢١	٨١
١,٥١	١١١	١,٢٠	٨٠
١,٥٠	١١٠	١,١٩	٧٩
١,٤٩	١٠٩	١,١٨	٧٨
١,٤٨	١٠٨	١,١٧	٧٧
١,٤٧	١٠٧	١,١٦	٧٦
١,٤٦	١٠٦	١,١٥	٧٥

TRANSKRİPSİYON

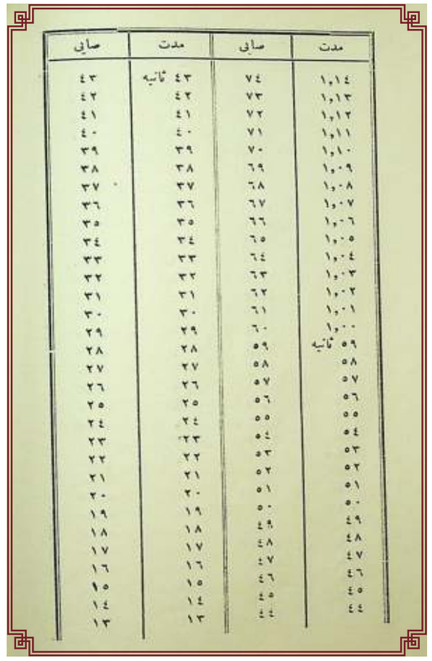
Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
2,16	136	1,45	105
2,15	135	1,44	104
2,14	134	1,43	103
2,13	133	1,42	102
2,12	132	1,41	101
2,11	131	1,40	100
2,10	130	1,39	99
2,09	129	1,38	98
2,08	128	1,37	97
2,07	127	1,36	96
2,06	126	1,35	95
2,05	125	1,34	94
2,04	124	1,33	93
2,03	123	1,32	92
2,02	122	1,31	91
2,01	121	1,30	90
2,00	120	1,29	89
1,59	119	1,28	88
1,58	118	1,27	87
1,57	117	1,26	86
1,56	116	1,25	85
1,55	115	1,24	84
1,54	114	1,23	83
1,53	113	1,22	82
1,52	112	1,21	81
1,51	111	1,20	80
1,50	110	1,19	79
1,49	109	1,18	78
1,48	108	1,17	77
1,47	107	1,16	76
1,46	106	1,15	75

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
1,14	74	43 Saniye	43
1,13	73	42	42
1,12	72	41	41
1,11	71	40	40
1,10	70	39	39
1,09	69	38	38
1,08	68	37	37
1,07	67	36	36
1,06	66	35	35
1,05	65	34	34
1,04	64	33	33
1,03	63	32	32
1,02	62	31	31
1,01	61	30	30
1,00	60	29	29
59 saniye	59	28	28
58	58	27	27
57	57	26	26
56	56	25	25
55	55	24	24
54	54	23	23
53	53	22	22
52	52	21	21
51	51	20	20
50	50	19	19
49	49	18	18
48	48	17	17
47	47	16	16
46	46	15	15
45	45	14	14
44	44	13	13

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
1,14	74	43 second	43
1,13	73	42	42
1,12	72	41	41
1,11	71	40	40
1,10	70	39	39
1,09	69	38	38
1,08	68	37	37
1,07	67	36	36
1,06	66	35	35
1,05	65	34	34
1,04	64	33	33
1,03	63	32	32
1,02	62	31	31
1,01	61	30	30
1,00	60	29	29
59 second	59	28	28
58	58	27	27
57	57	26	26
56	56	25	25
55	55	24	24
54	54	23	23
53	53	22	22
52	52	21	21
51	51	20	20
50	50	19	19
49	49	18	18
48	48	17	17
47	47	16	16
46	46	15	15
45	45	14	14
44	44	13	13



TRANSKRİPSİYON

Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
1,14	74	43 Saniye	43
1,13	73	42	42
1,12	72	41	41
1,11	71	40	40
1,10	70	39	39
1,09	69	38	38
1,08	68	37	37
1,07	67	36	36
1,06	66	35	35
1,05	65	34	34
1,04	64	33	33
1,03	63	32	32
1,02	62	31	31
1,01	61	30	30
1,00	60	29	29
59 saniye	59	28	28
58	58	27	27
57	57	26	26
56	56	25	25
55	55	24	24
54	54	23	23
53	53	22	22
52	52	21	21
51	51	20	20
50	50	19	19
49	49	18	18
48	48	17	17
47	47	16	16
46	46	15	15
45	45	14	14
44	44	13	13

TÜRKÇE

Süre	Sayı	Süre	Sayı
12 saniye	12	6 saniye	6
11	11	5	5
10	10	4	4
9	9	3	3
8	8	2	2
7	7	1	1

Galibiyet, Eşitlik:

Madde 7 – Arama ve su haricinde tutma işlerinde en çok sayı kazanan müsabık galip ilân edilir. Eşitlik olduğu takdirde arama imtihanında en çok sayı kazanan galip kabul edilir.

Hakem Heyeti:

Madde 8 – Müsabakaları bir hakemle ona tâbi birkaç kronometre hakemi idare eder. Hakem başlangıç işaretini düdükle verir ve kronometre hakemlerine arama ve su haricinde tutma sürelerinin başlangıçlarıyla sonuçlarını aynı düdükle bildirir.

''Kronometre Hakemleri"nin Sayısı:

Madde 9 – Cankurtarma müsabakalarında, sayılmış yüzme müsabakalarında her müsabık için ayrı kronometre tutularak cankurtarma cetvelinde gösterilen usul yönüyle kendilerine sayı verilir.

Cankurtarma Müsabakaları:

Madde 10 – Her sene müsabakalar açılarak cankurtarma diplomaları ve mükâfatları verilir. Yapılacak müsabakalar şöyle sıralanır:

A – İkinci Derece Müsabaka (17 yaşından küçük olanlarla kadınlara) İkinci derece can kurtarıcılara mahsustur.

1. 100 metre serbest yüzme.

ENGLISH

Duration	Score	Duration	Score
12 second	12	6 second	6
11	11	5	5
10	10	4	4
9	9	3	3
8	8	2	2
7	7	1	1

Winning and Equality:

Article 7 – The competitor with the highest point in search and keeping the mannequin's head out of water is declared the winner. If there is a tie, the competitor with the highest point in the search test will be deemed the winner.

Referees' Board:

Article 8 – The competitions are led by a referee and several timekeepers attached to him/her. The referee whistles the starting signal and notifies the timekeepers with the same whistle the beginning and end of the search time and the time to keep the mannequin out of the water.

Number of "Timekeepers":

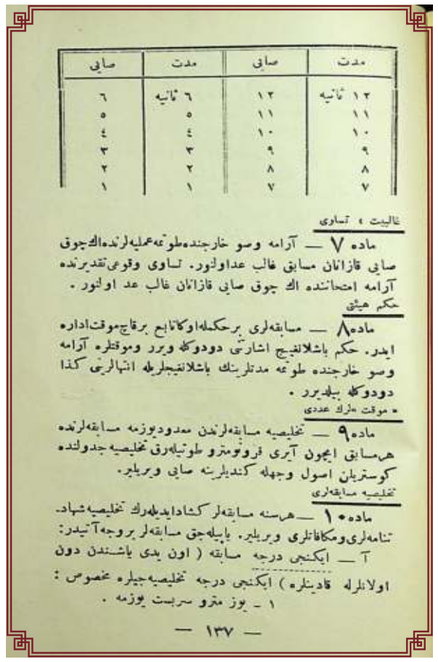
Article 9 – In the lifesaving competitions and in the counted swimming competitions, a separate timekeeper is kept for each competitor and points are given to them according to the procedure shown in the lifesaving table.

Lifesaving Competitions:

Article 10 – Every year, competitions are organized and lifesaving diplomas and awards are given. The competitions to be held are listed as follows:

A – Second Degree Competition (under 17 years olds and women) is reserved for second degree lifesavers.

1. 100 meters free swimming.



صابی	مدت	صابی	مدت
٦	٦ ثانیه	١٢	١٢ ثانیه
٥	٥	١١	١١
٤	٤	١٠	١٠
٣	٣	٩	٩
٢	٢	٨	٨
١	١	٧	٧

تالیت ، تساوی

ماده ٧ — آرامه وسو خارجنده طوتمه عملیه لرنده الك چوق صابی قازانان مسابق غالب عداولنور. تساوی وقوعی تقدیرنده آرامه امتحانده الك چوق صابی قازانان غالب عد اولنور .

حکم هیئتی

ماده ٨ — مسابقه لری برحکمله اوکا تابع برقاچ موقت اداره ایدر. حکم باشلانغیج اشارتی دودوکله ورر وموقظره آرامه وسو خارجنده طوتمه مدتلرینك باشلانغیجلریله انتهالرینی کذا دودوکله بیلدیرر .

* موقت ساعت عددی

ماده ٩ — تخلیصیه مسابقه لرندن معدود یوزمه مسابقه لرنده هرسابق ایچون آیری فرومتره طوتیله رق تخلیصیه جدولنده کوسترلیان اصول وجهله کندیلرینه صابی ویریلیر.

تخلیصیه مسابقه لری

ماده ١٠ — هرسنه مسابقه لر کشادیدیلدیك تخلیصیه شهادتنامه لری ومکافاتلری ویریلیر. باپیله جق مسابقه لر بروجه آتیدر:

آ — ایکنجی درجه مسابقه (اون یدی یاشندن دون اولانلرله قادینلره) ایکنجی درجه تخلیصیه جیلره مخصوص :

١ - یوز مترو سربست یوزمه .

— ١٣٧ —

TRANSKRİPSİYON

Müddet	Sayı	Müddet	Sayı
12 saniye	12	6 saniye	6
11	11	5	5
10	10	4	4
9	9	3	3
8	8	2	2
7	7	1	1

Gâlibiyyet, Tesâvî

Mâdde 7 – Arama ve su hâricinde tutma amelîyelerinde en çok sayı kazânan müsâbık gâlib addolunur. Tesâvî vukûʿu takdîrinde arama imtihânında en çok sayı kazânan gâlib addolunur.

Hakem Hey'eti

Mâdde 8 – Müsâbakaları bir hakemle ona tâbiʿ birkaç muvakkit idâre eder. Hakem başlangıç işâretini düdükle verir ve muvakkitler arama ve su hâricinde tutma müddetlerinin başlangıçlarıyla intihâlarını kezâ düdükle bildirir.

Muvâkkitlerin Adedi

Mâdde 9 – Tahlîsiyye müsâbakalarında, maʿdûd yüzme müsâbakalarında her müsâbık içün ayrı kronometre tutularak tahlîsiyye cedvelinde gösterilen usûl ve vechle kendilerine sayı verilir.

Tahlîsiyye Müsâbakaları

Mâdde 10 – Her sene müsâbakalar küşâd edilerek tahlîsiyye şehâdetnameleri ve mükâfâtları verilir. Yapılacak müsâbakalar ber-vech-i âtidir:

A – İkinci Derece Müsâbaka (17 yaşından dûn olanlarla kadınlara) İkinci derece tahlîsiyyecilere mahsûs:

1. Yüz metro serbest yüzme

TÜRKÇE

2. 50 metre, üslup ile herhangi bir sürat yüzmesi tatbik edilir.
3. Kundura ve pantolon (veya etek) ve fanila ile 50 metre serbest yüzme ve sonra da denizde soyunma.
4. Dalarak muayyen istikamette en az 8 metre dipten yüzme.
5. 5 metre yükseklikten hız alarak ve hız almadan atlama (ayrı üsluplar üzerine).
6. 3 metre derinlikteki bir cismi mümkün olan süratle bulup çıkarma (5 metre çapında bir daire içinde).
7. Boğulmakta olanı tutma, götürme ve kabzasından kurtulma işlerini karada tatbik etme.
8. Boğulmaya maruz kalanı tedavi usullerini karada tatbik etme.

B – Birinci Derece Müsabaka (Birinci sınıf can kurtarıcılara mahsustur):

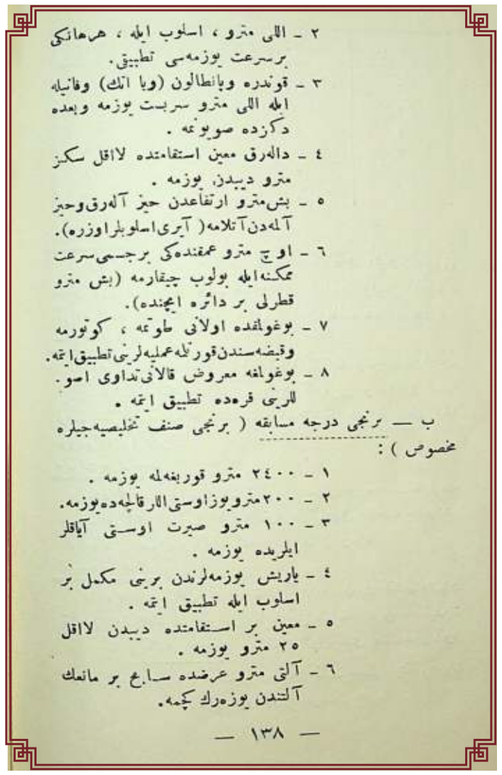
1. 2400 metre kurbağalama yüzme.
2. 200 metre yüzüstü eller kalçada yüzme.
3. 100 metre sırtüstü ayaklar ileride yüzme.
4. Yarış yüzmelerinden birini mükemmel bir üslup ile tatbik etme.
5. Muayyen bir istikamette dipten en az 25 metre yüzme.
6. 6 metre genişliğinde yüzen bir engelin altından yüzerek geçme.

ENGLISH

2. 50 meters speed swimming is applied in any style.
3. 50 meters free swimming in shoes and pants (or skirt) and undershirt and then undressing in the sea.
4. Swimming from the bottom of at least 8 meters in a certain direction by diving.
5. Diving (on different styles) with and without speed from a height of 5 meters.
6. Find and take out an object 3 meters deep as quickly as possible (within a circle of 5 meters diameter).
7. Practicing on land the deeds of holding a drowned person, taking him/her away and getting rid of his/her grip.
8. To apply the treatment methods to a drowned person on land.

B – First Degree Competition (for first class lifesavers):

1. 2400 meters breaststroke swimming.
2. Swimming 200 meters prone, hands-on hips.
3. Swimming 100 meters supine, feet ahead.
4. Practicing one of the race swims with a perfect style.
5. Swim at least 25 meters from the bottom in a certain direction.
6. Swimming under a 6 meters wide floating obstacle.


٢ - الى مترو ، اسلوب ايله ، هرهانكى
برسرعت يوزمه‌سى تطبيق.
٣ - قوندره وياخطالون (ويا آنك) وفانيله
ايله الى مترو سربست يوزمه وبعده
دكزده صويونمه .
٤ - دالەرق معين استقامتده لااقل سكز
مترو ديبدن يوزمه .
٥ - بش‌مترو ارتفاعدن حيز آلەرق‌وحيز
آلەدن آتلامه (آيرى‌اسلوبلراوزره).
٦ - اوچ مترو عمقندەكى برجسمى‌سرعت
تمكنه‌ايله بولوب چيقارمه (بش مترو
قطرلى بر دائره ايچنده).
٧ - بوغولمقده اولانى طوتمه ، كوتورمه
وقبضه‌سندن قورتارمه‌عمليه‌لرينى‌تطبيق‌ايتمه.
٨ - بوغولمقه معروض قالانى‌تداوى اصو
للرينى فرده تطبيق ايتمه .
ب — برنجى درجه مسابقه (برنجى صنف تخليصيه‌جيلره
مخصوص) :
١ - ٢٤٠٠ مترو قوربغه‌له يوزمه .
٢ - ٢٠٠ مترو يوزاوستى الارقالچه‌ده‌يوزمه.
٣ - ١٠٠ مترو صيرت اوستى آياقلر
ايلريده يوزمه .
٤ - يارىش يوزمه‌لرندن برينى مكمل بر
اسلوب ايله تطبيق ايتمه .
٥ - معين بر استقامتده ديبدن لااقل
٢٥ مترو يوزمه .
٦ - آلتى مترو عرضده ساطع بر مانعك
آلتندن يوزەرك كچمه.
— ١٣٨ —

TRANSKRİPSİYON

2. 50 metro, üslûb ile herhangi bir sürʿat yüzmesi tatbîki.
3. Kundura ve pantolon (veya etek) ve fanila ile 50 metro serbest yüzme ve baʿde denizde soyunma.
4. Dalarak muʿayyen istikâmetde lâ-akal 8 metro dipten yüzme.
5. 5 metro irtifâʿdan hız alarak ve hız almadan atlama (ayrı üslûblar üzerine).
6. 3 metro umkunda bir cismî sürʿat-i mümküne ile bulup çıkarma (5 metro katarlı bir daire içinde).
7. Boğulmakda olanı tutma, götürme ve kabzasından kurtulma amelîyyelerini tatbîk etme.
8. Boğulmaya maʿrûz kalanı tedâvî usûllerini karada tatbîk etme.

B – Birinci Derece Müsâbaka (Birinci sınıf tahlîsiyyecilere mahsûs):

1. 2400 metro kurbağalama yüzme.
2. 200 metro yüz üstü eller kalçada yüzme.
3. 100 metro sırt üstü ayaklar ileride yüzme.
4. Yarış yüzmelerinden birini mükemmel bir üslûb ile tatbîk etme.
5. Muʿayyen bir istikâmetde dipten lâ-akal 25 metro yüzme.
6. 6 metro arzda sâbih bir maninin altından yüzerek geçme.

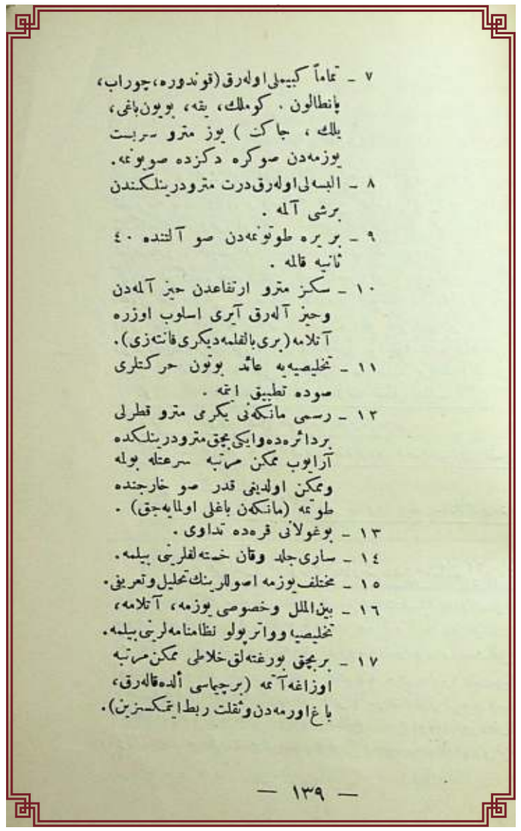
-138 -

TÜRKÇE

7. Tamamen giyimli olarak (kundura, çorap, pantolon, gömlek, yaka, boyun bağı, yelek, ceket) 100 metre serbest yüzmeden sonra denizde soyunma.
8. Elbiseli olarak 4 metre derinliğinden bir şey alma.
9. Bir yere tutunmadan su altında 40 saniye kalma.
10. 8 metre yükseklikten hız almadan ve hız alarak ayrı üslup üzere atlama (biri balıklama diğeri fantezi).
11. Cankurtarmaya ait bütün hareketleri suda tatbik etme.
12. Temsilî mankeni 20 metre çapında bir dairede ve 2,5 metre derinlikte arayıp mümkün mertebe süratle bulma ve mümkün olduğu kadar su haricinde tutma. (Manken bağlı olmayacak.)
13. Boğulanı karada tedavi.
14. Sarı cilt ve kan hastalıklarını bilmek.
15. Muhtelif yüzme usullerinin tahlil ve tarifi.
16. Beynelmilel ve hususî yüzme, atlama, cankurtarma ve sutopu kaidelerini bilme.
17. Bir buçuk burgulu halatı mümkün mertebe uzağa atma (bir ucu elde kalarak, bağ örmeden ve ağırlığı bağlamaksızın).

ENGLISH

7. To undress in the sea after 100 meters of free swimming as fully dressed (shoes, socks, trousers, shirt, collar, neck tie, vest, and jacket).
8. Taking something 4 meters deep in a dress.
9. Staying under water for 40 seconds without holding on to anything.
10. Diving in different styles (one is plain and the other is complex) without speeding from a height of 8 meters.
11. To apply all the movements of lifesaving in water.
12. Search for the representative mannequin in a circle of 20 meters in diameter and at a depth of 2.5 meters, to find it as quickly as possible and keep it out of water as long as possible. (The mannequin will not be tied.)
13. Treatment of drowning on land.
14. To be knowledgeable about yellow skin and blood diseases.
15. Analysis and description of various swimming methods.
16. Knowing the rules of international and private swimming, diving, lifesaving and water polo.
17. Throwing one and a half-twisted rope as far as possible (one end remaining in the hand, without knotting and without tying weight).


٧ ـ تماماً كيمىلى اولەرق (قوندوره، چوراب،
پانطالون . كوملك، يقه، بويون باغى،
يلك ، جاكت) يوز مترو سربست
يوزمەدن صوكره دكزده صويونمه.
٨ ـ البسەلى اولەرق درت مترودرينلكندن
برشى آلمه .
٩ ـ بر يره طوتونمەدن صو آلتنده ٤٠
ثانيه قالمه .
١٠ ـ سكز مترو ارتفاعدن حيز آلمەدن
وحيز آلەرق آيرى اسلوب اوزره
آتلامه (برى بالقلمه ديكرى فانتەزى).
١١ ـ تخليصيەيه عائد بوتون حركتلرى
صوده تطبيق ايتمه .
١٢ ـ رسمى مانكەنى يكرمى مترو قطرلى
بردائرەده وايكى بچق مترودرينلكده
آرايوب ممكن مرتبه سرعتله بولمه
وممكن اولديغى قدر صو خارجنده
طوتمه (مانكەن باغلى اولمايەجق) .
١٣ ـ بوغولانى قرەده تداوى .
١٤ ـ سارى جلد وقان خستەلقلرينى بيلمه.
١٥ ـ مختلف يوزمه اصوللرينك تحليل وتعريفى.
١٦ ـ بين الملل وخصوصى يوزمه، آتلامه،
تخليصيه وواترپولو نظامنامەلرينى بيلمه.
١٧ ـ بربچق بورغتەلق خلاطى ممكن مرتبه
اوزاغه آتمه (برچيماسى ألدەقالەرق،
باغ اورمەدن وثقلت ربط ايتمكسزين).
— ١٣٩ —

TRANSKRİPSİYON

7. Tamamen giyimli olarak (kundura, çorap, pantolon, gömlek, yaka, boyun bağı, yelek, ceket) 100 metro serbest yüzmeden sonra denizde soyunma.
8. Elbiseli olarak 4 metro derinliğinden bir şey alma.
9. Bir yere tutunmadan su altında 40 sâniye kalma.
10. 8 metro irtifâᶜdan hız almadan ve hız alarak ayrı üslûb üzere atlama (biri balıklama diğeri fântezi).
11. Tahlîsiyye ye â'id bütün hareketleri suda tatbîk etme.
12. Resmî mankeni 20 metro katarlı bir dairede ve 2,5 metro derinlikde arayıp mümkün mertebe sürᶜatle bulma ve mümkün olduğu kadar su hâricinde tutma. (Manken bağlı olmayacak.)
13. Boğulanı karada tedâvî.
14. Sarı cilt ve kan hastalıklarını bilmek.
15. Muhtelif yüzme usûllerinin tahlîl ve taᶜrîfi.
16. Beyne'l-milel ve husûsî yüzme, atlama, tahlîsiyye ve vaterpolu nizâm-nâmelerini bilme.
17. Bir buçuk burgatalık halatı mümkün mertebe uzağa atma (bir çıması elde kalarak, bağ örmeden ve sıklet rapt etmeksizin.).

-139 -

TÜRKÇE

Cankurtarma Usulü

Mevzubahis olacak olan cankurtarma usulü, büyük deniz kazalarına ait olan ve vasıtaya muhtaç bulunanı olmayıp boğulma tehlikesine maruz olan bir şahsı kurtarmaktan ibaret olan cankurtarmadır. Cankurtarmayı bilmemek insanı en sevdiği bir yakınının gözü önünde boğulduğunu görmeye maruz edebilir. Onun için her yüzücü cankurtarmayı kitapta okumakla yetinmeyip uygulamalı ve bilhassa elbise ile yüzmeyi ve dalmayı öğrenerek birini kurtarmak vazifesi karşısında şaşırmamalıdır. Bu durumda bilinmesi lâzım gelen hususlar aşağıdaki gibidir:

Birincisi – Boğulmakta olanın yardımına nasıl acele etmeli?

İkincisi – Onu nasıl tutup kurtarmalı?

Üçüncüsü – Yüzücüye sarıldığı takdirde kabzasından (elinden) nasıl kurtulmalı?

Dördüncüsü – Boğulanı ne tür bir tedavi ile canlandırmaya çalışmalı?

1 – Boğulmakta Olanın Yardımına Nasıl Acele Etmeli?:

Boğulmakta olanın yardımına en büyük süratle acele etmek lâzımdır. Su altında 3-5 dakika kaldıktan sonra insanda hayattan eser kalmadığı dikkate alınacak olursa, tereddüde hiç yer olmadığı kolaylıkla takdir edilir. Boğulana bir şey uzatmanın veya yüzen bir cisim atmanın mümkün olmadığını etrafa süratle göz gezdirip anladıktan sonra hemen süratle atlanmalıdır. Boğulmaya maruz olan, hareket hâlinde bulunup süratle geri dönemeyecek olan biri

ENGLISH

Lifesaving Procedure

The lifesaving procedure that will be described here is about saving a person who is exposed to the danger of drowning in major sea accidents. Not knowing how to save lives can force a person to witness that a loved one is drowned in front of him/her. Therefore, every swimmer should not only read the book, but should practice the lifesaving, especially learning how to swim and dive with a dress and not be surprised at the duty of saving someone. In this case, the issues that need to be known are as follows:

First – How to rush to the aid of the drowned one?

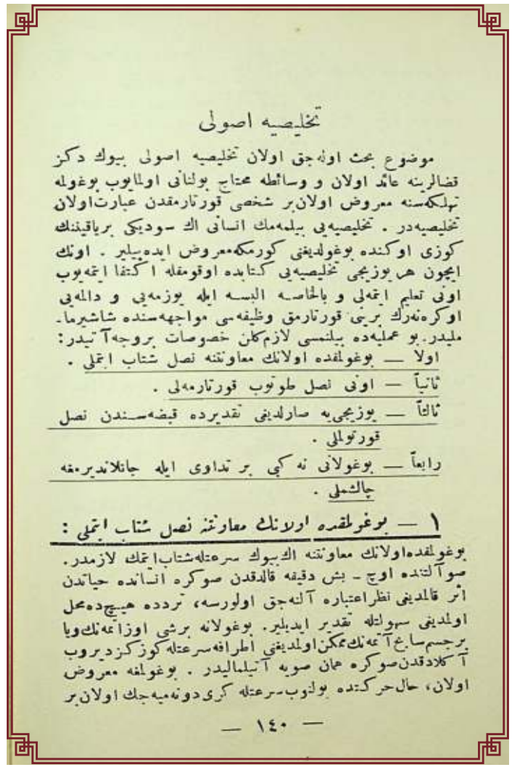
Second – How to hold and save him/her?

Third – How to get rid of the drowned person's grip?

Fourth – What kind of treatment should be tried to revive the drowned?

1 – How to Rush to the Aid of the Drowned One?

It is necessary to hurry to the help of the drowning person as quickly as possible. It is easily appreciated that there is no room for hesitation, considering that there is no trace of life for a person after 3-5 minutes under water. After having a quick glance around that it is not possible to stretch something or throw a floating object to a drowning person, he/she should immediately dive in. If someone who is subjected to drowning, fell off a ferry that is on the move and cannot return quickly, it is necessary to move even faster.



تخلیصیه اصولی

موضوع بحث اولهجق اولان تخلیصیه اصولی بیوك دكز
قضالرینه عائد اولان و وسائطه محتاج بولنانی اولمایوب بوغوله
تهلكهسنه معروض اولان بر شخصی قورتارمقدن عبارت اولان
تخلیصیه‌در . تخلیصیه‌یی بیلمهمك انسانی الك سودیكی برشیئینك
كوزی اوكنده بوغولدیغنی كورمكه معروض ایده‌بیلیر . اونك
ایچون هر یوزیجی تخلیصیه‌یی كتابده اوقومقله اكتفا ایتمهیوب
اونی تعلیم ایتمك و بالخاصه البسه ایله یوزمه‌یی و دالمه‌یی
اوكرهنمك برینجی قورتارمق وظیفه‌سی مواجهه‌سنده شاشیرمامالیدر. بو عملیه‌ده بیلنمسی لازم كلان خصوصات بروجه آتیدر:

اولا — بوغولمقده اولانك معاونتنه نصل شتاب ایتمك .

ثانیاً — اونی نصل طوتوب قورتارمه‌لی .

ثالثاً — یوزیجی‌یه صارلدیغی تقدیرده قبضه‌سندن نصل قورتولمالی .

رابعاً — بوغولانی نه كبی بر تداوی ایله جانلاندیرمغه چالشملی .

١ — بوغولمقده اولانك معاونتنه نصل شتاب ایتملی :

بوغولمقده اولانك معاونتنه الك یوك سرعتله شتاب ایتمك لازمدر. سو آلتنده اوچ - بش دقیقه قالدقدن صوكره انسانده حیاتدن اثر قالمدیغی نظر اعتباره آلنه‌جق اولورسه، تردده هیچ‌بر محل اولمدیغی سوبله تقدیر ایدیلیر. بوغولانه برشی اوزاتمهنك ویا برجسم سابح آتمهنك ممكن اولمدیغی اطرافه سرعتله كوز كزدیروب آكلادقدن صوكره محل سویه آتیلمالیدر . بوغولمقه معروض اولان، حال حركتده بولنوب سرعتله كری دونه‌میه‌جك اولان بر

— ١٤٠ —

TRANSKRİPSİYON

Tahlîsiyye Usûlü

Mevzûᶜbahs olacak olan cankurtarma usûlü, büyük deniz kazâlarına â'id olan ve vesâ'ite muhtâc bulunanı olmayub, boğulma tehlikesine maᶜrûz olan bir şahsı kurtarmaktan ibâret olan tahlîsiyyedir. Tahlîsiyyeyi bilmemek insânı en sevdiği bir yakınının gözü önünde boğulduğunu görmeye maᶜrûz edebilir. Onun içün her yüzücü cankurtarmayı kitâbta okumakla iktifâ etmeyip onu taᶜlîm etmeli ve bilhassa elbise ile yüzmeyi ve dalmayı öğrenerek birini kurtarmak vazîfesi muvâcehesinde şaşırmamalıdır. Bu amelîyyede bilinmesi lâzım gelen husûsat ber-vech-i âtidir:

Evellâ – Boğulmakda olanın muᶜâvenetine nasıl şitâb etmeli?

Sâniyen – Onu nasıl tutup kurtarmalı?

Salisen – Yüzücüye sarıldığı takdîrde kabzasından (nasıl kurtulmalı?)

Rabian – Boğulanı ne tür bir tedâvî ile canlandırmaya çalışmalı?

1 – Boğulmakda Olanın Muᶜâvenetine Nasıl Şitâb Etmeli:

Boğulmakda olanın muᶜâvenetine en büyük sürᶜatle şitâb etmek lâzımdır. Su altında 3-5 dakika kaldıktan sonra insânda hayâttan eser kalmadığı nazâr-ı iᶜtibâra alınacak olursa, tereddüde hiç de mahal olmadığı suhûletle takdîr edilir. Boğulana bir şey uzatmanın veyâ yüzen bir cism-i sâbih atmanın mümkün olmadığını etrafa sürᶜatle göz gezdirip anladıktan sonra hemen suya atlanmalıdır. Boğulmaya maᶜrûz olan, hâl-i hreketde bulunup sürᶜatle geri dönemeyecek olan biri

TÜRKÇE

vapurdan düşmüş ise bir kat daha süratle hareket etmek lâzımdır. (Hiç kimse tarafından görülmeyip denizde unutulmak tehlikesini de göz önünde tutarak ona göre hareket edilmelidir.)

Boğulmakta olan biraz uzakta ise ve tutulup çıkarılmak için dalmak lüzumu muhtemel ise 1-2 saniye zarfında elbisesinin fazlası atılmalı ve kunduralar kordonları koparılıp çıkarılmalıdır.

Boğulmakta olanın yanına fazla yorgun olmaksızın varmak pek önemli olduğundan iyi teneffüse ve elbise ile yüzmeye en müsait olan kurbağalama usulünde yüzerek ona yaklaşılmalıdır. Denize düşen herhangi bir yere tutulmak hissiyle kollarını sudan çıkarır ve vücuduna dik bir vaziyet vermeye çalışır. Hâlbuki gövdenin batması için tek çare budur. Aynı zamanda su yutması kilosunu bertaraf etmesini artırır. Çoğunlukla, boğulmakta olan dibe gitmeden önce iki üç defa su yüzüne çıkar. Üzerinde ağırlık varsa hemen dibe gider.

Kendisine yaklaşır yaklaşmaz nasıl çırpındığına, ne yaptığına dikkat etmeli ve bilhassa eşit zaman (zamanlama) kaybedilmemelidir.

2 – Boğulmakta Olanı Nasıl Tutup Kurtarmalı?:

Kurtulacak olan batmış ise ve dipte görünmüyorsa su yüzüne çıkacak köpüğü aramalı ve – akıntı varsa – biraz yukarısına doğru dalmalıdır. Akıntı olduğu takdirde gövdenin, akıntının istikametinde uzanmış olacağı hesap edilerek ona göre hareket edilmelidir. Kazazede bulununca, kendine baş taraftan yanaşıp başından veya omuzlarından yakalayarak kaldırmak ve sağ dizi toplanarak beline dayamak lâzımdır. O esnada sol ayak yere basılarak kuvvetli bir hamle neticesinde su yüzüne çıkarılır. (Derinlik fazla ise biriyle ve her iki ayakla kurbağalama usulünde bir hamle daha tatbik edilme lüzumu ortaya çıkabilir.) Henüz su yüzünde bulunan

ENGLISH

(Action should be taken by considering the danger of being not seen by anyone and forgotten at sea.)

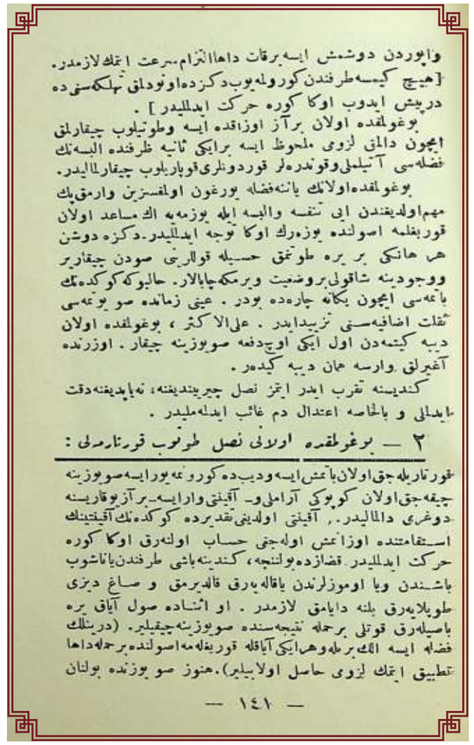
If the drowning person is at a distance and it is necessary to dive in order to grab and remove, the excess clothes should be thrown away within 1-2 seconds and the shoes should be detached from their laces.

Since it is very important to reach the drowning person without being too tired, they should be approached by swimming in the breaststroke method, which is the most suitable for good breathing and swimming with a dress. The person who falls into the sea takes his/her arms out of the water with the feeling of holding on to something and tries to give his/her body an upright position. However, this is the only way for the body to sink. Often, the person who is drowning will surface two or three times before going to the bottom. If the drowned person bears weight on him/her, he/she immediately goes to the bottom.

As soon as the drowned person is approached, attention should be paid to how he/she is struggling and what he/she is doing, and especially time should not be wasted.

2 – How to Hold and Save the Drowned One?

If the one to be saved has sunk and is not visible at the bottom, the lifesaver should seek the foam that will surface and dive a little further if there is a current. If there is a current, it should be calculated that the body will extend in the direction of the flow and act accordingly. When the drowned person is found, it is necessary to approach him/her from the head, grab him/her from the head or shoulders and lift his/her right knee and rest it on drowned person's waist. Meanwhile, the left foot is stepped on the ground and as a result of a strong move, the drowning person is brought to the surface. (If the depth is high, it may be necessary to apply one more breaststroke style with one or both feet.) It is essential to always approach the drowning person that is still on the water from behind.



واپوردن دوشمش ایسه برقات داها التزام سرعت ایتملك لازمدر.
[هیچ کیسه طرفندن کورولمیوب دکزده اونوتولمق تهلکه‌سی ده
درپیش ایدوب اوکا کوره حرکت ایدللیدر] .
بوغولمقده اولان برآز اوزاقده ایسه وطوتیلوب چیقارلمق
ایچون دالمق لزومی ملحوظ ایسه برایکی ثانیه ظرفنده البسه‌نك
فضله‌سی آتیلملی وقوندره‌لر قورتولمق قوپاریلوب چیقارلمالیدر.
بوغولمقده اولانك یانه فضله یورغون اولمقسزین وارمق یك
مهم اولدیغندن ایی نفسه والبسه ایله یوزمیه الك مساعد اولان
قوربغلمه اصولنده یوزمرك اوکا توجه ایدللیدر. دکزه دوشن
هر هانکی بر یره طوتمق حسیله قولارینی صودن چیقارمق
ووجودینه شاقولی بر وضعیت ویرمکجه‌یالار. حالبوکه کوکده‌نك
یاغه‌سی ایچون یکانه چاره‌ده بودر . عینی زمانده صو یوغه‌سی
ثقلت اضافیه‌سنی تزییدایدر . علی‌الاکثر ، بوغولمقده اولان
دیبه کیتمه‌دن اول ایکی اوچ دفعه صویوزینه چیقار . اوزرنده
آغیرلق وارسه همان دیبه کیدر .
کندیسنه تقرب ایدر ایتز نصل چیرپیندیغنه، نه‌یاپدیغنه دقت
ایدملی و بالخاصه اعتدال دم غائب ایدلمه‌لیدر .

٢ — بوغولمقده اولدی نصل طوتوب قورتارملی :

خورتارمله حق اولان یاغمش ایسه ودیبده کورونمه یورایسه صویوزینه
چیقه‌جق اولان کوپوکی آرامله ـ آکینتی وارایسه ـ برآز یوقاریسنه
دوغری دالمالیدر . آکینتی اولدیغی تقدیرده کوکده‌نك آکینتینك
استقامتنده اوزاغمش اولمه‌جغی حساب اولنه‌رق اوکا کوره
حرکت ایدللیدر. قضازده بولنجه، کندیسنه یاشی طرفندن یاناشوب
باشندن ویا اوموزلرندن یاقاله‌یرق قالدیرمق و صاغ دیزی
طوبلایه‌رق بلنه دایامق لازمدر . او اثناده صول آیاق یره
باصیله‌رق قوتلی برحمله نتیجه‌سنده صویوزینه چیقیلیر. (درینلك
فضله ایسه الك برحمله وهم ایکی آیاقله قوربغله‌مه اصولنده برحمله داها
تطبیق ایتمك لزومی حاصل اولابیلیر). هنوز صو یوزنده بولنان

— ١٤١ —

TRANSKRİPSİYON

vapurdan düşmüş ise bir kat daha iltizâm-ı sürʿat etmek lâzımdır. [Hiç kimse tarafından görülmeyip denizde unutulmak tehlikesini de derpîş edip ona göre hareket edilmelidir.]

Boğulmakda olan biraz uzakta ise ve tutulup çıkarılmak içün dalmak lüzûmu melhûz ise 1-2 sâniye zarfında elbisesinin fazlası atılmalı ve kunduralar kordonları koparılıp çıkarılmalıdır.

Boğulmakda olanın yanına fazla yorgun olmaksızın varmak pek mühim olduğundan iyi teneffüse ve elbise ile yüzmeye en müsâʿid olan kurbağalama usûlünde yüzerek ona teveccüh edilmelidir. Denize düşen herhangi bir yere tutulmak hissiyle kollarını sudan çıkarır ve vücûduna şakûli bir vazʿıyyet vermeye çabalar. Hâlbuki gövdenin batması içün yegâne çare budur. Aynı zamânda su yutması sıklet-i izafiyyesini tezyîd eder. Ale'l-ekser boğulmakda olan dibe gitmeden önce iki üç defʿa su yüzüne çıkar. Üzerinde ağırlık varsa hemen dibe gider.

Kendisine takârrüp eder etmez nasıl çırpındığına, ne yaptığına dikkat etmeli ve bilhassa iʿtidâl-İ dem kaybedilmemelidir.

2 – Boğulmakda Olanı Nasıl Tutup Kurtarmalı:

Kurtulacak olan batmış ise ve dipde görünmüyorsa su yüzüne çıkacak köpüğü aramalı ve – akıntı varsa – biraz yukarısına doğru dalmalıdır. Akıntı olduğu takdîrde gövdenin, akıntının istikâmetinde uzanmış olacağı hesâb olunarak ona göre hareket edilmelidir. Kazâ-zede bulununca, kendine baş taraftan yanaşıp başından veyâ omuzlarından yakalayarak kaldırmak ve sağ dizi toplanarak beline dayamak lâzımdır. O esnâda sol ayak yere basılarak kuvvetli bir hamle netîcesinde su yüzüne çıkarılır. (Derinlik fazla ise biriyle ve her iki ayakla kurbağalama usûlünde bir hamle daha tatbîk edilme lüzûmu hâsıl olabilir.) Henüz su yüzünde bulunan

-141 -

TÜRKÇE

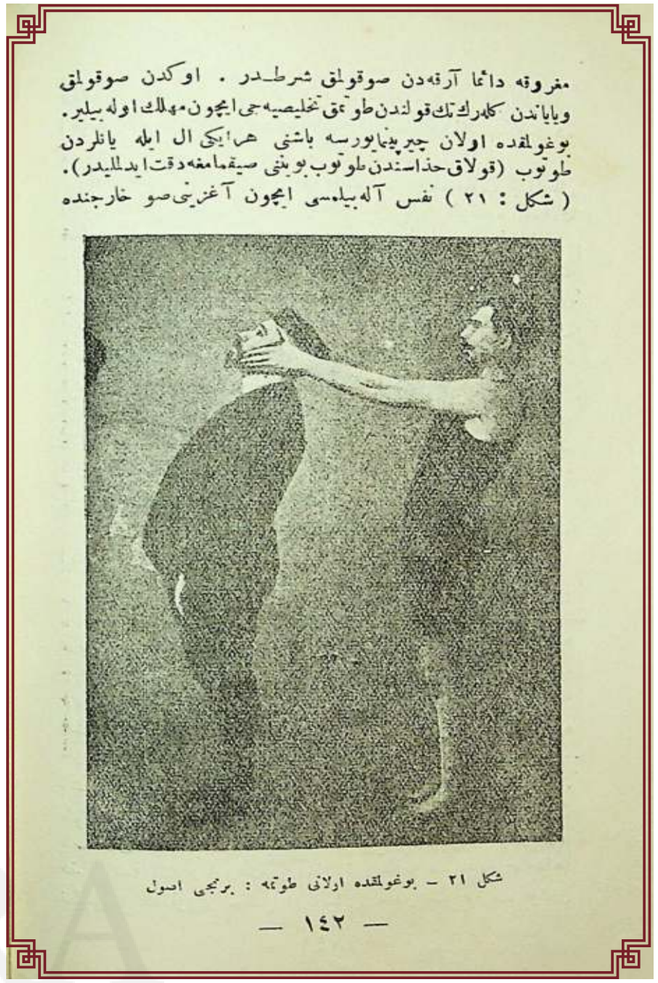
boğulana daima arkadan sokulmak şarttır. Önden sokulmak veya yandan gelerek tek kolundan tutmak can kurtarıcı için kolay olabilir. Boğulmakta olan çırpınmıyorsa başını her iki el ile yanlardan tutup (kulak hizasından tutup boynunu sıkmamaya dikkat edilmelidir) (Şekil 21). Nefes alabilmesi için ağzını su haricinde

Şekil 21 – Boğulmakta olanı tutma: Birinci usul

ENGLISH

It may be easy for the lifesaver to approach from the front or come from the side and hold one arm. If the drowned person does not struggle, his/her head should be held from the sides with both hands (He/she should be held at ear level and care should be taken not to squeeze the neck) (Figure 21). The mouth of the drowning person should be kept out of the water to allow him/her to breathe.

Figure 21 – Holding the drowning: First method


مغروقه دائما آرقه‌دن صوقولمق شرطدر . اوکدن صوقولمق
ویاياندن کلدرك تك قولدن طوتمق تخلیصیه‌جی ایجون مهلك اوله بیلیر.
بوغولمقده اولان چیرپینیاپورسه باشنی هرایکی ال ایله یانلردن
طوتوب (قولاق حذاسندن طوتوب بوینی صیقمامغه دقت ایدلملیدر).
(شکل : ۲۱) نفس آله بیلمسی ایجون آغزینی صو خارجنده

شکل ۲۱ – بوغولمقده اولانی طوتمه : برنجی اصول

— ۱۴۲ —

TRANSKRİPSİYON

mağrûka dâ'imâ arkadan sokulmak şartdır. Önden sokulmak veyâ yandan gelerek tek kolundan tutmak tahlîsiyyeci içün mühlîk olabilir. Boğulmakda olan çırpınmıyorsa başını her iki el ile yanlardan tutup (kulak hizâsından tutup boynunu sıkmamaya dikkat edilmelidir) (Şekil 21). Nefes alabilmesi için ağzını su hâricinde

Şekil 21 – Boğulmakda olanı tutma: Birinci usûl

TÜRKÇE

muhafaza etmek lâzımdır. Aynı zamanda boğulmakta olan, geriye doğru meylettirilir. Can kurtarıcı da arkası üstü yüzerek onu sevk eder.

Boğulmakta olan çırpındığı takdirde, kollarının açık bulunduğu bir anı kollayarak kendisini koltuk altlarından tutmak (Şekil 22)

Şekil 22 – Boğulmakta olanı kurtarma: İkinci usul

ENGLISH

At the same time, the drowned person is tilted backwards. The lifesaver also floats on his/her back and pulls him/her.

If the drowned person struggles, it is necessary to hold himself by the armpits by watching for a moment when his/her arms are open (Figure 22)

Figure 22 – Saving the drowned one: Second method


محافظه ایتمك لازمدر . عینی زمانده بوغولمقده اولان کریه
دوغرو میل ایتدیریلیر. تخلیصیه‌جی ده آرقه‌سی اوسته یوزه‌رك
اونی سوق ایدر .
بوغولمقده‌لان اوچیرپیندینی تقدیرده، قوللرینك آچیق بولندینی
برآنی قوللایه‌رق کندیسنی قولتوق آلتلرندن طوتمق، (شکل: ۲۲)
شکل ۲۲ ــ بوغولمقده اولانی طوتمه : ایکنجی اصول
— ۱٤۳ —

TRANSKRİPSİYON

muhâfaza etmek lâzımdır. Aynı zamânda boğulmakda olan, geriye doğru meylettirilir. Tahlîsiyyeci de arkası üstü yüzerek onu sevk eder.

Boğulmakda olan çırpındığı takdîrde, kollarının açık bulunduğu bir anı kollayarak kendisini koltuk altlarından tutmak (Şekil 22)

Şekil 22 – Boğulmakda olanı kurtarma: İkinci usûl

TÜRKÇE

ve sarılmaya çalıştığı taktirde, daha yakından kavrayarak kollarını yukarı doğru kaldırmak (Şekil 23) ve yine arka üstü yüzerek

Şekil 23 – Boğulmakta olan çırpındığı takdirde: Nasıl tutulmalı?

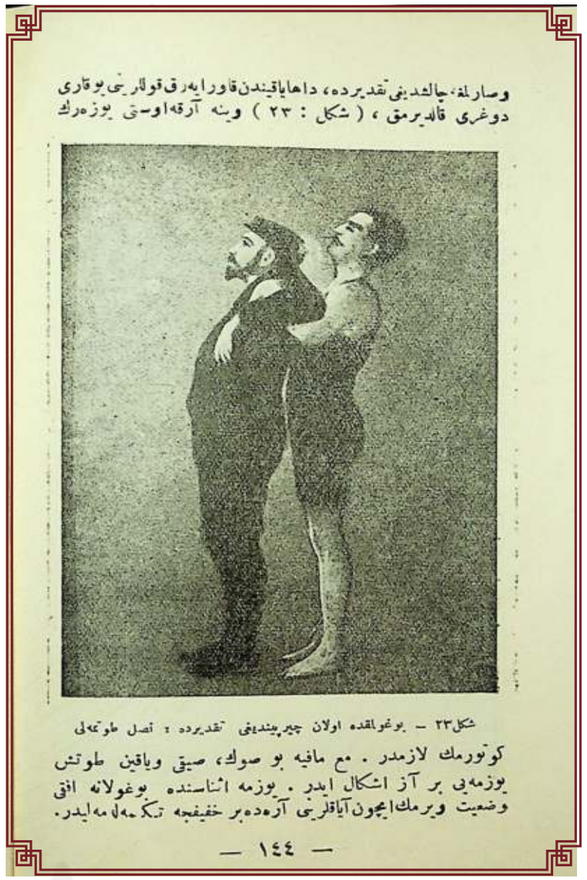
götürmek lâzımdır. Mevzubahis bu sevk, sıkı ve yakın tutuş yüzmeyi biraz işgal eder. Yüzme esnasında boğulana paralel vaziyet vermek için ayaklarını arada bir hafifçe tekmelemelidir.

ENGLISH

If the drowned person tries to hug, it is necessary to grasp their arms more closely and raise them upwards (Figure 23), and again, the lifeguard should swim on his/her back.

Figure 23 – If the drowned person struggles: How should he/she be held?

This tight and close grip occupies swimming a little. During swimming, the lifesaver should kick the drowning person's feet gently from time to time to give him/her a parallel stance.


وصارلمغه چالشدیغی تقدیرده، داها یاقیندن قاورایه‌رق قوللرینی یوقاری
دوغری قالدیرمق ، (شکل : ۲۳) وینه آرقه‌اوستی یوزه‌رك

شکل ۲۳ – بوغولمقده اولان چیرپیندیغی تقدیرده : نصل طوتمه‌لی
کوتورمك لازمدر . مع مافیه بو صوك، صیقی ویاقین طوتش
یوزمه‌یی بر آز اشکال ایدر . یوزمه اثناسنده بوغولانه افقی
وضعیت ویرمك ایچون آیاقلرینی آره‌ده بر خفیفجه تکمه‌له‌مه‌ایدر.

— ١٤٤ —

TRANSKRİPSİYON

ve sarılmaya çalıştığı takdirde, daha yakından kavrayarak kollarını yukarı doğru kaldırmak (Şekil 23) ve yine arka üstü yüzerek

Şekil 23 – Boğulmakda olan çırpındığı takdîrde: Nasıl tutulmalı?

götürmek lâzımdır. Mamafih bu sevk, sıkı ve yakın tutuş yüzmeyi biraz işgâl eder. Yüzme esnâsında boğulana ufkî vazᶜıyyet vermek içün ayaklarını arada bir hafîfçe tekmelemelidir.

-144 -

TÜRKÇE

Boğulmakta olanın fevkalade bir kuvvet kazandığı efsaneden ibarettir. Şuurunu kaybetmiş ve boğulmanın tesirine kapılmış olan bir cismin dengesine ve zindeliğine sahip bir vücuttan, aynı bünye şartları dâhilinde, daha kuvvetli olması muhtemel değildir.*

Yüzmeye başladıktan sonra boğulmakta olanın rahat durduğu, sersemlediği veya dengesine sahip olmaya başladığı anlaşılınca, onu yalnız bir el ile ve hafifçe çenesinden veya göğüs üzerinden tutmak uygun olur. Bu suretle can kurtarıcı sırtüstü yüzme için bacaklarıyla beraber bir kolunu da kullanabilir (Şekil 24). Boğulmaya maruz kalan tamamen dengesine sahip

Şekil 24 – Cankurtarmada taşıma usulü

ise veya yorgun bir yüzücü ise ellerini can kurtarıcının omuzlarına dayandırdıktan sonra arkası üstü yatar, can kurtarıcıda yüzü üstü uzanıp kurbağalama usulünde yüzer.

3 – Boğulmakta Olanın Elinden Nasıl Kurtulmalı?

Tekrar edelim boğulmakta olana mutlaka arkadan yaklaşarak onu arkadan yakalamak şarttır. Bununla beraber, boğulmakta olanın görülmemiş olması veya arkadan yakalanmakta iken birden bire dönüvermesi

* Bilinci kaybolmuş ve boğulmanın etkisindeki bir vücudun, zinde ve kuvvetli olması mümkün değildir (Editör notu)

ENGLISH

It is a myth that the one who is drowning gains extraordinary strength. It is not possible for a body that is unconscious and affected by drowning to be fit and strong.

When the drowned person is finally found to be still or has started to have balance, it is appropriate to hold him/her with only one hand and slightly above the chin or chest. In this way, the lifesaver can use an arm along with his/her legs for backstroke swimming (Figure 24). If the drowning person is in full balance or is a tired swimmer, the drowning person lies on his/her back with his/her hands on the lifesaver's shoulders, and the lifesaver lies face down and swims in breaststroke.

Figure 24 – Transporting method in lifesaving

3 – How to Get Rid of the Drowning One?

Let's repeat, it is imperative to approach the drowning person from behind and catch him/her from behind. However, there is no need to worry if the drowning person has not been seen by the lifesaver and suddenly turns around and hugs the lifesaver while being caught from behind.



بوغولقده اولانك فوق‌العاده بر قوت كسب ايتديكى افسانه‌دن عبارتدر . شعورينى غائب ايتمش و اختناقك تأثيرينه قاپلمش اولان بر جسمك اعتدالله و زندكيسنه صاحب بر وجوددن، عينى شرائط بنيويه‌داخلنده، داهاقوتلى اولمسى محتمل دكلدر . بوزمه‌يه باشلادقدن صوكره بوغولقده اولانك راحت دوردينى، سرسملديكى ويااعتدالله‌صاحب اولمغه‌باشلادينى آكلا - شلنجه، اونى يالكز برأل‌ايله‌وخفيفجه، چكمسندن‌ويا كوكس اوزرندن‌طوتمق موافق اولور . بو صورتله تخليصه‌يى صيرت اوسنى بوزمه ايجون ياجافزيله برابر بر قولى‌ده قوللانه‌بيلير . (شكل ٢٤) بوغولمغه معروض قالان تماماً اعتدالله صاحب

شكل — ٢٤ تخليصه‌ده طاشيه اصول .

ايسه ويا يورغون بر يوزجى ايسه ، آلارينى تخليصه‌جينك اوموزلرينه استناد ايتديردكدن صوكره آرقه‌سى اوسنى ياتار، تخليصه‌جى‌ده يوزى اوسنى اوزانوب قوربغه‌له اصولنده يوزه‌ر.

٣ — بوغولقده اولانك قبضه‌سندن نصل قورتولمالى

تكرار ايده‌لم بوغولقده اولانه مطلقا آرقه‌دن تقرب ايده‌رك اونى آرقه‌دن ياقه‌لمه‌مق شرطدر. مع هذا، بوغولقده اولانك كورولمه‌مش اولمسى ياخود آرقه‌دن ياقه‌لانقده ايكن بردن بره دونيويرمسى

— ١٤٥ —

١٠

TRANSKRİPSİYON

Boğulmakda olanın fevkü'l-ᶜâde bir kuvvet kesb ettiği efsaneden ibâretdir. Şuᶜûrunu kaybetmiş ve ihtinâkın te'sîrine kapılmış olan bir cismin iᶜtidâline ve zindeliğine sahip bir vücûddan, aynı şerâ'it bünye dâhilinde, daha kuvvetli olması muhtemel değildir.

Yüzmeye başladıktan sonra boğulmakda olanın rahat durduğu, sersemlediği veyâ iᶜtidâline sahip olmaya başladığı anlaşılınca, onu yalnız bir el ile ve hafîfçe çenesinden veyâ göğüs üzerinden tutmak muvâfık olur. Bu sûretle tahlîsiyyeci sırt üstü yüzme içün bacaklarıyla berâber bir kolunu da kullanabilir (Şekil 24). Boğulmaya maᶜrûz kalan tamâmen iᶜtidâline sahip

Şekil 24 – Cankurtarmada taşıma usûlü

ise veyâ yorgun bir yüzücü ise ellerini tahlîsiyyecinin omuzlarına istinâd ettirdikten sonra arkası üstü yatar tahlîsiyyeci de yüzü üstü uzanıp kurbağalama usûlünde yüzer.

3 – Boğulmakda Olanın Elinden Nasıl Kurtulmalı?

Tekrar edelim boğulmakda olana mutlaka arkadan takarrüb ederek onu arkadan yakalamak şartdır. Maᶜhazâ boğulmakda olanın görülmemiş olması veyâ arkadan yakalanmakta iken birdenbire dönüvermesi

TÜRKÇE

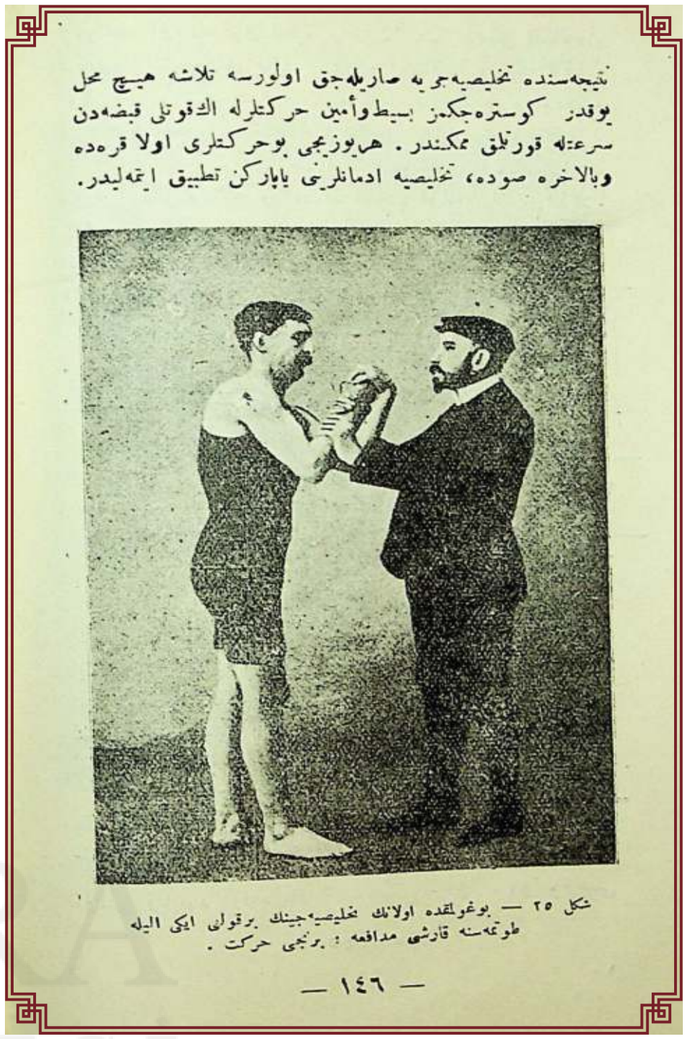
neticesinde can kurtarıcıya sarılacak olursa telaşa hiç gerek yoktur. Göstereceğimiz basit ve emin hareketlerle en kuvvetli ellerden süratle kurtulmak mümkündür. Her yüzücü bu hareketleri önce karada ve sonra suda, cankurtarma idmanlarını yaparken tatbik etmelidir.

Şekil 25 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdafaa: Birinci hareket.

ENGLISH

It is possible to quickly get rid of the strongest hands with the simple and sure movements we will show. Every swimmer should practice these movements first on land and then in the water, while performing lifesaving exercises.

Figure 25 – Counter defense of the lifeguard while the drowning person holding his/her arm with both hands: First act.


نتیجه‌سنده تخلیصیه‌جی یه صاریله‌جق اولورسه تلاشه هیچ محل یوقدر کوستره‌جکمز بسیط وأمین حرکتلرله الك قوتلی قبضه‌دن سرعتله قورتلق ممکندر. هر یوزیجی بو حرکتلری اولا قره‌ده وبالاخره صوده، تخلیصیه ادمانلرینی یاپارکن تطبیق ایتمه‌لیدر.

شکل ۲۵ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه‌جینك برقولی ایکی الیله طوتمه‌سنه قارشی مدافعه : برنجی حرکت .

— ١٤٦ —

TRANSKRİPSİYON

netîcesinde tahlîsiyyeci sarılacak olursa telâşa hiç mahâl yokdur. Göstereceğimiz basit ve emin hareketlerle evvelâ karada bilâhare tahlîsiyye idmânlarını yaparken tatbîk etmelidir.

Şekil 25 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdâfa°a: Birinci hareket.

TÜRKÇE

Boğulmakta olanın can kurtarıcının bir koluna, her iki koluna, başına, boynuna veyahut beline sarıldığında veya bacağını yakaladığında şu müdafaa tedbirleri alınır:

A – Boğulmakta Olan Bir Kolunuzu İki Eliyle Tutarsa:

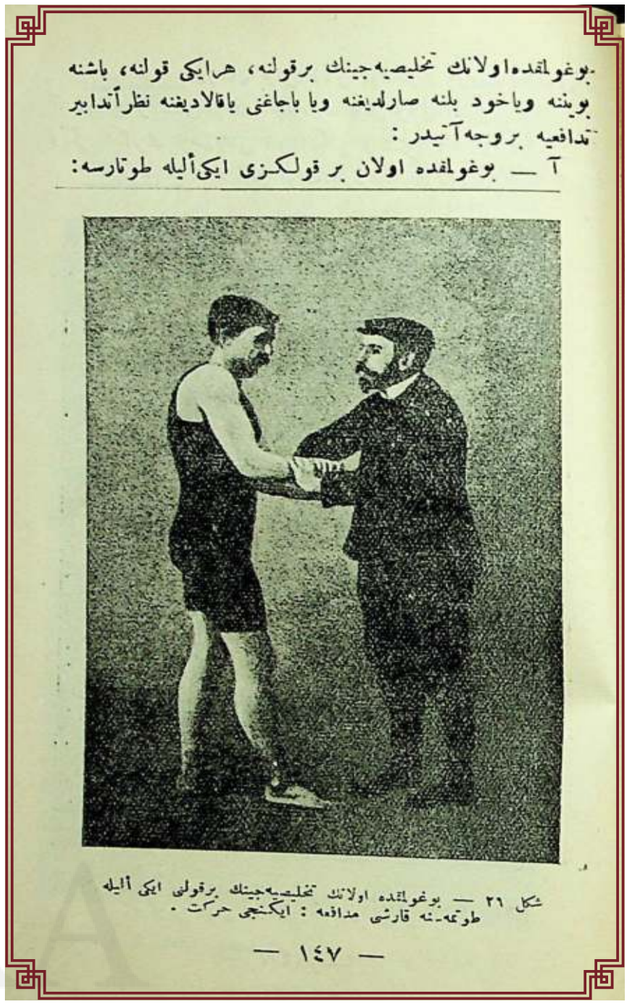
Şekil 26 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdafaa: İkinci hareket.

ENGLISH

When the drowned person grasps an arm, either arms, head, neck, waist or leg of the lifesaver, the following measures of defense are taken:

A – If the drowned person holds one of your arms with both hands:

Figure 26 – Counter defense of the lifeguard while the drowning person holding his/her arm with both hands: Second act.


بوغولمقده اولانك تخليصيه جينك برقولنه، هرايكى قولنه، باشنه
بوينه وياخود بلنه صارلديغنه ويا باجاغنى ياقالاديغنه نظراً تدابير
تدافعيه بروجه آتيدر :
آ — بوغولمقده اولان بر قولكزى ايكى أليله طوتارسه:
شكل ٢٦ — بوغولمقده اولانك تخليصيه جينك برقولنى ايكى أليله
طوتمه‌سنه قارشى مدافعه : ايكنجى حركت .
— ١٤٧ —

TRANSKRİPSİYON

Boğulmakda olanın can kurtarıcının bir koluna, her iki koluna, başına, boynuna veyâhud beline sarıldığında veyâ bacağını yakaladığında nazaran tedâbir-i tedâfiyye ber-vech-i âtidir:

A – Boğulmakda Olan Bir Kolunuzu İki Eliyle Tutarsa:

Şekil 26 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdâfaa: İkinci hareket.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883

TÜRKÇE

Birinci Hareket: Derhâl boş kalan kolunuzu onun iki kolu arasından ve aşağı taraftan geçirerek boş olan elinizin avucuyla diğer elinizin yumruğunu kavrayınız (Şekil 25).

İkinci Hareket: Her iki kolun yardımıyla ellerinizi büyük bir

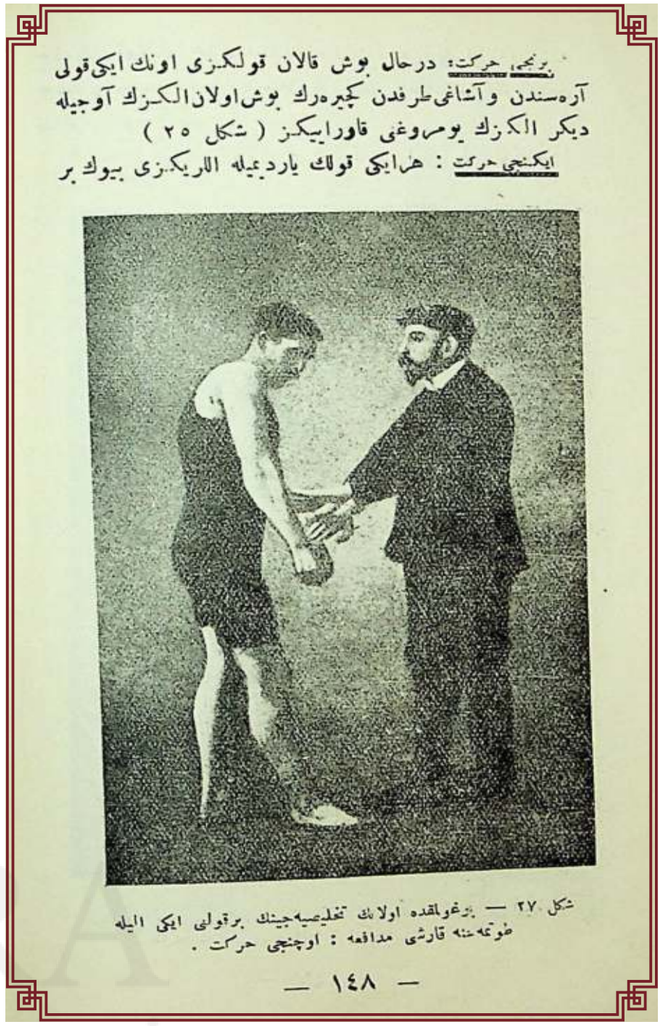
Şekil 27 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdafaa: Üçüncü hareket.

ENGLISH

First Movement: Immediately pass your free arm between the two arms of the drowned person from the bottom and grasp the fist of the other hand with the palm of your empty hand (Figure 25).

Second Movement: With the help of both arms, pull your hands down with

Figure 27 – Counter defense of the lifeguard while the drowning person holding his/her arm with both hands: Third act.


ثانجی حرکت: درحال بوش قالان قولکزی اونك ایکی قولی
آره سندن وآشاغی طرفدن کچیره رك بوش اولان الکزك آوجیله
دیکر الکزك یومروغی قاورایه کز (شکل ۲۵)
ایکنجی حرکت : هرایکی قولك یاردیمیله الریکزی بیوك بر
شکل ۲۷ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه جینك برقولی ایکی الیله
طوتمه سنه قارشی مدافعه : اوچنجی حرکت .
— ۱٤۸ —

TRANSKRİPSİYON

Birinci Hareket: Derhâl boş kalan kolunuzu onun iki kolu arasından ve aşağı taraftan geçirerek boş olan elinizin avucuyla diğer elinizin yumruğunu kavrayınız (Şekil 25).

İkinci Hareket: Her iki kolun yardımıyla ellerinizi büyük bir

Şekil 27 – Boğulmakda olanın can kurtarıcının bir kolunu iki eliyle tutmasına karşı müdâfa°a: Üçüncü hareket.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

şiddetle aşağıya doğru ve boğulmakta olanın başparmakları üzerine tazyik vererek bileklerini bükecek şekilde çekiniz (Şekil 26). Kolunuzu derhâl bırakmaya mecbur olacaktır (Şekil 27).

B – Boğulmakta Olan Her İki Kolunuzu Tutarsa: (Şekil 28)

Şekil 28 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bileklerini tutması

ENGLISH

great force and bend the wrists, giving pressure on the thumbs of the drowning person (Figure 26). He/she will be compelled to release your arm immediately (Figure 27).

B – If the Drowned Person Holds Both of Your Arms: (Figure 28)

Figure 28 – The drowned person holding the lifesaver's wrists


شدتله آشاغی دوغری وبوغولمقده اولانك باش بارمقلری اوزرینه
تضییق ویره رك، بیلکلرینی قیره جق شکلده چکمکدر. (شکل ۲۶)
قولکزی درحال براقمغه مجبور اوله جقدر. (شکل ۲۷).
ب — بوغولمقده اولان هرایکی قولکزی طوتارسه: (شکل ۲۸)
شکل ۲۸ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه جینك بیلکلرینی طوتمه سی .
— ۱٤۹ —

TRANSKRİPSİYON

şiddetle aşağıya doğru ve boğulmakda olanın baş parmakları üzerine tazyîk vererek bileklerini kıracak şekilde çekiniz (Şekil 26). Kolunuzu derhâl bırakmaya mecbûr olacakdır (Şekil 27).

B – Boğulmakda Olan Her İki Kolunuzu Tutarsa: (Şekil 28)

Şekil 28 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin bileklerini tutması

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

TÜRKÇE

Birinci Hareket: Kollarınızı yukarı kaldırınız (Şekil 29).

İkinci Hareket: Kollarınızı şiddetle aşağı indirip diğerinden ayırınız (Şekil 30). (Bu esnada boğulmakda olanın başparmakları bileklerine doğru bükülmelidir.) Kollarınızı, açmakta devam

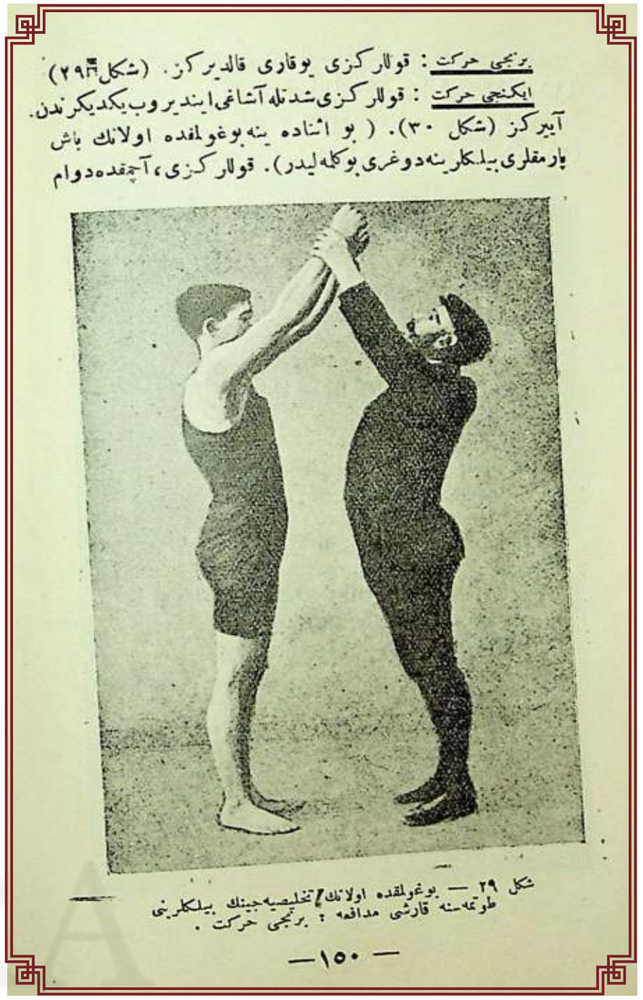
Şekil 29 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bileklerini tutmasına karşı müdafaa: Birinci Hareket

ENGLISH

First Movement: Raise your arms up (Figure 29).

Second Movement: Lower your arms strongly and split them (Figure 30). (In the meantime, the thumbs of the drowned person should be bent towards his/her wrists.) Raise your arms upwards,

Figure 29 – Defense of the lifesaver against the drowning person who is holding his/her wrists: First Movement



TRANSKRİPSİYON

Birinci Hareket: Kollarınızı yukarı kaldırınız (Şekil 29).

İkinci Hareket: Kollarınızı şiddetle aşağı indirip yek-diğerinden ayırınız (Şekil 30). (Bu esnâda boğulmakda olanın başparmakları bileklerine doğru bükülmelidir.) Kollarınızı, açmakda devâm

Şekil 29 – Boğulmakda olanın can kurtarıcının bileklerini tutmasına karşı müdâfa[a]: Birinci Hareket

TÜRKÇE

ederek, yukarı doğru kaldırınız. (Bu son kısmın tatbikinden önce kollarınızı kabzadan kurtarmış olacaksınız (Şekil 31).

C – Boğulmakta Olan Sizi Başınızdan veya Boynunuzdan Yakalarsa:

Birinci Hareket: Kendisine sokulup sol elinizle arkasından iyice yakalayınız (Şekil 32).

Şekil 30 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bileklerini tutmasına karşı müdafaa: İkinci Hareket

ENGLISH

keeping open. (Before the application of this last part, you will already be freed your arms from the grip (Figure 31).

C – If the Drowning Catches You by the Head or Neck:

First Movement: Approach him/her and grab him/her well behind his/her back with your left hand (Figure 32).

Figure 30 – Defense of the lifesaver against the drowning person who is holding his/her wrists: Second Movement


ایده‌رك، یوقاری دوغری قالدیریکز. (یوصوك قسمك تطبیقندن
اول قولرکزی قبضه‌دن قورتارمش اولهجقسکز (شکل ۳۱)
ج — بوغولمقده اولان سزی باشکزدن ویا بوینکزدن یاقالارسه:
ترجمهٔ حرکت: کندیسنه صوقولوب صول الکزله آرقه‌سندن
ایچه یاقالایکز. (شکل ۳۲)
شکل ۳۰ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه‌جینك بیلکلریمه
طوتمسنه قارشی مدافعه: ایکنجی حرکت.
— ۱۵۱ —

TRANSKRİPSİYON

ederek, yukarı doğru kaldırınız. (Bu son kısmın tatbîkinden evvel kollarınızı kabzadan kurtarmış olacaksınız (Şekil 31).

C – Boğulmakda Olan Sizi Başınızdan veyâ Boynunuzdan Yakalarsa:
Birinci Hareket: Kendisine sokulup sol elinizle arkasından iyice yakalayınız (Şekil 32).

Şekil 30 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin bileklerini tutmasına karşı müdâfaᵉa: İkinci Hareket

TÜRKÇE

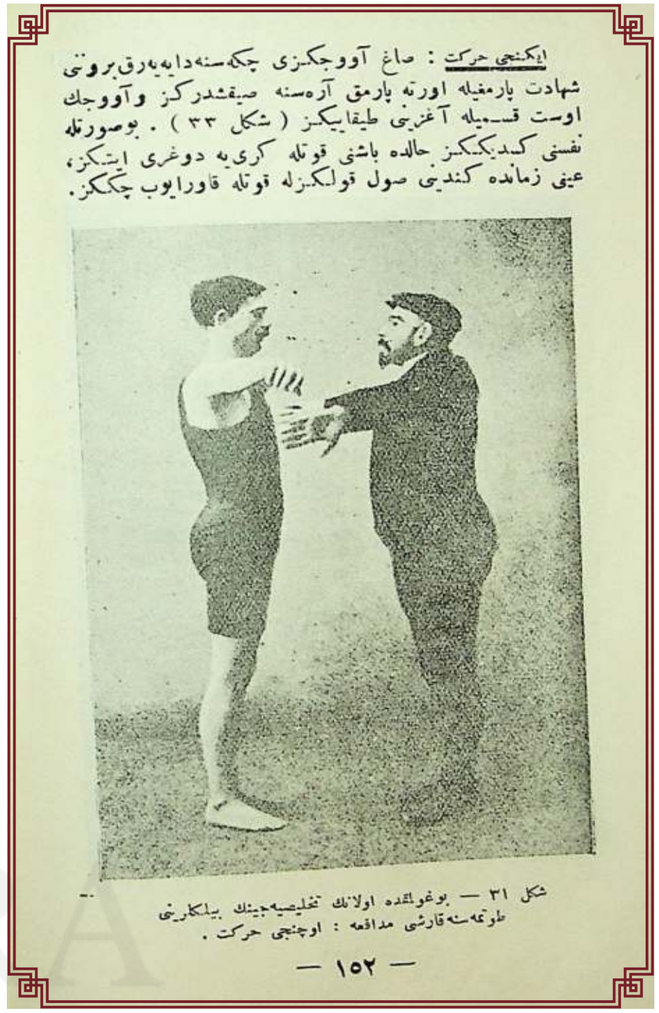
İkinci Hareket: Sağ avucunuzu çenesine dayayarak burnunu şehadet parmağıyla orta parmak arasına sıkıştırınız ve avucun üst kısmıyla ağzını tıkayınız (Şekil 33). Bu suretle nefesini kestiğiniz hâlde başı kuvvetle geriye doğru itiniz, aynı zamanda kendini sol kolunuzla kuvvetle kavrayıp çekiniz.

Şekil 31 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının bileklerini tutmasına karşı müdafaa: Üçüncü hareket

ENGLISH

Second Movement: With your right palm resting on the chin, squeeze the nose between the martyrdom finger and the middle finger and block the mouth with the upper part of your palm (Figure 33). Push back the head of the person whose airways you are blocking. At the same time, grasp it strongly with your left arm and pull it.

Figure 31 – Defense of the lifesaver against the drowning person who is holding his/her wrists: Third Movement


ایکنجی حرکت : صاغ آووجکزی چکه سنه دایه یه رق برونی
شهادت پارمغیله اورته پارمق آره سنه صیقشدیرکز وآووجك
اوست قسمیله آغزینی طیقایه جکز (شکل ۳۳) . بوصورتله
نفسنی کسدیرمکز حالده باشنی قوتله کری یه دوغری ایتکز،
عینی زمانده کندینی صول قولکزله قوتله قاورایوب چکمکز.

شکل ۳۱ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه جینك بیلکلرینی
طوتمه سنه قارشی مدافعه : اوچنجی حرکت .

— ۱۵۲ —

TRANSKRİPSİYON

İkinci Hareket: Sağ avucunuzu çenesine dayayarak burnunu şehâdet parmağıyla orta parmak arasına sıkıştırınız ve avucun üst kısmıyla ağzını tıkayınız (Şekil 33). Bu sûretle nefesini kestiğiniz hâlde başı kuvvetle geriye doğru itiniz, aynı zamânda kendini sol kolunuzla kuvvetle kavrayıp çekiniz.

Şekil 31 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin bileklerini tutmasına karşı müdâfaᵉa: Üçüncü hareket

-152 -

TÜRKÇE

Sizi hemen bırakmaya mecbur olacaktır (Şekil 34).

D – Boğulmakta Olan Belinize Hatta Kollarınıza da Hapsederek Sarılırsa: (Şekil 35) Bu tutuş tehlikeli görünmekle beraber diğerlerinden daha önemli değildir.

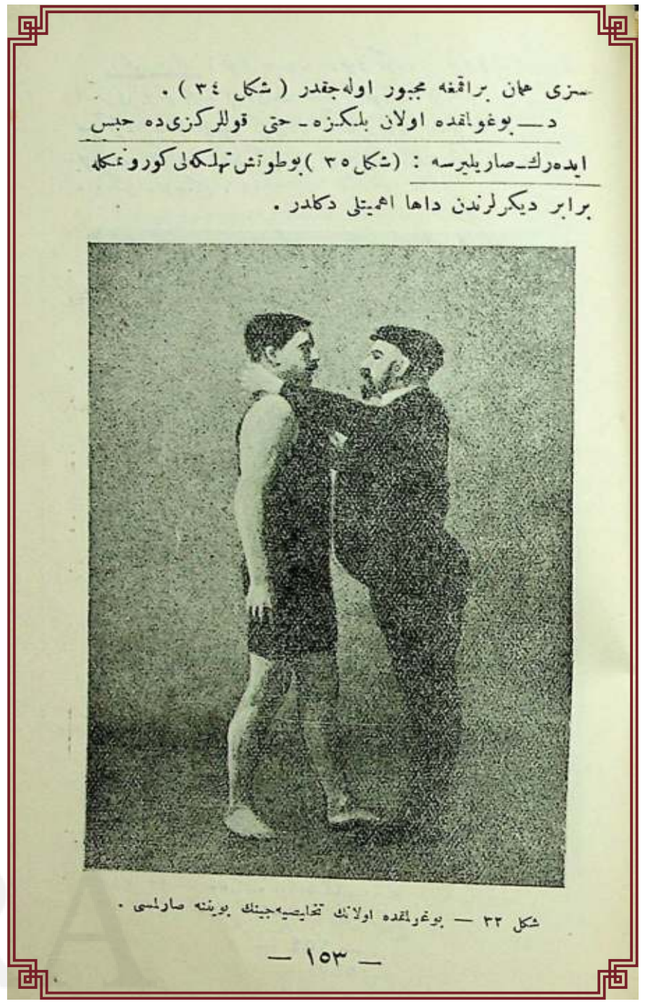
Şekil 32 – Boğulmakta olanın, can kurtarıcının boynuna sarılması

ENGLISH

He/she will be compelled **t**o quit you immediately (Figure 34).

D – If the drowned person grips your waist, even your arms: (Figure 35) Although this grip looks dangerous, it is not more important than others.

Figure 32 – The drowned person's grasp around the life-saver's neck


سزی همان براقمغه مجبور اولهجقدر (شكل ٣٤) .
د ـــ بوغولمقده اولان بلكزه ـ حتى قوللركزيده حبس
ايدهرك ـ صاريلميرسه : (شكل ٣٥) بوطوتش تهلكهلى كورونمكله
برابر ديكرلرندن داها اهميتلى دكلدر .
شكل ٣٢ — بوغولمقده اولانك تخليصيه جينك بوينه صارلمسى .
— ١٥٣ —

TRANSKRİPSİYON

Sizi hemen bırakmaya mecbûr olacakdır (Şekil 34).

D – Boğulmakda Olan Belinize Hattâ Kollarınıza da Hapsederek Sarılırsa: (Şekil 35) Bu tutuş tehlikeli görünmekle berâber diğerlerinden daha ehemmiyetli değildir.

Şekil 32 – Boğulmakda olanın, tahlîsiyyecinin boynuna sarılması

-153 -

TÜRKÇE

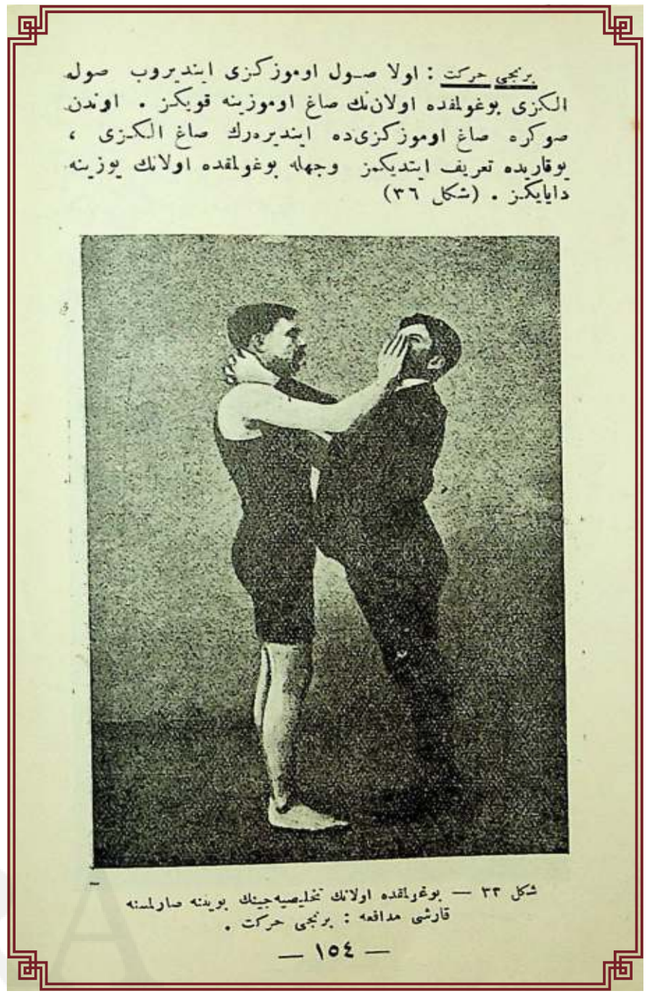
Birinci Hareket: Önce sol omzunuzu indirip sol elinizi boğulmakta olanın sağ omzuna koyunuz. Ondan sonra sağ omzunuzu da indirerek sağ elinizi de yukarı tarif ettiğimiz yönüyle boğulmakta olanın yüzüne dayayınız (Şekil 36).

Şekil 33 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının boynuna sarılmasına karşı müdafaa: Birinci hareket

ENGLISH

First Movement: First, lower your left shoulder and place your left hand on the right shoulder of the drowning person. After that, lower your right shoulder and rest your right hand on the face of the drowning person, as described above (Figure 36).

Figure 33 – Defense against the drowned person clinging to the life-saver's neck: First act


برنجی حرکت : اولا صول اوموزکزی ایندیروب صوله
الکزی بوغولمقده اولانك صاغ اوموزینه قویکز . اوندن
صوکره صاغ اوموزکزیده ایندیروبرك صاغ الکزی ،
یوقاریده تعریف ایتدیکمز وجهله بوغولمقده اولانك یوزینه
دایایکز . (شکل ٣٦)

شکل ٣٣ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه‌جینك بوینه صارلمسنه
قارشی مدافعه : برنجی حرکت .

— ١٥٤ —

TRANSKRİPSİYON

Birinci Hareket: Evvelâ sol omzunuzu indirip sol elinizi boğulmakda olanın sağ omzuna koyunuz. Ondan sonra sağ omzunuzu da indirerek sağ elinizi de yukarı taʿrîf ettiğimiz vechle boğulmakda olanın yüzüne dayayınız (Şekil 36).

Şekil 33 – Boğulmakda olanın tahlîsiyyecinin boynuna sarılmasına karşı müdâfaʿa: Brinci Hareket

-154 -

TÜRKÇE

İkinci Hareket: Sağ elinizle boğulmakta olanın yüzünü şiddetle geriye itmekle beraber dizinizi midesine dayayınız (Şekil 37). Kuvvetle itiniz. Sizi mutlaka bırakacaktır (Şekil 38).

Böylece, boğulmakta olanın elinden kurtulur kurtulmaz,

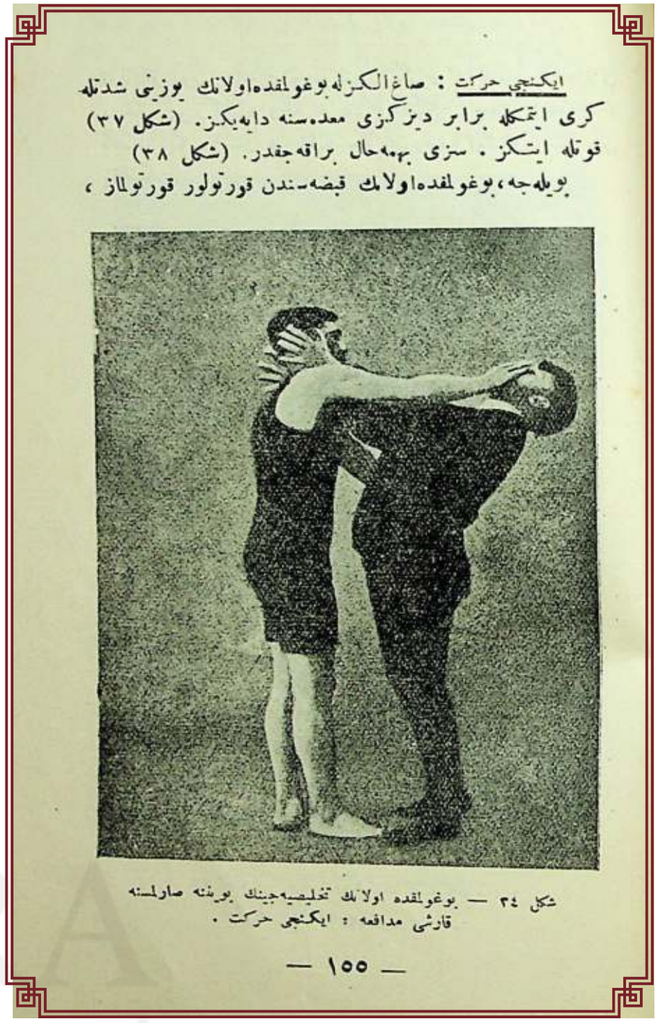
Şekil 34 – Boğulmakta olanın can kurtarıcının boynuna sarılmasına karşı müdafaa: İkinci hareket

ENGLISH

Second Movement: While pushing back the face of the drowning person with your right hand, lean your knee against his/her stomach (Figure 37). Push it strongly. He/she will surely release you (Figure 38).

Thus, as soon as the hand of the drowning is freed,

Figure 34 – Defense against the drowned person clinging to the life-saver's neck: Second action


ایکنجی حرکت : صاغ الکنزله بوغولمقده اولانك یوزینی شدتله
کری ایتمکله برابر دیزکزی معده‌سنه دایه‌یکز. (شکل ۳۷)
قوتله ایتکز . سزی بهمه‌حال براقه‌جقدر. (شکل ۳۸)
بویله‌جه، بوغولمقده اولانك قبضه‌سندن قورتولور قورتولماز ،
شکل ۳٤ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه‌جینك یوننه صاولمسنه
قارشی مدافعه : ایکنجی حرکت .
— ۱۵۵ —

TRANSKRİPSİYON

İkinci Hareket: Sağ elinizle boğulmakda olanın yüzünü şiddetle geri itmekle berâber dizinizi midesine dayayınız. (Şekil: 37) Kuvvetle itiniz. Sizi behemehâl bırakacakdır. (Şekil:38)

Böylece, boğulmakda olanın kabzasından kurtulur kurtulmaz

Şekil 34 – Boğulmakda olanın can kurtarıcının boynuna sarılmasına karşı müdâfa'a: İkinci hareket

TÜRKÇE

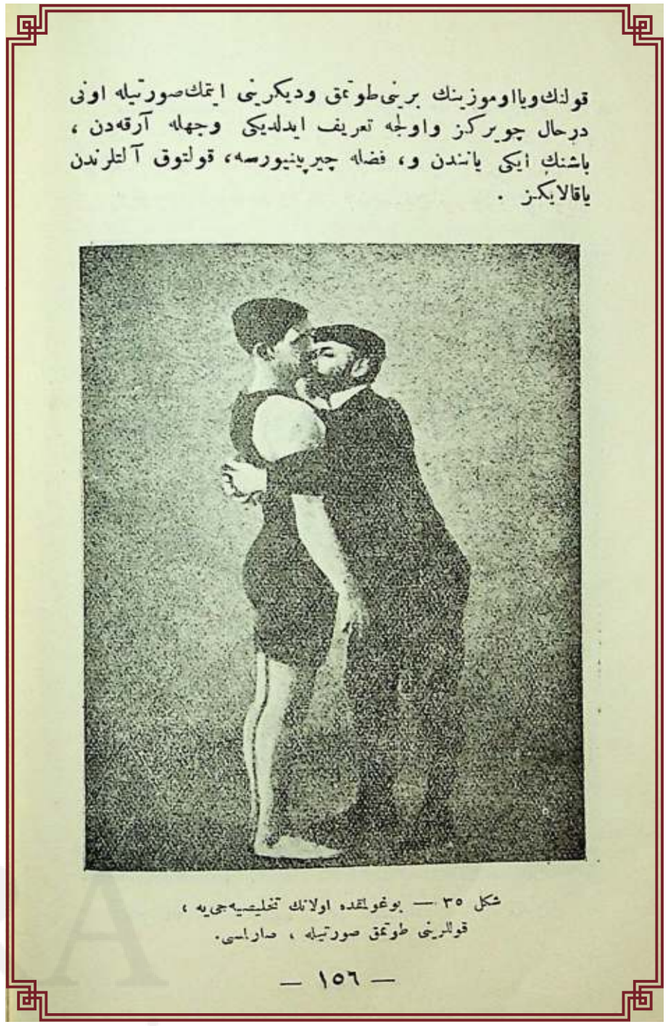
kolunun veya omuzunun birini tutmak veya diğerini itmek suretiyle onu derhâl çeviriniz. Önceden tarif edildiği şekilde arkadan, başının iki yanından ve fazla çırpınıyorsa, koltuk altlarından yakalayınız.

Şekil 35 – Boğulmakta olanın, can kurtarıcıya, kollarını tutmak suretiyle, sarılması

ENGLISH

immediately turn him/her around by holding one of his/her arm or shoulder or pushing the other. Grasp the drowned person from behind, on both sides of the head as described previously, and under the armpits if they are struggling too much.

Figure 35 – The drowned person clutching the lifesaver's arms


قولك ويا اوموزينك برينى طوتمق وديكرينى ايتمك صورتيله اونى
درحال چويركز واوكجه تعريف ايدلديكى وجهله آرقه‌دن ،
باشنك ايكى يانندن و، فضله چيرپينيورسه، قولتوق آلتلرندن
ياقالايكز .

شكل ٣٥ — بوغولمقده اولانك تخليصيه‌جى يه ،
قولارينى طوتمق صورتيله ، صارلمسى.

— ١٥٦ —

TRANSKRİPSİYON

kolunun veyâ omuzunun birini tutmak veyâ diğerini itmek sûretiyle onu derhâl çeviriniz. Önceden taʿrîf edildiği vechle arkadan, başının iki yanından ve fazla çırpınıyorsa, koltuk altlarından yakalayınız.

Şekil 35: – Boğulmakda olanın tahlîsiciye kollarını tutmak sûretiyle sarılması

TÜRKÇE

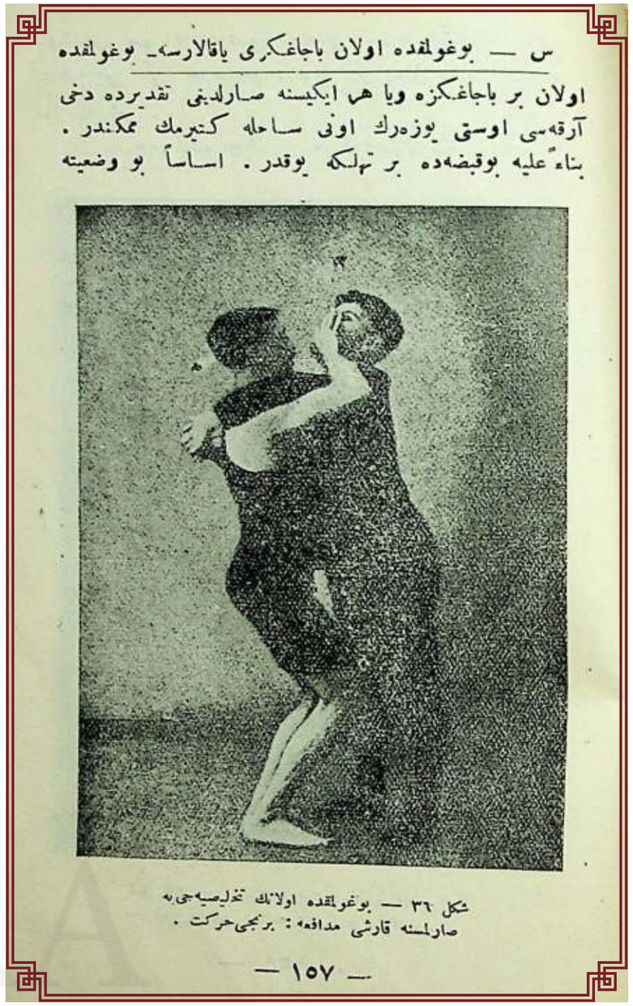
E – Boğulmakta Olan Bacağınızı Yakalarsa: Boğulmakta olan bir bacağınıza veya her ikisine sarıldığı takdirde bile arkası üstü yüzerek onu sahile getirmek mümkündür. Binaenaleyh bu kabzada bir tehlike yoktur. Esasen bu vaziyete

Şekil 36 – Boğulmakta olanın can kurtarıcıya sarılmasına karşı müdafaa: Birinci hareket

ENGLISH

E – If the Drowning Person Catches Your Leg: Even if the drowned person clutches one of your legs or both, it is possible to bring him/her to the beach by swimming backstroke. Consequently, there is no danger in this grip. In fact, the person

Figure 36 – Defense against the drowning person clutching to the life saver: First act


س — بوغولمقده اولان باجاغکری یاقالارسه بوغولمقده
اولان بر باجاغکزه ویا هر ایکیسنه صارلدیغی تقدیرده دخی
آرقه‌سی اوستی یوزه‌رك اوغی ساحله کتیرمك ممکندر .
بناءً علیه بوقبضه‌ده بر تهلکه یوقدر . اساساً بو وضعیته
شکل ۳۶ — بوغولمقده اولانك تخلیصیه‌جی به
صارلمسنه قارشی مدافعه : برنجی حرکت .
— ۱۵۷ —

TRANSKRİPSİYON

S – Boğulmakda Olan Bacağınızı Yakalarsa: Boğulmakda olan bir bacağınıza veyâ her ikisine sarıldığı takdîrde bile arkası üstü yüzerek onu sâhile getirmek mümkündür. Binâen-aleyh bu kabzada bir tehlike yokdur. Esâsen bu vazʿıyyete

Şekil 36 – Boğulmakda olanın can kurtarıcıya sarılmasına karşı müdâfaʿa: Birinci hareket

TÜRKÇE

düşen, su yutmaya mecbur olduğu için kabzayı bizzat bırakacağı gibi can kurtarıcı kuvvetli bir bacak çırpınmasıyla kurtulabilir.

F – Boğulmakta Olan Elbiselerinizi Tutarsa: Bileğine

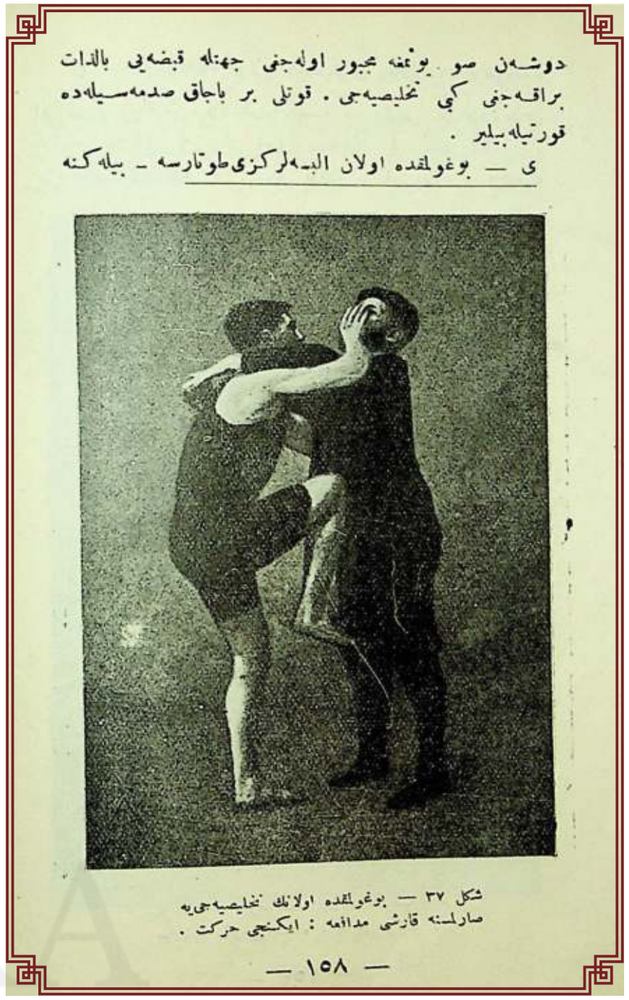
Şekil 37 – Boğulmakta olanın can kurtarıcıya sarılmasına karşı müdafaa: İkinci hareket

ENGLISH

who falls into this situation will leave the grip himself because he/she will swallow water in this position, also the lifeguard can be saved by a strong leg strike.

F – If the Drowned Person Holds Your Clothes: It is necessary to knock his/her wrist

Figure 37 – Defense against the drowning person clutching to the lifesaver: Second act


دوشەن صو یوتمغه مجبور اولەجغی جهتله قبضەیی بالذات
براقەجغی کبی تخلیصیەجی . قوتلی بر باجاق صدمەسیلەده
قورتیلەبیلیر .
ی — بوغولمقده اولان البسەلرکزی طوتارسه - بیلەکنه
شکل ۳۷ — بوغولمقده اولانك تخلیصیەجی یه
صارلمسنه قارشی مدافعه : ایکنجی حرکت .
— ۱۵۸ —

TRANSKRİPSİYON

düşen, su yutmaya mecbûr olacağı cihetle kabzayı bizzat bırakacağı gibi tahlîsiyyeci kuvvetli bir bacak satmasıyla da kurtulabilir.

Y – Boğulmakda Olan Elbiselerinizi Tutarsa: Bileğine

Şekil 37 – Boğulmakda olanın can tahlîsiyyeciye sarılmasına karşı müdâfaᶜa: İkinci hareket

-158 -

TÜRKÇE

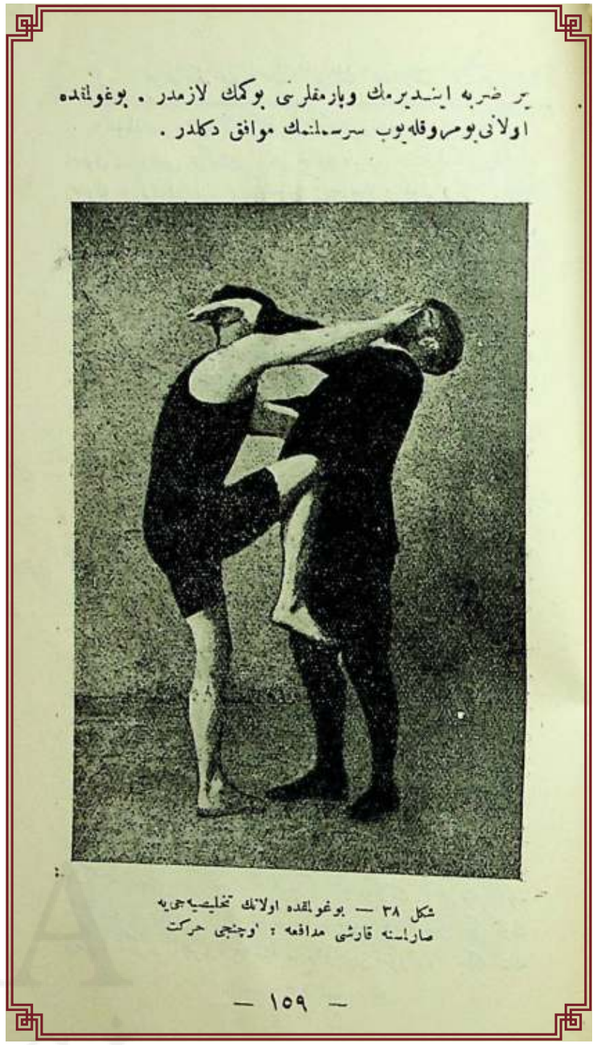
bir darbe indirmek ve parmaklarını bükmek lâzımdır. Boğulmakta olanı yumruklayıp sersemletmek uygun değildir.

Şekil 38 – Boğulmakta olanın, can kurtarıcıya sarılmasına karşı müdafaa: Üçüncü hareket

ENGLISH

and bend his/her fingers. It is not appropriate to punch and stun the person who is drowning.

Figure 38 – Defense against the drowning person clutching to the lifesaver: Third act



TRANSKRİPSİYON

bir darbe indirmek ve parmaklarını bükmek lâzımdır. Boğulmakda olanı yumruklayıp sersemletmek muvâfik değildir.

Şekil 38 – Boğulmakda olanın, tahlîsiyyeciye sarılmasına karşı müdâfaᵉa: Üçüncü hareket

TÜRKÇE

4 – Boğulmaya Maruz Kalanın Tedavi Şekli:

Boğulmaya maruz kalan, kendinden geçmiş olup olmadığına göre tedavi usulü değişir. Her hâlde doktor gelmesine imkân varsa tedavi usulünü bilen bir kimse kendisiyle meşgul olmak şartıyla diğeri doktor aramaya gitmelidir. Boğulmaya maruz kalan baygın değilse ısıtılmaya muhtaçtır. Islak elbiselerini hemen çıkarıp kendini bir döşeğe yatırdıktan sonra bacakları, sırtı, karnı ve göğsünü kalp istikametinde hareketleri tatbik suretiyle ovmak lâzımdır. Ondan sonra iyice örtülerek süt, çay gibi ısıtıcı bir içki verildikten sonra istirahat ettirilir.

Boğulmaya maruz kalan kendinden geçmişse acele etmek lâzımdır.

1 – Boğulan boylu boyunca, havadar bir yerde, hafifçe sağa yönelik olarak sırtı üstü yatırılır. Göğsünü kabartmak için göğsü altına (beli hizasına değil) bir küçük yastık bulunamadığı takdir de, katlanmış bir ceket konur. Ağız, el ile ve olmadığı hâlde, herhangi bir vasıta ile açılıp kapanmaması için yan tarafına, dişlerin arasına bir tahta parçası, sıkıştırılır. Parmakla ağzın içindeki kum, saz vs. temizlenerek gövde biraz sağa bükülür ve yutulan suyun fazlasının çıkarılması için boğulanın sırtına hafif hafif vurulur. (Suda çıkar çıkmaz vücudu baş aşağı almak usulü tatbik edilmemelidir.)

2 – Boğulanın dili, el ile ve – kaydığı takdirde – bir bez veya mendil ile tutularak dışarı çekilir. Can kurtarıcı yalnız ise dili çektikten sonra boğulanın ağzına gem tarzında bir ip, bir şerit, uçkur veya mendil geçirerek dilini, tekrar içeri kaçmasına mâni olacak surette, çenesinin

ENGLISH

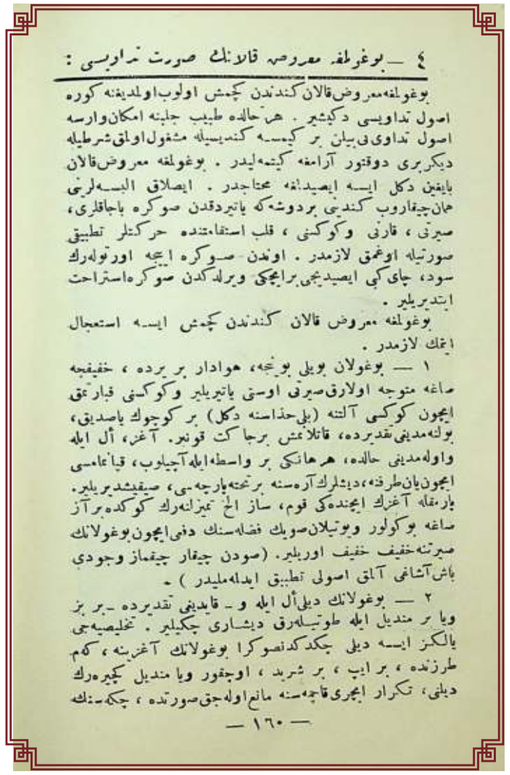
4 – Treatment of the Subject to Drowning:

The treatment method varies depending on whether the sufferer is ecstatic or not. In any case, if it is possible to come to a doctor, someone should go to seek a doctor, provided that a person who knows the method of treatment stays with the person who has drowned. If the drowned person is unconscious, he/she needs warming. After taking off his/her wet clothes immediately and laying him/her on a mattress, it is necessary to rub his/her legs, back, stomach and chest by applying movements in the direction of the heart. After that, he/she is put to rest after a warm drink such as milk or tea is given.

If the drowned is ecstatic, it is necessary to hurry.

1 – The drowned person is laid on his/her back slightly towards the right in an airy place. If a small pillow is not found to place under the chest (not at waist level) to make the chest fluff, a folded jacket may be used instead. A piece of wood is clamped on by hand and without any means between the side teeth in order to prevent the mouth from opening or closing. After cleaning the sand, reeds, etc. in the mouth with a finger, the body is bent a little to the right and the back of the drowned is gently tapped to remove the excess water swallowed. (The method of taking the body upside down should not be applied immediately after leaving the water.)

2 – The tongue of the drowned is pulled out by holding it by hand and, if it slips, with a cloth or handkerchief. If the lifesaver is alone, after pulling the tongue, he/she ties the drowned person's tongue under his/her chin by putting a bridle-style rope, a ribbon, a string or a handkerchief into the mouth of the drowned, preventing it from escaping again.



٤ — بوغولمغه معروض قالانلك صورت تداويسى :

بوغولمغه معروض قالان كندندن كچمش اولوب اولمديغنه كوره اصول تداويسى دكيشير . هر حالده طبيب جلبنه امكان وارسه اصول تداوى فى بيان بر كيمسه كنديسيله مشغول اولق شرطيله ديكر بر ى دوقتور آرامغه كيتمه ليدر . بوغولمغه معروض قالان بايغين دكل ايسه ايصيدلمغه محتاجدر . ايصلاق البسه لرينى هان چيقاروب كنديى بردوشه كه ياتيردقدن صوكره باجاقلرى ، صيرتى ، قارنى وكوكسى ، قلب استقامتنده حركتلر تطبيق صورتيله اوغمق لازمدر . اوندن صوكره ايچه اورتولهرك سودا ، چاى كبى ايصيديجى بر ايچكى ويرلدكدن صوكره استراحت ايتديريلير .

بوغولمغه معروض قالان كندندن كچمش ايسه استعجال ايتمك لازمدر .

١ — بوغولان يويلى بوزجه ، هوادار بر يرده ، خفيفجه صاغه متوجه اولارق صيرتى اوستى ياتيريلير وكوكسى قبارتمق ايچون كوكسى آلتنه (يلى حذاسنه دكل) بر كوچوك ياصديق ، يوكه مدينى تقديرده ، قاتلانمش برجاكت قونير . آغزى ، أل ايله واوله مدينى حالده ، هر هانكى بر واسطه ايله آچيلوب ، قپانمامسى ايچون يان طرفده ، ديشلرك آره سنه برتخته پارچه سى ، صيقيشديريلير . پارمغله آغزك ايچنده كى قوم ، ساز الخ تميزلنه رك كوكده بر آز صاغه بوكولور وبو تيلان صويك فضله سنك دفعى ايچون بوغولانك صيرتنه خفيف خفيف اوريلير . (سودن چيقار چيقماز وجودى باش آشاغى آلق اصولى تطبيق ايدله ليدر) .

٢ — بوغولانك ديلى أل ايله و ـ قايديغى تقديرده ـ بر بز ويا بر منديل ايله طوتيلهرق ديشارى چكيلير . تخليصيه جى يالكز ايسه ديل چكدكدنصوكرا بوغولانك آغزينه ، كم طوزنده ، بر ايپ ، بر شريط ، اوچفور ويا منديل كچيرهرك ديلنى ، تكرار اچرى قاچه سنه مانع اولهجق صورتده ، چكه سنك

— ١٦٠ —

TRANSKRİPSİYON

4 – Boğulmaya Maruz Kalanın Sûret-i Tedâvisi:

Boğulmaya maᶜrûz kalan, kendinden geçmiş olub olmadığına göre usûl-i tedâvîsi değişir. Herhâlde tabîb celbine imkân varsa usûl-i tedâvî bilen bir kimse kendisiyle meşgûl olmak şartıyla diğeri doktor aramaya gitmelidir. Boğulmaya maᶜrûz kalan baygın değilse ısıtılmaya muhtâcdır. Islak elbiselerini hemen çıkarıp kendini bir döşeğe yatırdıktan sonra bacakları, sırtı, karnı ve göğsünü kalp istikâmetinde hareketleri tatbîki sûretiyle ovmak lâzımdır. Ondan sonra iyice örtülerek süt, çay gibi ısıtıcı bir içki verildikten sonra istirâhat ettirilir.

Boğulmaya maᶜrûz kalan kendinden geçmişse istiᶜcâl etmek lâzımdır.

1 – Boğulan boylu boyunca, havâdâr bir yerde, hafîfçe sağa müteveccih olarak sırtı üstü yatırılır. Göğsünü kabartmak içün göğsü altına (beli hizâsına değil) bir küçük yastık bulunamadığı takdîrde, katlanmış bir ceket konur. Ağız, el ile ve olmadığı hâlde, herhangi bir vâsıta ile açılıp kapanmaması için yan tarafına, dişlerin arasına bir tahta parçası, sıkıştırılır. Parmakla ağzın içindeki kum, saz ilâhir. Temizlenerek gövde biraz sağa bükülür ve yutulan suyun fazlasının def'i içün boğulanın sırtına hafîf hafîf vurulur. (Sudan çıkar çıkmaz vücûdu baş aşağı almak usûlü tatbîk edilmemelidir.)

2 – Boğulanın dili, el ile ve – kaydığı takdîrde – bir bez veyâ mendil ile tutularak dışarı çekilir. Tahlîsiyyeci yalnız ise dili çektikten sonra boğulanın ağzına gem tarzında bir ip, bir şerit, uçkur veyâ mendil geçirerek dilini, tekrâr içeri kaçmasına mâniᶜ olacak sûrette, çenesinin

TÜRKÇE

altından kısaca bağlar. Ondan sonra boğulana* maruz kalanı kusturmaya çalışarak boğazını parmakla veya herhangi bir nesne ile gıcıklar. Bu gıcıklama bir netice verse de vermese de tehir etmeksizin biraz sonra sun'î teneffüs uygulamaya başlar. (Bu harekete başlamadan evvel, elbiselerin fazlasını çıkarmak, kuşak, yaka, çorap lastiği gibi kan dolaşımına engel olabilecek kısımları çözmek, kesmek veya koparmak lâzımdır.)

3 – Sun'î teneffüsten maksat, ciğerleri tabiî teneffüsün süratiyle açıp kapamak için kollara muayyen hareketler vererek göğsün münavebe ile kabarması ve çökmesini temin etmektir. Can kurtarıcılar iki kişi iseler bunlardan biri göğsü kabartıcı hareketler tatbik ettiği esnada diğeri boğulanın dilini kuvvetle dışarı doğru çeker. Tatbikine mümkün mertebe süratle başlanması zarurî olan sun'î teneffüs hareketi şöyle yapılır: Boğulanın kolları bilekle dirsek arasından tutularak göğsü iyice kabartacak surette kollar, baş istikametinde ve biraz yanlara doğru açık olarak yere uzatılıp basılır. Nefes almayı temine yönelik bu hareket esnasında (Şekil 39) boğulanın

Şekil 39 – Boğulanı ayıltma: Nefes aldırma hareketinin tatbiki

* boğulmaya (Editör notu)

ENGLISH

The lifesaver then annoys his/her throat with a finger or any object, trying to induce vomiting of the drowned person. Whether this annoyance gives a result or not, he/she starts to practice artificial respiration after a while without postponing. (Before starting this action, it is necessary to remove the excess clothes, unfasten, cut or tear off parts such as sashes, collars and socks that may interfere with blood circulation.)

3 – The purpose of artificial respiration is to ensure that the chest swells and collapses alternately in order to open and close the lungs with the speed of natural respiration. If the lifesavers are two people, one of them pulls out the tongue of the drowned, while one of them applies movements of raising the chest. The practice of artificial respiration, which must be started as quickly as possible, is done as follows: The arms of the drowned are held between the wrist and the elbow, and the arms are stretched to the ground in the direction of the head, slightly open to the sides and pressed in such a way that the chest is swells thoroughly. During this movement to provide breathing (Figure 39), the tongue of the drowned is pulled out.

Figure 39 – Awakening the drowned person: Application of the breathing movement


آلتدن صيقيجه ياغلار. اوندن صوكره بوغولمه‌معروض قالان
قوصدبرمغه چاليشه‌رق بوغازينى بارمغله وياهمانكى برشيله ايله
غيجيقلار. بوغيجيقلامه برنتيجه ويرمه‌ده ويرمه‌سه‌ده بلاتأخر
بروجه‌زير برتنفس صناعى حركاتى تطبيقه‌باشلار. (بوحركاته
باشلامه‌دن اول البيسه‌لرك فضله‌سنى چيقارمق، قوشاق، يقه،
چوراب لاستيكى كبى دوران دمه مانع اولهبيله‌جك اقسامى
چوزمك، كسمك ويا قوپارمق لازمدر.
٣ — تنفس صناعيدن مقصد جكرلرى تنفس طبيعينك
سرعتيله آچوب قاپامق ايچون قوللره معين حركتلر ويرمكدر.
كوكسك مناوبه ايله قابارمسى وچوكمسى تأمين اعتمكدر.
تخليصيه‌جيلر ايكى كيشى ايسه‌لر بونلردن برى كوكسى قابارجى
حركت تطبيقى ايتديكى اثناده ديكرى بوغولانك ديلى قوتله
ديشارى دوغرو چكر. تطبيقه ممكن مرتبه سرعتله باشلانمه‌سى
لازم اولان تنفس صناعى حركاتى شو وجهله ياپيلير:
بوغولانك قوللرى بيلەكله دبرسك آراسندن طوتيله‌رق كوكسى
ايچه قابارتهجق صورتده قوللر باش استقامتنده ويرآز يانلره
دوغرو آچيق اولهرق يره اوزاتيلوب باصيلير. تنفس آلەتى
تأمينه معطوف بوحركت اثناسنده (شكل ٣٩) بوغولانك

شكل ٣٩ — بوغولانى آيلتمه : تنفس آلديرمه حركتنك تطبيق

TRANSKRİPSİYON

altından sıkıca bağlar. Ondan sonra **boğulmaya maᶜrûz** kalanı kusturmaya çalışarak boğazını parmakla veyâ herhangi bir nesne ile gıcıklar. Bu gıcıklama bir netîce verse de vermese de bilâ – tehir ber-vech-i zîr sun'î teneffüs sınâᶜî harekâtı tatbîkine başlar. (Bu harekete başlamadan evvel, elbiselerin fazlasını çıkarmak, kuşak, yaka, çorap lastiği gibi deverân-ı deme mâniᶜ olabilecek aksâmı çözmek, kesmek veyâ koparmak lâzımdır.)

3 – Teneffüs-i sınâᶜîden maksad, ciğerleri teneffüs-ü tâbii'nin sürᶜatiyle açıp kapamak içün kollara muᶜayyen hareketler vererek göğsün münâvebe ile kabarması ve çökmesini te'mîn etmekdir. Tahlîsiyyeciler iki kişi iseler bunlardan biri göğsü kabartıcı hareketler tatbîk ettiği esnâda diğeri boğulanın dilini kuvvetle dışarı doğru çeker. Tatbîkine mümkün mertebe sürᶜatle başlanması zarurî olan sun'î teneffüs hareketi şöyle yapılır: Boğulanın kolları bilekle dirsek arasından tutularak göğsü iyice kabartacak sûretde kollar, baş istikâmetinde ve biraz yanlara doğru açık olarak yere uzatılıp basılır. Nefes almayı te'mîne mâtûf bu hareket esnâsında (Şekil 39) boğulanın

Şekil 39 – Boğulanı ayıltma: Nefes aldırma hareketinin tatbîki

TÜRKÇE

dili çekilir. Sonra kollar boğulanın göğsü üzerine doğru çaprazlama getirilerek kollarla kaburgaların yanlarına ve sonrada yukarısına basılır (Şekil 40). Bu hareket dakikada

Şekil 40 – Boğulanı ayıltma: Nefes verdirme hareketinin tatbiki

15-18 defa tatbik olunur. En basiti can kurtarıcının bu hareketi kendini derince teneffüse ayarlamasıdır. Can kurtarıcının yanında yardımcılar varsa koltuk ve ayak altlarına ve göbek üzerine ılık su dolu şişeler koymalıdırlar. Aynı zamanda, etraftan kalbe doğru gitmek üzere, vücutta hafif friksiyon (ovuşturma) hareketi tatbik olunur. İmkân varsa bir tüy ile burnuna amonyak, sirke gibi aksırtıcı maddelerden biraz sürülür.

Can kurtarıcılar iki kişi iseler nefes verdirici hareket esnasında dilin kendi hâli ile içeri çekilmesine müsaade edilir. Can kurtarıcılar bu hareketin tatbiki esnasında sabırsızlanmamalıdır. Boğulan su altında 2-3

ENGLISH

Then, the arms are placed diagonally over the chest of the drowned, and pressure is applied to the sides of and then above the arms and ribs (Figure 40). This movement is applied

Figure 40 – Awakening the drowned person: Application of the exhalation movement

15-18 times per minute. The simplest is that this movement of the lifesaver adjusts himself/herself to deep breathing. If there are assistants with the lifesaver, they should put warm water bottles under the armpits, under the feet and on the belly of drowned person. At the same time, a gentle friction (rubbing) movement is applied to the body towards the heart. If possible, a little dazzling substance such as ammonia and vinegar are applied to the nose with the help of a feather.

If the lifesavers are two people, the tongue is allowed to be sucked in during the exhalation. Lifesavers should be patient during the implementation of this move. If the drowned person has been underwater for 2-3 minutes,



دیل چکیلیر . بعده قولار بوغولانك کوکسی اوزرینه دوغرو
چاپرازلامه کتیریلدرك قولاریله قابورغه‌لرك یانلرینه ومعده
یوقاریسنه یاصیلیر . (شکل ٤٠) بو حرکت دقیقه‌ده

شکل ٤٠ — بوغولانی آیلتمه : نفس ویردیرمه حرکتنك تطبیق .

١٥ – ١٨ دفعه تطبیق اولنور . الك بسیطی تخلیصیه‌جینك
بوحرکاتی کندی درنجه تنفسنه عیار ایتمه‌سیدر . تخلیصیه‌جینك
یانده‌یاردجیلر وارسه قولتوق‌وآیاق آلتلرینه وکوبك‌اوزرینه
ایلیق صو دولو شیشه‌لر قومالیدرلر . عینی زمانده، اطرافدن
قلبه دوغرو کیتمك اوزره ، وجوددده خفیف فریکسیون
(اوغوشدیرمه) حرکاتی تطبیق اولنور وامکان وارسه برتوی
ایله بورنه آمونیاق ، سیرکه کبی آقصیرجی موادددن بر آز
سورولور .

تخلیصه‌جیلر ایکی کیشی ایسه‌لر نفس ویردیرمجی حرکات
اثناسنده دیلك کندی حالی ایله اچری چکیلمه‌سنه مساعده
ایدیلیر . تخلیصیه‌جیلر بو حرکاتك تطبیق اثناسنده
صبرسزلانمامه‌لیدرلر . بوغولان صو آلتنده ایکی اوچ

— ١٦٢ —

TRANSKRİPSİYON

dili çekilir. Ba^cde kollar boğulanın göğsü üzerine doğru çaprazlama getirilerek kollarla kaburgaların yanlarına ve mâ^cdâ yukarısına basılır (Şekil 40). Bu hareket dakikada

Şekil 40 – Boğulanı ayıltma: Nefes verdirme hareketinin tatbîki

15-18 def^ca tatbîk olunur. En basiti tahlîsiyyecinin bu hareketi kendini derince teneffüse ayar etmesidir. Tahlîsiyyecinin yanında yardımcılar varsa koltuk ve ayak altlarına ve göbek üzerine ılık su dolu şişeler koymalıdırlar. Aynı zamânda, etraftan kalbe doğru gitmek üzere, vücûdda hafîf friksiyon (ovuşturma) hareketi tatbîk olunur. İmkân varsa bir tüy ile burnuna amonyak, sirke gibi aksırtıcı mevâddan biraz sürülür.

Tahlîsiyyeciler iki kişi iseler nefes verdirici hareket esnâsında dilin kendi hâli ile içeri çekilmesine müsâ^cade edilir. Tahlîsiyyeciler bu hareketin tatbîki esnâsında sabırsızlanmamalıdır. Boğulan su altında 2-3

TÜRKÇE

dakikadan fazla kalmışsa nispeten çabuk ayılır, fakat bu müddet geçtiği zaman işlerin uzaması icap eder. Boğulanın 3, hatta 4 saatlik sun'î teneffüsten sonra canlandığı görülmüştür. Bu hareketi havadar, serince bir yerde yapmak lâzımdır. Boğulanda canlanma alâmeti olan aksırma, hafif teneffüs başladığı zaman ovuşturma hareketini bırakmak ve şişeleri de çıkarmak lâzımdır. Güçlükle nefes alıyorsa genzini gıcıklayarak tekrar kusturmaya çalışmak icap eder.

Teneffüs hâsıl olunca boğulmaya maruz kalan, korunaklı bir yere yatırılır ve yukarıda zikrettiğimiz sebeple kendisine çay, süt gibi sıcak bir içecek verilir. Bu esnada tekrar kendinden geçmek alâmeti gösterirse omuzlarına, kalçalarına ve baldırlarına yakı yapıştırılır.

YÜZÜCÜLERİN KARŞILAŞTIĞI TEHLİKELER

Yüzücülerin Karşılaştığı Tehlikeler: Sazlara takılmak; dalga altında kalmak; çatlaklara, akıntılara, girdaplara düşmek veya herhangi bir uzvu tutulmak gibi hâllerdir. Bu tehlikelerin herhangi birinden kurtulmak için en mühim ve elzem iş; soğukkanlılığı kaybetmemek, şuursuz ve yorucu hareketler tatbikiyle nefesin kesilmesini ve su yutulmasını gerektiren vaziyete düşmemektir.

Saz: Yüzücü sazlara takıldığında hiçbir zaman çırpınıp şiddetli hareket yapmamalıdır. Bilâkis gayet küçük hareketlerle, kendini saran bağlardan kurtulmaya çalışmalıdır. Su yüzünde güçlükle durabiliyorsa kollarını dik istikamette bir kaç kere uzatarak üzerlerindeki sazları sıyırır, sonra bilekleriyle küçük hareketler yaparak bir taraftan kendini yüzdürür,

ENGLISH

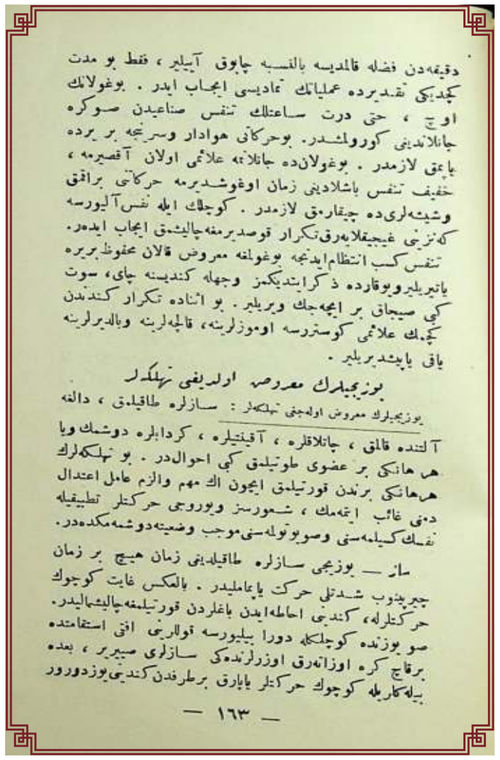
he/she will wake up relatively quickly, but if the underwater stay is even longer, it is normal for the process to prolong. It has been observed that the drowned was revived after 3 or even 4 hours of artificial respiration. This treatment must be done in a cool and airy place. When sneezing and small respiration starts, which are signs of revitalization in the drowned person, it is necessary to stop rubbing and remove the bottles. If the drowned person is breathing with difficulty, it is necessary to irritate his/her nose and try to induce vomiting again.

When breathing occurs, the drowned person is placed in a sheltered place and a hot drink such as tea or milk is given to him/her for the reason we have mentioned above. In the meantime, if he/she shows the sign of passing out again, a patch is attached to his/her shoulders, hips and calves.

HAZARDS THAT SWIMMERS MAY FACE

Dangers Faced by Swimmers: Getting stuck in the reeds or under the wave; falling into cracks, currents, vortices or having limb stiffness. The most important and essential task to get rid of any of these dangers is not to lose your calmness. It is necessary not to fall into a situation that would cause to stop breathing and to swallow water by making unconscious and tiring movements.

Reeds: The swimmer should never flutter and make sudden and vigorous movements when caught to the reeds. On the contrary, the swimmer should try to get rid of the ties that blockade him/her with very small movements. If he/she can hardly stand on the surface of the water, he/she should stretch his/her arms several times in a vertical direction. After the swimmer pulls himself/herself off by making small movements with his/her wrists, as well as allowing himself/herself to float by slowly pushing the reeds that wrap his/her body, He/she then tries to get out of the dangerous zone



دقیقه‌دن فضله قالدیسه بالنسبه چابوق آچیلیر ، فقط بو مدت
کچدیکی تقدیرده عملیاتك تعادیسی ایجاب ایدر . بوغولمك
اوچ ، حتی درت ساعتلك تنفس صناعیدن صوکره
جانلاندیغی کورولمشدر. بوحرکاتی هوادار وسرینجه بر یرده
یاپمق لازمدر . بوغولانده جانلانمه علائمی اولان آقسیرمه ،
خفیف تنفس باشلادیغی زمان اوغوشدیرمه حرکاتی براقمق
وشیشه‌لری‌ده چیقارمق لازمدر . کوچك ایله نفس آلیورسه
که‌نزی غیبیقلایه‌رق تکرار قوصدیرمه‌چالیشمق ایجاب ایدر.
تنفس کسب انتظام ایدنجه بوغولمه معروض قالان محفوظ بر یره
یاتیریلیروبوقارده ذکر ایتدیکمز وجهله کندیسنه چای، سوت
کبی صیجاق بر ایچه‌جك ویریلیر . بو اثناده تکرار کندیدن
کچمك علائمی کوسترسه اوموزلرینه، قالچه‌لرینه وبالدیرلرینه
یاقی یاپشدیریلیر .

بوزیجیلرك معروض اولدیغی تهلکه‌لر

بوزیجیلرك معروض اولدیغی تهلکه‌لر : سازلره طاقیلمق ، دالغه
آلتنده قالمق ، چاتلاقلره ، آقینتیلره ، کردابلره دوشمك ویا
هر هانکی بر عضوی طوتیلمق کبی احوالدر . بو تهلکه‌لرك
هرهانکی برندن قورتیلمق ایچون الك مهم والزم عامل اعتدال
دنی غائب ایتمك ، شعورسز وبوروجی حرکتلر تطبیقیله
نفسك کیلمه‌سنی وصوبوتوله‌سنی موجب وضعیته دوشمه‌مکده‌در.

سائر — بوزیجی سازلره طاقیلدیغی زمان هیچ بر زمان
جیرپندوب شدتلی حرکت یاپاملیدر . بالعکس غایت کوچوك
حرکتلرله، کندیی احاطه‌ایدن یاغلردن قورتیلمغه چالیشمالیدر.
صو یوزنده کوچلکله دورا بیلیورسه قولاریی افقی استقامتده
برقاچ کره اوزاتەرق اوزرلرنده‌کی سازلری صیپیریر ، بعده
بیله‌کاریله کوچوك حرکتلر یاپارق برطرفدن کندیی یوزدورور

— ١٦٣ —

TRANSKRİPSİYON

dakikadan fazla kalmışsa bi'n-nisbe çabuk ayılır, fakat bu müddet geçtiği takdîrde amelîyatın temâdîsi îcâb eder. Boğulanın 3, hattâ 4 sâ'atlik teneffüs-i sun'îden sonra canlandığı görülmüşdür. Bu hareketi havadar, serince bir yerde yapmak lâzımdır. Boğulanda canlanma alâ'imi olan aksırma, hafîf teneffüs başladığı zamân ovuşturma hareketini bırakmak ve şişeleri de çıkarmak lâzımdır. Güçlükle nefes alıyorsa genzini gıcıklayarak tekrâr kusturmaya çalışmak îcâb eder.

Teneffüs kesb-i intizâm edince boğulmaya ma'rûz kalan, mahfûz bir yere yatırılır ve yukarıda zikrettiğimiz vechle kendisine çay, süt gibi sıcak bir içecek verilir. Bu esnâda tekrâr kendinden geçmek alâ'imi gösterirse omuzlarına, kalçalarına ve baldırlarına yakı yapışdırılır.

YÜZÜCÜLERİN MA'RÛZ OLDUĞU TEHLİKELER

Yüzücülerin Ma'rûz Olacağı Tehlikeler: Sazlara takılmak, dalga altında kalmak, çatlaklara, akıntılara, girdaplara düşmek veyâ herhangi bir uzvu tutulmak gibi ahvallerdir. Bu tehlikelerin herhangi birinden kurtulmak içün en mühim ve elzem amel, i'tidâl demini kaybetmemek, şu'ûrsuz ve yorucu hareketler tatbîkiyle nefesin kesilmesini ve su yutulmasını mûcib vazi'yyete düşmemekdir.

Saz: Yüzücü sazlara takıldığında hiçbir zamân çırpınıp şiddetli hareket yapmamalıdır. Bi'l'aks gâyet küçük hareketlerle, kendini ihâta eden bağlardan kurtulmaya çalışmalıdır. Su yüzünde güçlükle durabiliyorsa kollarını ufkî istikâmetde bir kaç kere uzatarak üzerlerindeki sazları sıyırır, ba'de bilekleriyle küçük hareketler yaparak bir taraftan kendini yüzdürür,

TÜRKÇE

diğer taraftan vücudunu saran sazları yavaş yavaş açar, bulunduğu yerde serbestçe hareketini temin ettikten sonra sırtüstü yatarak ve gayet küçük hareketler yaparak tehlikeli mıntıkadan çıkmaya çalışır.

Dalga: Dalgaya karşı ilerleyebilmek için yüzücü kendini dalganın hareketine terk etmemelidir. Bilâkis dalga kendine doğru geldiği vakit, altından geçmek ister gibi saplanarak dalganın üzerinden geçmesine müsaade etmeli ve iki dalganın arasına çıkarak nefes aldıktan sonra aynı surette ikinci dalgayı da aşmalıdır. (Tabiatıyla burada mevzubahis olan küçük sahil dalgaları veya büyük okyanus dalgaları değildir. Küçükleri yüzerek aşılır, büyüklerine de katılmaktan başka çare yoktur.) Dalgalı denizde beklemek icap ediyorsa rüzgârı arkaya almak ve dalganın geldiğini görebilmek için biraz yanlama bulunmak lâzımdır. Bununla beraber bu vaziyette bile yüzücü dalganın çatlağına kapılıp sürüklenmemek için çatlak üzerinden geçerken direnmelidir.

Çatlak: Çatlaktan kastedilen herhangi bir engele çarpıp geriye dönen dalgalarla o engele doğru giden dalgalar arasında hâsıl olan çarpışmayı içine alan yerdir. Kuvvetli bir çatlağı geçmeye teşebbüs etmek tehlikeli ve çoğunlukla imkânsızdır. Böyle bir zorluk karşısında çatlağa girmekten sakınarak yardım istemek tercih edilmelidir.

Akıntı: Denizlerde, bilhassa çok derin olmayan yerlerde, akıntılar çok ciddi bir tehlike arz eder. Yüzücü akıntıya düşmekten son derece sakınmalıdır. Kapıldığı takdirde aşağıya

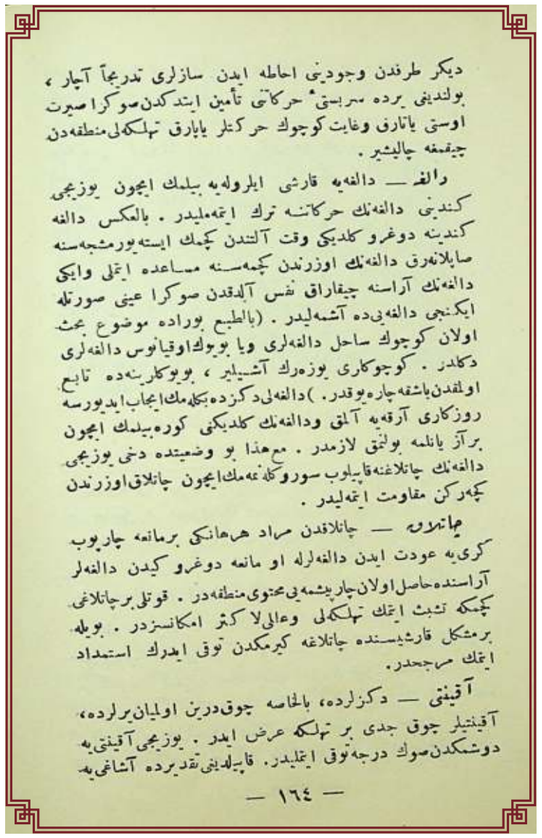
ENGLISH

by lying on his/her back and making small movements.

Waves: The swimmer must not let himself/herself go with the movement of the wave in order to advance against the wave. On the contrary, as soon as the wave comes towards himself/herself, he/she must allow the wave to pass over him/her as if he/she wants to pass under it, and after breathing in between the two waves, he/she must pass the second wave in the same way. (Naturally, the subject is not small beach waves or big ocean waves. The small ones are overcome by swimming, there is no other way but to join the big ones.) If it is necessary to wait in the wavy sea, one should take the wind behind and see that the wave is coming. However, even in this situation, the swimmer must resist to be dragged by the crack of the wave while passing over the crack.

Cracks: What is meant by a crack is the place that involves the collision that occurs between the waves that hit any obstacle and return and the waves going towards that obstacle. Attempting to cross a strong crack is dangerous and often impossible. In the case of experiencing such a difficulty, it is preferable to seek help by avoiding the crack.

Currents: Currents pose a serious danger in the seas, especially in shallow places. The swimmer should avoid falling into the current. If he/she feels that he/she is caught and



دیکر طرفدن وجودینی احاطه ایدن سازلری تدریجاً آچار ،
بولندیغی یرده سربستی حرکاتی تأمین ایتدکدن صوکرا صیرت
اوستی یاتارق وغایت کوچوك حرکتلر یاپارق تهلکه‌لی منطقه‌دن
چیقمغه چالیشیر .

دالغه — دالغه‌یه قارشی ایلرولهیه بیلمك ایچون یوزیجی
کندینی دالغه‌نك حرکاتنه ترك ایتمه‌لیدر . بالعکس دالغه
کندینه دوغرو کلدیکی وقت آلتندن کچمك ایسته‌یورمشجه‌سنه
صاپلانه‌رق دالغه‌نك اوزرندن کچمه‌سنه مساعده ایتملی وایکی
دالغه‌نك آراسنه چیقاراق نفس آلدقدن صوکرا عینی صورتله
ایکنجی دالغه‌یی ده آشمه‌لیدر . (بالطبع بوراده موضوع بحث
اولان کوچوك ساحل دالغه‌لری ویا بویوك اوقیانوس دالغه‌لری
دکلدر . کوچوکلری یوزه‌رك آشیلیر ، بویوکلرینه ده تابع
اولمقدن باشقه چاره یوقدر .) دالغه‌لی دکزده بکلمه‌مك ایجاب ایدیورسه
روزکاری آرقه‌یه آلمق ودالغه‌نك کلدیکنی کوره‌بیلمك ایچون
برآز یانلمه یولمق لازمدر . مع‌هذا بو وضعیتده دخی یوزیجی
دالغه‌نك چاتلاغنه قاپیلیوب سوروکلنمه‌مك ایچون چاتلاق اوزرندن
کچه‌رکن مقاومت ایتمه‌لیدر .

چاتلاق — چاتلاقدن مراد هرهانکی برمانعه چاریوب
کری یه عودت ایدن دالغه‌لرله او مانعه دوغرو کیدن دالغه‌لر
آراسنده حاصل اولان چارپیشمه‌یی محتوی منطقه‌در . قوتلی برچاتلاغی
کچمك تشبث ایتمك تهلکه‌لی وعالی‌لا کثر امکانسزدر . بویله
برمشکل قارشیسنده چاتلاغه کیرمکدن توق ایدرك استمداد
ایتمك مرجحدر .

آقینتی — دکزلرده ، بالخاصه چوق درین اولیان یرلرده ،
آقینتیلر چوق جدی بر تهلکه عرض ایدر . یوزیجی آقینتی یه
دوشمکدن صوك درجه توق ایتملیدر . قاپیلدیغی تقدیرده آشاغی یه

TRANSKRİPSİYON

diğer taraftan vücûdunu ihâta eden sazları tedrîcen açar, bulunduğu yerde serbestî-i harekâtını te'mîn ettikten sonra sırt üstü yatarak ve gâyet küçük hareketler yaparak tehlikeli mıntıkadan çıkmaya çalışır.

Dalga: Dalgaya karşı ilerleyebilmek için yüzücü kendini dalganın hareketine terk etmemelidir. Bi'l^{a}aks dalga kendine doğru geldiği vakit, altından geçmek ister gibi saplanarak dalganın üzerinden geçmesine müsâ^{a}ade etmeli ve iki dalganın arasına çıkarak nefes aldıktan sonra aynı sûretde ikinci dalgayı da aşmalıdır. (Bit'tabi burada mevzûbahs olan küçük sâhil dalgaları veyâ büyük okyanus dalgaları değildir. Küçükleri yüzerek aşılır, büyüklerine de tâbi^{c} olmaktan başka çare yokdur.) Dalgalı denizde beklemek îcâb ediyorsa rüzgârı arkaya almak ve dalganın geldiğini görebilmek için biraz yanlama bulunmak lâzımdır. Ma^{c}hazâ bu vaz^{c}ıyyetde bile yüzücü dalganın çatlağına kapılıp sürüklenmemek için çatlak üzerinden geçerken mukâvemet etmelidir.

Çatlak: Çatlakdan murad, herhangi bir mâni^{c}a çarpıp avdet eden dalgalarla o mâni^{c}aya doğru giden dalgalar arasında hâsıl olan çarpışmayı muhtevî mıntıkadır. Kuvvetli bir çatlağı geçmeye teşebbüs etmek tehlikeli ve ale'l-ekser imkânsızdır. Böyle bir müşkül karşısında çatlağa girmekden tevakkî ederek istimdâd etmek müreccâhdır.

Akıntı: Denizlerde, bilhassa çok derin olmayan yerlerde, akıntılar çok ciddî bir tehlike arz eder. Yüzücü akıntıya düşmekden son derece tevakkî etmelidir. Kapıldığı takdîrde aşağıya

TÜRKÇE

doğru sürüklendiğini hissederse hemen derin bir nefes almalıdır. Kendini sürüklenmeye imkân bulduğu anda ölçülü hareketlerle su yüzüne çıkmaya çalışıp yeniden nefes almaya gayret etmelidir. Akıntılardan sakınmak için cereyanları bilinmeyen yerlerde yüzmekten sakınılmalıdır.

Girdap: Girdabı çoğunlukla görüp kaçmak mümkündür. Buna imkân olmazsa derin bir nefes aldıktan sonra sırtüstü yatmak ve kendini girdaba bırakmak lâzımdır. Girdap insanı çevirerek aşağı doğru çeker. Bu suretle bir miktar aşağı indikten sonra hızın kesildiği görülünce yüzüstü dönülüp ve kurbağalama usulü yüzülerek yüzeye çıkılır ve girdaptan süratle uzaklaşılır.

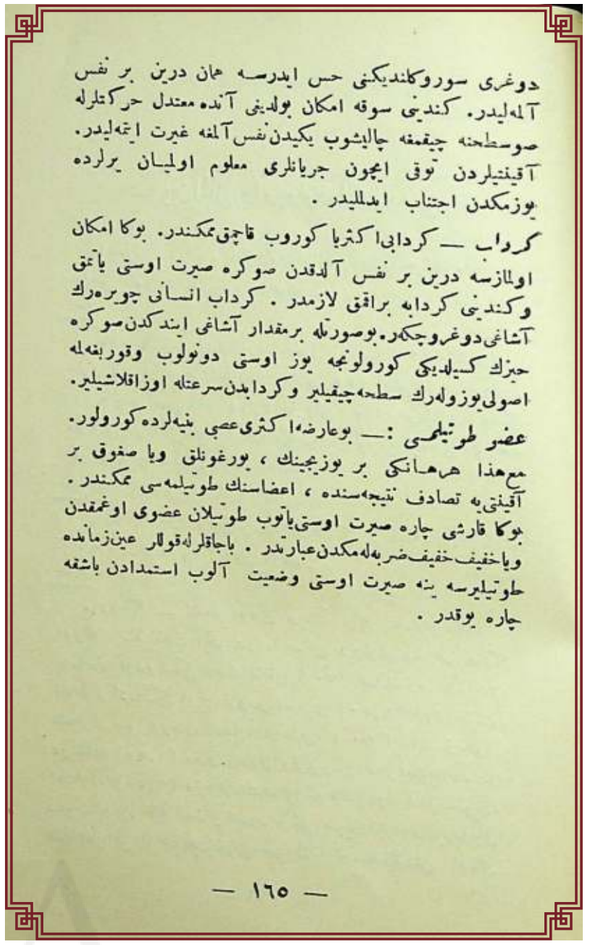
Uzuv Tutulması: Bu arıza çoğunlukla asabî bünyelerde görülür. Bununla beraber herhangi bir yüzücünün yorgunluk veya soğuk bir akıntıya tesadüfü neticesinde, azasının tutulması mümkündür. Buna karşı çare, sırtüstü yatıp tutulan uzvu ovmaktan veya hafif hafif darbelemekten ibarettir. Bacaklarla kollar aynı zamanda tutulursa yine sırtüstü vaziyet alıp yardım istemekten başka çare yoktur.

ENGLISH

dragged down, he/she should take a deep breath immediately. As soon as he/she has the opportunity to drift himself/herself, he/she should try to come to the surface with measured movements and try to breathe again. To avoid currents, swimming in places with unknown drafts should be avoided.

Vortex: It is possible to see the vortex and escape. If this is not possible, it is necessary to lie on your back after taking a deep breath and let yourself go into the vortex. The vortex turns and pulls the person down. In this way, after descending a little, when it is seen that the speed is cut, you turn face down and swim breaststroke to the surface and quickly move away from the vortex.

Limb Stiffness: This malfunction is mostly seen in nervous bodies. However, it is possible for any swimmer to get stiffed as a result of fatigue or the coincidence of a cold current. The remedy is to lie on your back and rub or bump the affected limb. If the legs and arms get stiffed at the same time, there is no other way but to take a supine position and ask for help.



دوغری سوروکلندیکنی حس ایدرسه همان درین بر نفس
آلمه‌لیدر. کندینی سوقه امکان بولدینی آنده معتدل حرکتلرله
صوسطحنه چیقمغه چالیشوب یکیدن نفس آلمغه غیرت ایتمه‌لیدر.
آقینتیلردن توق ایچون جریانلری معلوم اولمیان یرلرده
یوزمکدن اجتناب ایدلملیدر .

گرداب — گردابی اکثریا کوروب قاچمق ممکندر. بوکا امکان
اولمازسه درین بر نفس آلدقدن صوکره صیرت اوستی یاتمق
وکندینی گردابه براقمق لازمدر . گرداب انسانی چویره‌رك
آشاغی دوغرو چکر. بوصورتله برمقدار آشاغی ایندکدن صوکره
حیرك کیله‌یکی کورولونجه یوز اوستی دونولوب وقوربغه‌له
اصولی یوزوله‌رك سطحه چیقیلیر وگردابدن سرعتله اوزاقلاشیلیر.

عضو طوتیلمسی :— بوعارضه‌ا کثری عصبی بنیه‌لرده کورولور.
مع‌هذا هرهانکی بر یوزیجینك ، یورغونلق ویا صغوق بر
آقینتی‌یه تصادف نتیجه‌سنده ، اعضاسنك طوتیلمه‌سی ممکندر .
بوکا قارشی چاره صیرت اوستی یاتوب طوتیلان عضوی اوغمقدن
ویاخفیف خفیف ضربه‌له‌مکدن عبارتدر . باجاقلرله قولار عین زمانده
طوتیلیرسه یئه صیرت اوستی وضعیت آلوب استمدادن باشقه
چاره یوقدر .

— ١٦٥ —

TRANSKRİPSİYON

doğru sürüklendiğini hissederse hemen derin bir nefes almalıdır. Kendini sevke imkân bulduğu anda mu^{c}tedil hareketlerle su sathına çıkmaya çalışıp yeniden nefes almaya gayret etmelidir. Akıntılardan tevakkî için cereyanları ma^{c}lûm olmayan yerlerde yüzmekten ictinâb edilmelidir.

Girdâb: Girdâbı ekseriyâ görüp kaçmak mümkündür. Buna imkân olmazsa derin bir nefes aldıktan sonra sırt üstü yatmak ve kendini girdaba bırakmak lâzımdır. Girdâb insânı çevirerek aşağı doğru çeker. Bu sûretle bir mikdâr aşağı indikten sonra hızın kesildiği görülünce yüz üstü dönülüp ve kurbağalama usûlü yüzülerek satha çıkılır ve girdâbdan sür^{c}atle uzaklaşılır.

Uzuv Tutulması: Bu ârıza ekserî asabî bünyelerde görülür. Ma^{c}hazâ herhangi bir yüzücünün yorgunluk veyâ soğuk bir akıntıya tesâdüfü netîcesinde, a^{c}zâsının tutulması mümkündür. Buna karşı çâre, sırt üstü yatıp tutulan uzvu ovmaktan veyâ hafîf hafîf darbelemekten ibâretdir. Bacaklarla kollar aynı zamânda tutulursa yine sırt üstü vaz^{c}iyyet alıp istimdâddan başka çâre yokdur.

-165 -

TÜRKÇE

ULUSLARARASI SUTOPU KAİDELERİ

Hatırlatma – İşbu Kanunname Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliğine dâhil bütün memleketlerde uygulanır.

Ölçüler:

Madde 1 – Oyun yerinin uzunluğu azamî 27, asgarî 17 metre ve genişliği her noktada azamî 18, asgarî 9 metredir. Orta çizgisi ile 3,65 metrelik ceza çizgileri ve 2 metrelik çizgiler havuzun her iki tarafına göze çarpacak şekilde çizilmiş olmalıdır.

Derinlik:

Madde 2 – Oyun yerinin herhangi bir noktasında derinlik (90) santimetreden az olamaz.

Kaleler:

Madde 3 – Kaleler, oyun yerinin iki başına ve çizginin tam orta yerine tespit edilmelidir. Havuz duvarı veya herhangi bir engelle aralarındaki aralık en az (30) santimetre olmalıdır. Kalelerin genişliği 3 metredir. Asgarî (1,50) metre derinlikle, kalelerin su yüzünden itibaren yüksekliği (90) santimetredir. Derinlik (1,50) metreden az olduğu zaman kaleler, suyun dibinden itibaren (2,50) metre yükseklikte bulundurulmalıdır. Ağlarla topu, davet eden takım hazırlar. Ağlar suyun içine daldırılarak kale etrafını iyice kapatacak surette tespit edilmiş olmalı

ENGLISH

INTERNATIONAL WATER POLO RULES

Reminder – This Code is applied in all countries that are members of the International Swimming Committee Association.

Dimensions:

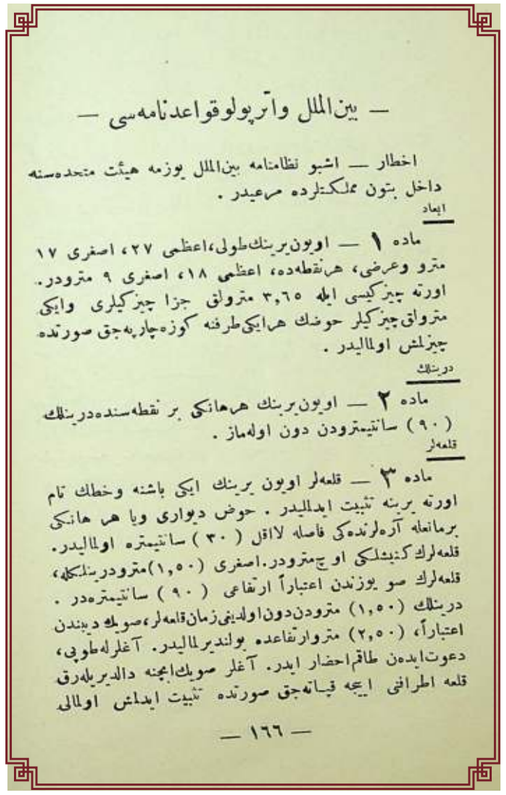
Article 1 – The length of the playing area is a maximum of 27 meters, a minimum of 17 meters, and a maximum width of 18 and a minimum of 9 meters at each point. The centerline and 3.65-meter penalty lines and 2-meter lines must be drawn prominently on both sides of the pool.

Depth:

Article 2 – The depth cannot be less than (90) centimeters at any point in the playing area.

Goals:

Article 3 – The goals must be fixed on both sides of the playing area and in the middle of the line. The distance from the pool wall or any obstacle must be at least (30) centimeters. The width of the goals is 3 meters. With a minimum depth of (1.50) meters, the height of the goals from the water surface is (90) centimeters. When the depth is less than (1.50) meters, goals should be kept at a height of (2.50) meters from the bottom of the water. The inviting team prepares the ball with nets. The nets must be immersed in the water and fixed in such a way that they cover the goal surroundings well,



— بين الملل واتربولو قواعدنامه‌سى —

اخطار — اشبو نظامنامه بين الملل يوزمه هيئت متحده‌سنه داخل بتون مملكتلرده مرعيدر .

ايماد

ماده ١ — اوبون برينك طولى، اعظمى ٢٧، اصغرى ١٧ متر وعرضى، هرنقطه‌ده، اعظمى ١٨، اصغرى ٩ مترودر. اورته چيزكيسى ايله ٣,٦٥ مترولق جزا چيزكيلرى وايكى مترولق چيزكيلر حوضك هرايكى طرفنه كوزه چاريه‌جق صورتده چيزلمش اولماليدر .

درينلك

ماده ٢ — اوبون برينك هرهانكى بر نقطه‌سنده درينلك (٩٠) سانتيمترودن دون اولماز .

قلعه‌لر

ماده ٣ — قلعه‌لر اوبون برينك ايكى باشنه وخطك تام اورته برينه تثبيت ايدلليدر . حوض ديوارى ويا هر هانكى برمانعله آره‌لرنده‌كى فاصله لااقل (٣٠) سانتيمتره اولماليدر. قلعه‌لرك كنيشلكى اوچ مترودر. اصغرى (١,٥٠) مترودر بنلكله، قلعه‌لرك صو يوزندن اعتباراً ارتفاعى (٩٠) سانتيمتره‌در . درينلك (١,٥٠) مترودن دون اولديغى زمان قلعه‌لر، صويك ديبندن اعتباراً، (٢,٥٠) مترو ارتفاعده بولندير ملياليدر. آغرلغه طوپى، دعوت ايده‌ن طاقم احضار ايدر. آغلر صويك ايجنه دالديريلدرق قلعه اطرافنى ايچه قياتمجق صورتده تثبيت ايدلش اولمالى

— ١٦٦ —

TRANSKRİPSİYON

BEYNE'L-MİLEL VATERPOLU KAVÂᶜİD-NÂMESİ

İhtâr – İşbu Nizâm-nâme Beyne'l-milel Yüzme Hey'et-i Müttehidesine dâhil bütün memleketlerde merᶜîdir.

Ebᶜâd:

Mâdde 1 – Oyun yerinin tûlü aᶜzamî 27, asgarî 17 metro ve arzı her noktada aᶜzamî 18, asgarî 9 metrodur. Orta çizgisi ile 3,65 metroluk cezâ çizgileri ve 2 metroluk çizgiler havuzun her iki tarafına göze çarpacak şekilde çizilmiş olmalıdır.

Derinlik:

Mâdde 2 – Oyun yerinin herhangi bir noktasında derinlik (90) santimetrodan az olamaz.

Kalᶜalar:

Mâdde 3 – Kalᶜalar, oyun yerinin iki başına ve çizginin tam orta yerine tesbît edilmelidir. Havuz duvarı veyâ herhangi bir mâniᶜle aralarındaki fâsıla lâ-akal (30) santimetre olmalıdır. Kalᶜaların genişliği 3 metrodur. Asgarî (1,50) metro derinlikle, kalᶜaların su yüzünden iᶜtibâren irtifaᶜı (90) santimetredir. Derinlik (1,50) metrodan dûn olduğu zamân kalᶜalar, suyun dibinden iᶜtibâren (2,50) metro irtifâᶜda bulundurulmalıdır. Ağlarla topu, davet eden takım ihzâr eder. Ağlar suyun içine daldırılarak kalᶜa etrafını iyice kapatacak sûretde tesbît edilmiş olmalı

TÜRKÇE

ve arka cephesi dik kale direğinden asgarî 30 santimetre geride bulunmalıdır.

Top:

Madde 4 – Top meşin kaplı, yuvarlak ve iyice şişmiş olmalıdır. Çevresi asgarî (65), azamî (70) santimetre olmalıdır. Su emmeyecek ve haricen hiçbir meşin dikiş veya çıkıntıyı ihtiva etmeyecek surette imal edilmiş bulunmalıdır. Üzerine hiçbir yağlı madde sürülemez. Topu davet eden takım temin eder.

Başlık ve Flama:

Madde 5 – Takımlardan biri koyu lacivert, diğeri beyaz başlık giymelidir. Kalecilerin başlıkları kırmızıdır. Üzerlerinde mensup oldukları takımın başlığı renginde dört köşe bulunur. Kale hakemlerinden her birine biri kırmızı, diğeri beyaz olmak üzere ikişer flama verilmelidir. Başhakeme bir düdük, bir beyaz flama, bir lacivert flama bırakılır. Bu eşyaları davet eden takım verir.

Komiserler:

Madde 6 – Komiserler bir başhakem, bir kronometre hakemi ve iki kale hakeminden ibarettir.

Baş Hakem:

Madde 7 – Başhakemin vazifeleri şöyledir:

1 – Müsabakayı başlatmak.

2 – Usulsüz oyunu durdurmak.

3 – Tartışmalı meseleyi halletmek.

4 – Kusurları hatırlatıp işbu Kanunnamenin hükümlerine riayet ettirmek.

5 – Sayı, köşe vuruşları (korner), serbest

ENGLISH

and its back must be at least 30 centimeters behind the vertical goal post.

Ball:

Article 4 – The ball should be covered with leather, round, and well inflated. Its circumference should be minimum (65) and maximum (70) centimeters. It should be manufactured in a way that does not absorb water and does not contain any external leather stitches or protrusions. No oily substance can be put on it. The inviting team provides the ball.

Title and Pennant:

Article 5 – One of the teams should wear dark blue and the other a white cap. Goalkeepers' caps are red. There are four corners in the colors of the team they belong to on the caps. Two pennants must be given to each goal referee, one red and one white. The chief referee receives a whistle, a white flag, and a navy-blue pennant. The inviting team gives these items.

Referees:

Article 6 – Referees consist of a chief referee, a timekeeper, and two goal referees.

Chief Referee:

Article 7 – The duties of the chief referee are as follows:

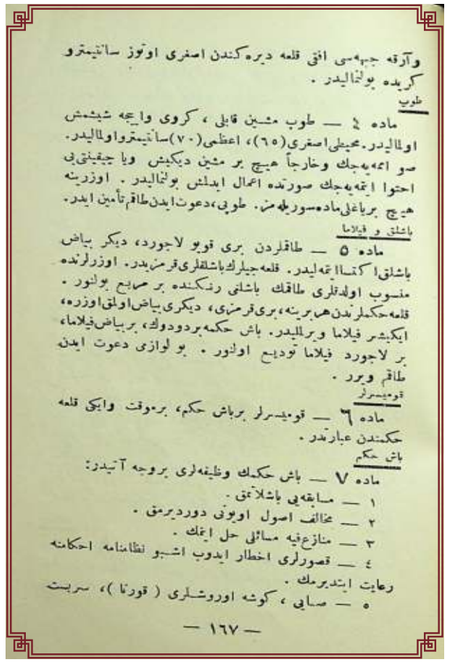
1 – Starting the competition.

2 – Stopping illegal play.

3 – To deal with the controversial issue.

4 – To remind the defects and obey the provisions of this Law.

5 – Deciding on the points, corner kicks,



وآرقه جبهه‌سی اڤی قلمه دیره‌کندن اصغری اوتوز سانتیمترو
کریده بولنمالیدر .

طوپ

ماده ٤ — طوپ مشین قابلی ، کروی واییجه شیشمش
اولمالیدر. محیطی اصغری(٦٥)، اعظمی(٧٠)سانتیمترواولمالیدر.
صو امه‌یه‌جك وخارجاً هیچ بر مشین دیکیش ویا چیقینتی
احتوا امه‌یه‌جك صورتده اعمال ایدلش بولنمالیدر . اوزرینه
هیچ برياغلی ماده سورولهمز. طوپی،دعوت ایدن طاقم تأمین ایدر.

باشلق و فیلاما

ماده ٥ — طاقملردن بری قویو لاجورد، دیکر بیاض
باشلق اکتسا امه‌لیدر. قلمه‌جیلرك باشلقلری قرمزیدر. اوزرلرنده
منسوب اولدقلری طاقمك باشلغی رنکنده بر صنجق بولنور .
قلمه‌حکملرندن هربرینه،بری قرمزی، دیکری بیاض اولق اوزره،
ایکیشر فیلاما ویرلیدر. باش حکمه‌بردوده‌وك، بربیاض فیلاما،
بر لاجورد فیلاما توديع اولنور . بو لوازی دعوت ایدن
طاقم ویرر .

قومیسرلر

ماده ٦ — قومیسرلر برباش حکم، برموقت وایکی قلمه
حکمندن عبارتدر .

باش حکم

ماده ٧ — باش حکمك وظیفه‌لری بروجه آتیدر:
١ — مسابقه‌یی باشلاتمق .
٢ — مخالف اصول اویونی دوردیرمق .
٣ — منازعه‌یه مسائلی حل ایتمك .
٤ — قصورلری اخطار ایدوب اشبو نظامنامه احکامنه
رعایت ایتدیرمك .
٥ — صایی ، کوشه اوروشلری (قورنا)، سریست

— ١٦٧ —

TRANSKRİPSİYON

ve arka cebhesi ufkî kal[c]a direğinden asgarî 30 santimetro geride bulunmalıdır.

Top:

Mâdde 4 – Top meşin kaplı, kürevî ve iyice şişmiş olmalıdır. Muhîti asgarî (65), a[c]zamî (70) santimetro olmalıdır. Su emmeyecek ve hâricen hiçbir meşin dikiş veyâ çıkıntıyı ihtivâ etmeyecek sûretde i[c]mâl edilmiş bulunmalıdır. Üzerine hiçbir yağlı mâdde sürülemez. Topu davet eden takım te'mîn eder.

Başlık ve Flama:

Mâdde 5 – Takımlardan biri koyu lacivert, diğeri beyaz başlık iktisâb etmelidir. Kal[c]acıların başlıkları kırmızıdır. Üzerlerinde mensûb oldukları takımın başlığı renginde murabba[c] bulunur. Kal[c]a hakemlerinden her birine biri kırmızı, diğeri beyaz olmak üzere ikişer filama verilmelidir. Başhakeme bir düdük, bir beyaz flama, bir lacivert flama tevdî[c] olunur. Bu levâzımı da[c]vet eden takım verir.

Komiserler:

Mâdde 6 – Komiserler bir başhakem, bir muvakkit ve iki kal[c]a hakeminden ibâretdir.

Baş Hakem:

Mâdde 7 – Başhakemin vazîfeleri ber-vech-i – âtidir:

1 – Müsâbakayı başlatmak.

2 – Muhâlif usûl oyunu durdurmak.

3 – Münâza[c]a-fih mesâ'ili halletmek.

4 – Kusurları ihtâr edip işbu Nizâm-nâmenin ahkâmına ri[c]âyet ettirmek.

5 – Sayı, köşe vuruşları (korner), serbest

-167 -

TÜRKÇE

vuruşlar (frikik), hakkında – kale hakemleri tarafından işaret edilmiş olsun veya olmasın – karar vermek.

Sayılar, hatalar ve oyunu yönlendirici diğer işler; bir düdük işaretiyle bildirilir.

Başhekimin* verdiği kararlar – Oyun esnasında kabul edilmiş olmak şartıyla – yeniden başlaması mümkün değildir.

Hatırlatma – Başhakem kararından dönebilir. Ancak kararı oyunun devamından yani top oynanmadan tebliğ etmiş bulunmalıdır. Oyuncuların veya seyircilerin hareketleri dolayısıyla veya herhangi bir fevkalade hâlin, müsabakada meşru neticenin elde edilmesinde tesir edebileceğine kanaati olması üzerine oyunu kesmek başhakemin hakkıdır.

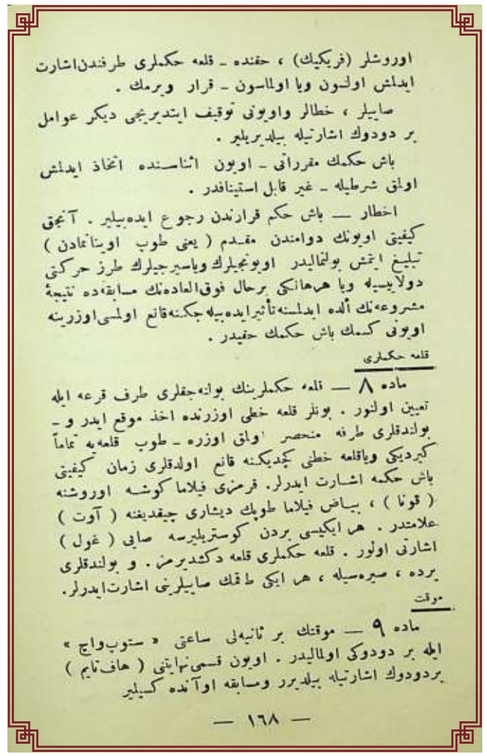
Kale Hakemleri:

Madde 8 – Kale hakemlerinin bulunacakları taraf kura ile tayin olunur. Bunlar kale çizgisi üzerinde mevki alır ve – bulundukları tarafa ait olmak üzere – top kaleye tamamen girdiği veya kale çizgisini geçtiğine kanaat getirdikleri zaman durumu başhakeme işaret ederler. Kırmızı flama köşe vuruşuna (korner), beyaz flama topun dışarı çıktığına (aut) işarettir. Her ikisi birden gösterilirse sayı (gol) işareti olur. Kale hakemleri kale değiştirmez. Bulundukları yerde sırasıyla, her iki takımın sayılarını işaret ederler.

Kronometre Hakemi:

Madde 9 – Kronometre hakeminin bir saniyeli saati "stopvaç" ile bir düdüğü olmalıdır. Oyun devresini bir düdük işaretiyle bildirir ve müsabaka o anda kesilir.

* Başhakem (Editör notu)



اوروشلر (فريكيك) ، حقنده ـ قلمه حكملرى طرفندن اشارت ايدلش اولسون ويا اولماسون ـ قرار ويرمك .

صايىلر ، خطالر واويونى توقيف ايتديرمجى ديكر عوامل بر دودوك اشارتيله بيلديرىلر .

باش حكمك مقرراتى ـ اويون اثناسنده اتخاذ ايدلش اولمق شرطيله ـ غير قابل استيناففدر .

اخطار ـــ باش حكم قرارندن رجوع ايده بيلير . آنجق كيفيتى اويونك دوامندن مقدم (يعنى طوب اويناتمادن) تبليغ اتمش بولنمايدر اويونجيلرك وياسيرجيلرك طرز حركتى دولايسيله ويا هرهانكى برحال فوق العاده نك سابقه ده تتيجهٔ مشروعه نك آلده ايدلسنه تأثير ايده بيله جكنه قانع اولمسى اوزرينه اويونى كسمك باش حكمك حقيدر .

قلمه حكملرى

ماده ٨ ـــ قلمه حكملرينك بولنه جقلرى طرف قرعه ايله تعيين اولنور . بونلر قلمه خطى اوزرنده اخذ موقع ايدر و ـ بولندقلرى طرفه منحصر اولمق اوزره ـ طوب قلمه يه تماماً كيرديكى ويا قلمه خطى كچديكنه قانع اولدقلرى زمان كيفيتى باش حكمه اشارت ايدرلر. قرمزى فيلاما كوشه اوروشنه (قورنا) ، بياض فيلاما طوپك ديشارى چيقديغنه (آوت) علامتدر . هر ايكيسى بردن كوستريلرسه صايى (غول) اشارتى اولور . قلمه حكملرى قلمه دكشديرمز . و بولندقلرى يرده ، صيره سيله ، هر ايكى طرفك صايىلرنى اشارت ايدرلر.

موقت

ماده ٩ ـــ موقتك بر ثانيه لى ساعتى « ستوپواچ » ايله بر دودوك اولماليدر . اويون قسمى نهايتى (هاف تايم) بردودوك اشارتيله بيلديرر ومسابقه اوآنده كسيلير

ENGLISH

free kicks, whether or not signaled by the goal officials.

Scores (goals), errors, and other things that guide the game are signaled by a whistle.

The decisions made by the chief referee: It is not possible to restart the game on the condition that the decisions made by the chief referee have been accepted during the game.

Reminder – The referee can revert from his/her decision. However, the decision must be declared before the continuation of the game, that is before the ball is played. It is the right of the referee to interrupt the game because of the actions of the players or the spectators. If the chief referee is convinced that any extraordinary situation may affect the achievement of a legitimate result in the match, he/she may interrupt the game.

Goal Referees:

Article 8 – The ends (side) that the goal judges will be in are appointed by lot. They take a position on the goal line and indicate the situation to the chief referee when they believe that the ball has entered the goal completely or has crossed the goal line – belonging to the side on which they are located. The red pennant indicates "corner kick", white pennant indicates the ball "out". If both are shown, that is a score (goal) sign. Goal referees do not change goals. They mark the scores of both teams, respectively, where they are located.

Timekeepers:

Article 9 – The timekeeper must have a whistle and a "stopwatch". It signals the game halftime (period) with a whistle and the match is cut at that time.

TRANSKRİPSİYON

vuruşlar (frikik), hakkında –kal^{e}a hakemleri tarafından işâret edilmiş olsun veyâ olmasın – karâr vermek.

Sayılar, hatâlar ve oyunu tevkîf ettirici diğer avâmil, bir düdük işâretiyle bildirilir.

Başhekimin verdiği mukârrerâtı – Oyun esnâsında ittihâz edilmiş olmak şartıyla – gayrı kâbil istînâfdır.

İhtâr – Başhakem karârından rücû^{e} edebilir. Ancak keyfiyyeti oyunun devâmından mukâddem (ya^{e}ni top oynanmadan) tebliğ etmiş bulunmalıdır. Oyuncuların veyâ seyircilerin tarz-ı hareketi dolayısıyla veyâ herhangi bir hâl-i fevkü'l^{e}âdenin, müsâbakada netîce-i meşrû^{e}anın elde edilmesinde te'sîr edebileceğine kânî^{e} olması üzerine oyunu kesmek başhakemin hakkıdır.

Kal^{e}a Hakemleri:

Mâdde 8 – Kal^{e}a hakemlerinin bulunacakları taraf kur^{e}a ile ta^{e}yîn olunur. Bunlar kal^{e}a hattı üzerinde âhz-ı mevki^{e} eder ve – bulundukları tarafa münhasır olmak üzere – top kal^{e}aya tamâmen girdiği veyâ kal^{e}a hattını geçtiğine kânî^{e} oldukları zamân keyfiyyeti başhakeme işâret ederler. Kırmızı flama köşe vuruşuna (korner), beyaz flama topun dışarı çıktığına (aut) alâmetdir. Her ikisi birden gösterilirse sayı (gol) işâreti olur. Kal^{e}a hakemleri kal^{e}a değiştirmez. Bulundukları yerde sırasıyla, her iki takımın sayılarını işâret ederler.

Muvakkit:

Mâdde 9 – Muvâkkitin bir sâniyeli sâ^{e}ati ''stopvaç'' ile bir düdüğü olmalıdır. Oyun kısmî nihâyetini (half-taym) bir düdük işâretiyle bildirir ve müsâbaka o anda kesilir.

TÜRKÇE

Müsabakanın Süresi:

Madde 10 – Müsabaka 14 dakika devam eder. Bilfiil oyunla geçen 7 dakikanın sonunda 3 dakikalık bir istirahat verilir. Sayı yapıldığı zaman bunu tespit ve tetkik etmek, oyuncuları yerlerine iade etmek ve müsabakaya devam işareti vermek için lüzumlu zaman 7 dakikalık müddete dâhil edilmez. Top, köşe vuruşu veya her gönderme neticesinde çizgi haricine çıktığında onu yerine alıp oyuna tekrar başlamak için kaybedilen vakit veya münakaşa vesaire ile geçirilen zaman yine 7 dakikalık süreye dâhil değildir.

Takımlar:

Madde 11 – Takımlar yedişer oyuncudan oluşur. Yüzücüler, bütün elbise (yani deniz donu olmayıp tam "mayo") giyecekler ve bundan başka elbisenin altına küçük bir don giyeceklerdir. Gövdelerine herhangi bir yağlı madde süremezler.

Kaptanlar:

Madde 12 – Kaptanlar, takımların oyuncularındandır. Havuzun şartları ve tertibatı hususunda aralarında mutabık kalmalıdırlar. Kalelerini kura ile seçerler. Bu kurayı kaybeden taraf, renk tercihi hakkını kazanmış olur. Herhangi bir hususta uyuşamazlarsa hakem onlar namına karar verir.

Başlama:

Madde 13 – Oyuncular suya girip kendi kale çizgileri üzerinde bekleyeceklerdir. Hakem yan çizgi ortasında yer alacak ve iki taraf kaptanlarının hazır olduklarına kanaat getirdikten sonra müsabakanın başlangıcını bir düdük

ENGLISH

Length of the Competition:

Article 10 – The game continues for 14 minutes. After 7 minutes of actual play, a 3-minute rest is given. The time required to establish and review the score, return players to their places, and signal to continue the match is not included in the 7-minute period. The time spent with the ball, corner kick, or other than every line, lost time to take it in place and start the game again, or the time spent with arguments, etc., is also not included in the 7-minute time.

Teams:

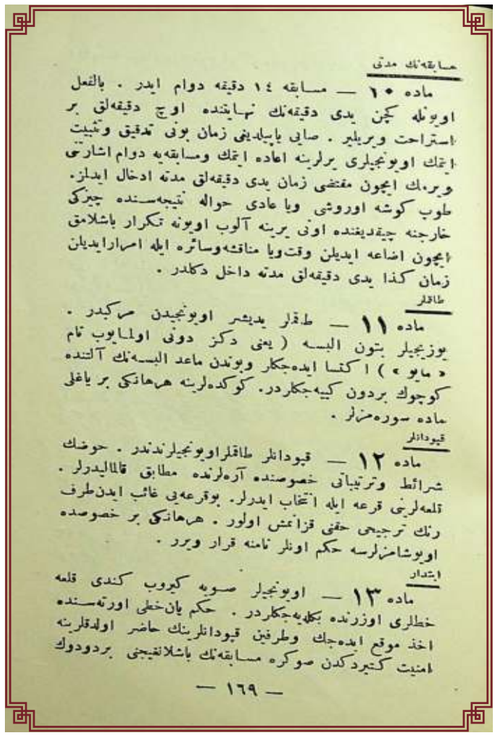
Article 11 – Teams consist of seven players. The swimmers will wear a full suit (i.e., a whole "swimsuit") and also small underpants under the swimsuit. They cannot apply any oily substance to their body.

Captains:

Article 12 – Captains are players of the teams. They must agree on the conditions and equipment of the pool. They choose their goals by a lottery. The loser of this lottery wins the right to choose the color. If they cannot agree on anything, the referee will decide on their behalf.

Starting the game:

Article 13 – The players will enter the water and wait on their own goal lines. The referee will be in the middle of the sideline and, after he/she is satisfied that the captains of both sides are ready, he/she will signal the start of the match with a whistle



مسابقه‌نك مدتی

ماده ۱۰ — مسابقه ۱٤ دقیقه دوام ایدر . بالفعل اوینامه کچن یدی دقیقه‌نك نهایتنده اوچ دقیقه‌لق بر استراحت ویریلیر . صایی یاپیلدیغی زمان بونی تدقیق وتثبیت ایچون اوینجیلری یرلرینه اعاده ایچك ومسابقه‌یه دوام اشارتی ویرمك ایچون مقتضی زمان یدی دقیقه‌لق مدته ادخال ایدلز. طوپ کوشه اوروشی ویا عادی حواله نتیجه‌سنده چیزکی خارجنه چیقدیغنده اونی یرینه آلوب اوینامه تکرار باشلامق ایچون اشاعه ایدیلن وقت‌ویا مناقشه‌وسائره ایله اسراف ایدیلن زمان کذا یدی دقیقه‌لق مدته داخل دکلدر .

طاقملر

ماده ۱۱ — طاقملر یدیشر اوینجیدن مرکبدر . یوزیجیلر یتون البسه (یعنی دکز دونی اولمایوب تام « مایو ») اکتسا ایده‌جکلر ویوندن ماعدا البسه‌نك آلتنده کوچوك بردون کیه‌جکلردر. کوکده‌لرینه هرهانکی بر یاغلی ماده سوره‌مزلر .

قیودانلر

ماده ۱۲ — قیودانلر طاقملراوینجیلرندندر . حوضك شرائط وترتیباتی خصوصنده آره‌لرنده مطابق قاناليدرلر . قلمه‌لرینی قرعه ایله انتخاب ایدرلر. بوقرعه‌یی غائب ایدن‌طرف رنك ترجیحی حقنی قزانمش اولور . هرهانکی بر خصوصده اوبوشامزلرسه حکم اونلر نامنه قرار ویرر .

ابتدار

ماده ۱۳ — اوینجیلر صویه کیروب کندی قلمه خطلری اوزرنده بکلیه‌جکلردر . حکم پان‌خطی اورته‌سنده اخذ موقع ایده‌جك وطرفین قیودانلرینك حاضر اولدقلرینه امنیت کتیردکدن صوکره مسابقه‌نك باشلانغیجی بردودوك

— ۱٦۹ —

TRANSKRİPSİYON

Müsâbakanın Müddeti

Mâdde 10 – Müsâbaka 14 dakika devâm eder. Bi'l-fi^{c}il oyunla geçen 7 dakikanın nihâyetinde 3 dakikalık bir istirâhat verilir. Sayı yapıldığı zamân bunu tedkîk ve tesbît etmek, oyuncuları yerlerine i^{c}âde etmek ve müsâbakaya devâm işâreti vermek içün muktezâ zamân 7 dakikalık müddetle idhâl edilmez. Top, köşe vuruşu veyâ âdî havâle netîcesinde çizgi hâricine çıktığında onu yerine alıp oyuna tekrâr başlamak içün izâ'a edilen vakit veyâ münâkaşa ve sâ'ire ile imrâr edilen zamân keza 7 dakikalık müddete dâhil değildir.

Takımlar

Mâdde 11 – Takımlar yedişer oyuncudan mürekkebdir. Yüzücüler, bütün elbise (ya^{c}ni deniz donu olmayıp tam ''mayo'') iktisâ edecekler ve bundan mâ^{c}dâ elbisenin altına küçük bir don giyeceklerdir. Gövdelerine herhangi bir yağlı mâdde süremezler.

Kapudânlar

Mâdde 12 – Kapudânlar, takımların oyuncularındandır. Havuzun şerâ'iti ve tertîbâtı husûsunda aralarında mutâbık kalmalıdırlar. Kal^{c}alarını kur^{c}a ile intihâb ederler. Bu kur^{c}ayı kaybeden taraf, renk tercîhi hakkını kazânmış olur. Herhangi bir husûsda uyuşamazlarsa hakem onlar nâmına karâr verir.

İbtidâr

Mâdde 13 – Oyuncular suya girip kendi kal^{c}a hatları üzerinde bekleyeceklerdir. Hakem yan hat ortasında âhz-ı mevki^{c} edecek ve tarafeyn kapudânlarının hazır olduklarına emniyyet getirdikden sonra müsâbakanın başlangıcını bir düdük

-169 -

TÜRKÇE

işaretiyle bildirerek topu o anda suya ve oyun yerinin ortasına atacaktır.

Bir sayının kabul olabilmesi için topun en az iki oyuncu tarafından tutulmuş (yani bilekten aşağı ve el açık olduğu hâlde yakalanmış) olması şarttır. Bu iki oyuncu rakip takıma veya aynı takıma mensup olabilirler. Ancak bu son şıkta topu tutan ikinci oyuncunun hücuma maruz kalan yarı sahada bulunması lâzımdır.

İkinci oyuncu yarı sahayı geçmemiş olduğu hâlde, aynı takıma mensup iki müsabık tarafından tutulmuş olan top, onu durdurmak isteyen kalecinin eline dokunduktan sonra kaleye girerse kaleciye bir serbest vuruş verilir. Zira bu takdirde kaleci topa dokunmuş sayılır.

Sayı:

Madde 14 – Bir sayı ancak top kale direkleri arasından tamamen geçtiği zaman sayılır. (13. maddede zikredilen şık müstesnadır.)

Birinci kısmın veya müsabakanın bitimini işaret eden düdük sesinin duyulduğu anda top kale direkleri hizasına tamamen geçmemiş ise sayı verilemez.

Bir sayı baş ve ayak vurmasıyla da yapılabilir. Ancak bu takdirde, 13 ve 17. maddelerde izah edildiği yönüyle en az iki oyuncu tarafından tutulmuş bulunmalıdır.

Hatırlatma – Verilen bir serbest vuruş üzerine ve top tutulmaksızın yapılan sayı, sayılamaz. Havadan karşılama (vole) müsaade edilmez. Hakem sayı yapmak isteyen oyuncunun topu bir an eli üstünde tutmuş olduğu kanaati beslemelidir.

ENGLISH

signal and throw the ball into the water at that moment in the middle of the playing area.

In order for a point to be accepted, the ball must have been passed between at least two players (i.e., the ball must be caught with open hands and down from the wrist). These two players may belong to the opposing team or to the same team. However, in this last case, the second player holding the ball must be in the half of the field that is attacked.

A free kick is awarded if the ball, which has been passed between by two players of the same team, enters the goal after it has touched the hand of the goalkeeper who wanted to catch it, even though the second player did not enter the attacking area. Because in this case, the goalkeeper is considered to have touched the ball.

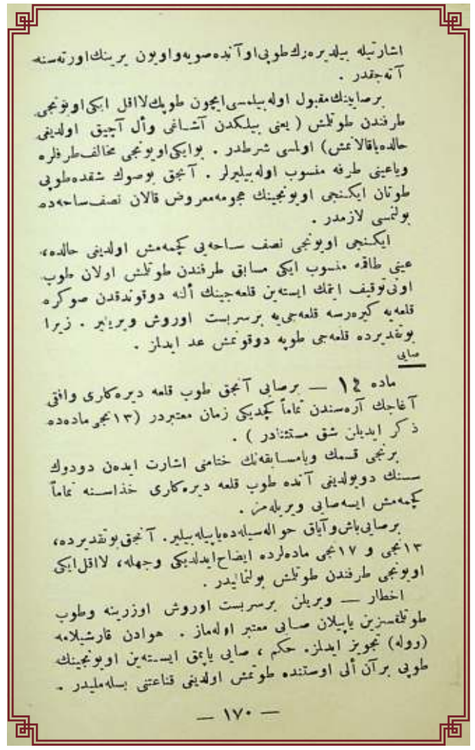
Point:

Article 14- A goal is counted only when the ball passes completely between the goalposts. (The option mentioned in Article 13 is an exception.)

If the ball does not completely cross the line of the goalposts at the moment of the whistle signaling the end of the first-half or the match, no goals can be awarded.

A goal can also be made with head and foot strike. However, in this case, the ball must have been passed between by at least two players as explained in Articles 13 and 17.

Reminder- Goals scored as a result of a free kick awarded and without the ball passed between the players are not counted. The ball reception in the air (volley) is not permitted. The referee must be of the impression that the player who wants to score has held the ball on his/her hand for a moment.



اشارتیله بیلدیرمك طوپی اوآنده صویه اوبون برینك اورتهسنه آتمه جقدر .

برصایینك مقبول اوله بیلمسی ایچون طوپك لااقل ایکی اونجی طرفندن طوتلمش (یعنی بیلکدن آشاغی وآل آچیق اولدیغی حالده یاقالاغش) اولمسی شرطدر . بوایکی اونجی مخالف طرفلره ویاعینی طرفه منسوب اوله بیلیرلر . آنجق بوصوك شقده طوپی طوتان ایکنجی اونجینك مجومه معروض قالان نصف ساحه ده بولنمسی لازمدر .

ایکنجی اونجی نصف ساحه یی کچمه مش اولدیغی حالده، عینی طاقه منسوب ایکی مسابق طرفندن طوتلمش اولان طوپ اوق توقیف ایتمك ایسته ین قلمه جینك آلته دوقوندقدن صوکره قلمه یه کیرمه رسه قلمه جی یه برسرپست اوروش ویریلیر . زیرا بوتقدیرده قلمه جی طوپه دوقونمش عد ایدلز .

ماده ۱۷ — برصایی آنجق طوپ قلمه دیره کاری وافق آغاجك آره سندن تماماً کچدیکی زمان معتبردر (۱۳ نجی ماده ده ذکر ایدیلن شق مستثنادر) .

برنجی قسمك ویامسابقه نك ختامنی اشارت ایده ن دودوك سسنك دویولدیغی آنده طوپ قلمه دیره کاری خذاسنه تماماً کچمه مش ایسه صایی ویریلمز .

برصایی باش وآیاق حوالهسیله ده یاپیله بیلیر . آنجق بوتقدیرده، ۱۳ نجی و ۱۷ نجی ماده لرده ایضاح ایدلدیکی وجهله، لااقل ایکی اونجی طرفندن طوتلمش بولنمایدر .

اخطار — ویریلن برسرپست اوروش اوزرینه وطوپ طوتلمه سزین یاپیلان صایی معتبر اولهماز . هوادن قارشیلامه (وولە) تجویز ایدلز. حکم ، صایی یاپمق ایسته ین اونجینك طوپی برآن آلی اوستنده طوتمش اولدیغی قناعتی بسلهملیدر .

— ۱۷۰ —

TRANSKRİPSİYON

işâretiyle bildirerek topu o anda suya ve oyun yerinin ortasına atacakdır.

Bir sayının makbûl olabilmesi içün topun lâ-akal iki oyuncu tarafından tutulmuş (yaᶜni bilekten aşağı ve el açık olduğu hâlde yakalanmış) olması şartdır. Bu iki oyuncu muhâlif taraflara veyâ aynı tarafa mensûb olabilirler. Ancak bu son şıkta topu tutan ikinci oyuncunun hücûma maᶜrûz kalan nısfı sahada bulunması lâzımdır.

İkinci oyuncu nısfı sahayı geçmemiş olduğu hâlde, aynı takıma mensûb iki müsâbık tarafından tutulmuş olan top, onu tevkîf etmek isteyen kalᶜacının eline dokundukdan sonra kalᶜaya girerse kalᶜacıya bir serbest vuruş verilir. Zirâ bu takdîrde kalᶜacı topa dokunmuş addedilmez.

Sayı:

Mâdde 14 – Bir sayı ancak top kalᶜa direkleri ve ufkî ağacın arasından tamâmen geçtiği zamân muᶜteberdir. (13. mâddede zikredilen şık müstesnâdır.)

Birinci kısmın veyâ müsâbakanın hitâmını işâret eden düdük sesinin duyulduğu anda top kalᶜa direkleri hizâsına tamâmen geçmemiş ise sayı verilemez.

Bir sayı baş ve ayak havâlesiyle de yapılabilir. Ancak bu takdîrde, 13 ve 17. mâddelerde îzâh edildiği vechle lâ-akal iki oyuncu tarafından tutulmuş bulunmalıdır.

İhtar – Verilen bir serbest vuruş üzerine ve top tutulmaksızın yapılan sayı, muᶜteber olmaz. Havadan karşılama (vole) tecvîz edilmez. Hakem sayı yapmak isteyen oyuncunun topu bir an eli üstünde tutmuş olduğu kanâᶜati beslemelidir.

-170 -

TÜRKÇE

Adi Hatalar:

Madde 15 – Aşağıdaki kaidesizlikler adi hata kabul edilir:

1 – Topa aynı zamanda iki eliyle dokunmak.

2 – Müsabaka esnasında kale direklerine, kenarlara, demir parmaklıklara dokunmak.

3 – İstirahat etmekten başka bir sebeple oyun esnasında dibe basmak, yürümek.

4 – Topu tutmayan bir rakibi durdurmak veya ona engel olmak.

5 – Batırılmış bulunduğu esnada topu su altında tutmak.

6 – Topu kapmak veya bir rakibi batırmak için dibe ve kenara dayanarak atılmak. (Başlangıç ve aradaki başlamalar müstesnadır).

7 – Rakibi tutmak, itmek veya atılmak için ona dayanmak.

8 – Rakibine tekme atmak için sırtüstü yatmak.

9 – Muhtelif başlangıçlarda bir oyuncuya yardım etmek veya onu ileri fırlatmak.

10 – Kale direklerinden atılmak. (Bütün müsabıklara yasaktır).

11 – Kaleci için: Kalesinden 3,65 metreden fazla uzaklaşmak veya serbest vuruşunu kötü tatbik etmek (Madde 20).

12 – Bir serbest vuruş esnasında: Topu kaleciye doğru veya kaleden 2 metre kadar mesafede bulunan bir arkadaşına atmak.

13 – Topun dışarı çıkmasını veya bir hatayı müteakiben hakemin işareti üzerine topu atmaktan çekinmek.

14 – İki taraflı hatayı müteakip (Madde 17 ve 21) hakem

ENGLISH

Common Errors:

Article 15 – The following irregularities are considered common errors:

1 – Touching the ball with both hands at the same time.

2 – Touching the goal posts, edges, iron bars during the match.

3 – Stepping on the bottom or walking during the game for a reason other than resting.

4 – Stopping or blocking an opponent who is not holding the ball.

5 –Keeping the ball under water while submerged.

6 – Leaping against the bottom and the side to grab the ball or sink an opponent. (Beginning and restarts of the game when paused for various reasons are exceptional.).

7 – Leaning on the opponent to hold, push or plunge.

8 – Lying on your back to kick your opponent.

9 – Helping or throwing a player forward in various starts.

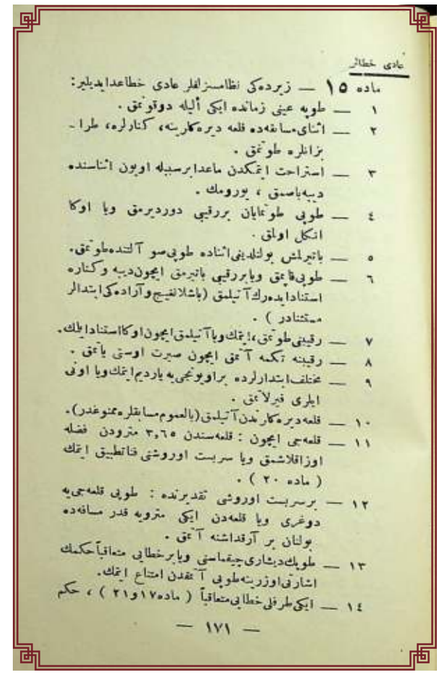
10 – Plunging from goal posts. (Prohibited to all players).

11 – For the Goalkeeper: Leaving more than 3.65 meters from his/her goal or taking his/her free kick badly (Art. 20).

12 – During a free kick: Throw the ball towards the goalkeeper or at a friend who is within 2 meters from the goal.

13 – Delaying to throw the ball at the referee's signal following the ball being out or an error.

14 – Touching the ball before it touches the water, after the referee has thrown the ball following a bilateral error (Articles 17 and 21).



عادی خطالر

ماده ١٥ — زیرده‌کی نظامسزلقلر عادی خطاعد ایدیلیر:

١ — طوپه عینی زمانده ایکی الیله دوقونمق .

٢ — اثنای مسافه‌ده قلعه دیره‌کلرینه، کنارلره، طرابزانلره طوقنمق .

٣ — استراحت ایچکدن ماعدا برسببله اویون اثناسنده دیبه یاصمق ، یورومك .

٤ — طوپی طوتمایان برقیمی دوردیرمك ویا اوکا اتکلی اولمق .

٥ — باتیرلمش بولندیغی اثناده طوپی صو آلتنده طوتمق.

٦ — طوپی قاپمق ویا برقیمی باتیرمق ایچون دیبه وکناره استناد ایده‌رك آتیلمق (باشلانغیچ وآراده‌کی ابتدالر مستثنادر) .

٧ — رقیبی طوتمق، ایتمك ویا آتیلدیغی ایچون اوکا استناد ایتمك.

٨ — رقیبنه تکمه آتمق ایچون صیرت اوسته یاتمق .

٩ — مختلف ابتدالرلرده براویونجیه یاردیم ایتمك ویا اونی ایلری فیرلاتمق .

١٠ — قلعه دیره‌کلرندن آتیلمق (بالعموم مسابقلره ممنوعدر).

١١ — قلعه‌جی ایچون : قلعه‌سندن ٣،٦٥ مترودن فضله اوزاقلاشمق ویا سرپست اوروشی فناتطبیق ایتمك (ماده ٢٠) .

١٢ — برسرپست اوروشی تقدیرنده : طوپی قلعه‌جیه دوغری ویا قلعه‌دن ایکی مترویه قدر مسافه‌ده بولنان بر آرقداشنه آتمق .

١٣ — طوپك دیشاری چیقماسی ویا برخطایی متعاقباً حکمك اشارتی اوزرینه طوپی آتمقدن امتناع ایتمك.

١٤ — ایکی طرفلی خطایی متعاقباً (ماده ١٧ و ٢١) ، حکم

— ١٧١ —

TRANSKRİPSİYON

Âdî Hatâlar

Mâdde 15 – Zîrdeki nizâmsızlıklar âdî hatâ addedilir:

1 – Topa aynı zamânda iki eliyle dokunmak.

2 – Esnâ-yı Müsâbakada kal[c]a direklerine, kenârlara, trabzanlara dokunmak.

3 – İstirâhat etmekden mâ[c]dâ bir sebeple oyun esnâsında dibe basmak, yürümek.

4 – Topu tutmayan bir rakîbi durdurmak veyâ ona engel olmak.

5 – Batırılmış bulunduğu esnâda topu su altında tutmak.

6 – Topu kapmak veyâ bir rakîbi batırmak içün dibe ve kenâra istinâd ederek atılmak. (Başlangıç ve aradaki ibtidârlar müstesnâdır).

7 – Rakîbi tutmak, itmek veyâ atılmak içün ona istinâd etmek.

8 – Rakîbine tekme atmak içün sırt üstü yatmak.

9 – Muhtelif ibtidârlarla bir oyuncuya yardım etmek veyâ onu ileri fırlatmak.

10 – Kal[c]a direklerinden atılmak. (Bi'l-umûm müsâbıklara memnû[c]dur).

11 – Kal[c]acı içün: Kalesinden 3,65 metrodan fazla uzaklaşmak veyâ serbest vuruşunu fena tatbîk etmek (Mâdde 20).

12 – Bir serbest vuruş takdîrinde: Topu kal[c]acıya doğru veyâ kal[c]adan 2 metro kadar mesâfede bulunan bir arkadaşına atmak.

13 – Topun dışarı çıkmasını veyâ bir hatâyı müte[c]âkiben hakemin işâreti üzerine topu atmakdan imtinâ[c] etmek.

14 – İki taraflı hatâyı müte[c]âkib (Mâdde 17 ve 21) hakem

-171 -

TÜRKÇE

topu attıktan sonra, ona suya temasından önce dokunmak.

Hatırlatma – Topu sürmek veya çelmek, tutmak demek değildir. Top kaldırıldığı, götürüldüğü, su altında durdurulduğu, üzerine veya altına el temas ettirildiği zaman tutulmuş kabul edilir.

Keyfî Yapılan Kaidesizlikler:

Madde 16 – 15. maddedeki hatalardan birinin, bir oyuncu tarafından keyfî yapıldığına hakem kanaat getirdiği veya aşağıdaki hatalardan biri yapıldığı takdirde alâkadar oyuncu bir sayı yapılıncaya kadar derhâl sudan çıkartılır.

Aşağıdaki hatalara keyfî yapılmış nazarıyla bakılır:

1 – "Hareket ediniz!", "Marş!" işaretinden önce fırlamak.

2 – Keyfî olarak vakit kaybetmeye meydan vermek.

3 – Karşı taraf kalesine 2 metreden fazla sokularak mevki almak.

4 – Hakem müsabakayı durdurma işaretini verdikten sonra ve top oyuna yeniden sokulmadan yer değiştirmek.

5 – Rakibin yüzüne keyfî olarak su atmak.

6 – Topa yumruk vurmak.

Uygun olmayan hareketinden veya keyfî olarak yaptığı kaidesizlikten dolayı sudan çıkan oyuncu – devre arasında veya müsabakayı sürdüren hakem olmamak üzere ve hakemin müsaadesine erişmek şartıyla – ancak bir sayı yapıldıktan sonra tekrar oyuna girebilir.

Hatırlatma – Sudan çıkması kendine tebliğ edildiği zaman bir yüzücü bundan çekinirse hakem müsabakayı derhâl

ENGLISH

Reminder – Dribbling or swerving does not mean holding. The ball is considered to be held when it is lifted, taken away, stopped under water, or hand touched on or under it.

Arbitrary Irregularities:

Article 16 – If the referee deems that one of the errors in Article 15 was made arbitrarily by a player or if one of the following errors is committed, that player is immediately removed from the water until a point is awarded.

The following errors are viewed as arbitrary:

1 – Plunging before the "Move!", "Start!" Sign.

2 – Allowing to waste time arbitrarily.

3 – Taking position by nearing more than 2 meters into the opposing goal.

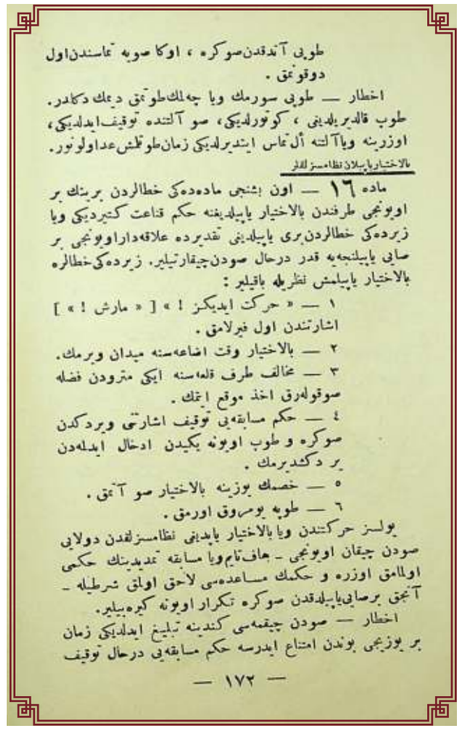
4 – Relocation after the referee signals to stop the game and before the ball is brought into play.

5 – Arbitrarily throwing water on the opponent's face.

6 – Punching the ball.

A player who leaves the water due to improper action or arbitrary misconduct – during the half-time or with the permission of the referee who is running the game – may only re-enter after a point has been made.

Reminder – If a swimmer hesitates when he/she is notified to leave the water, the referee immediately



طوپی آندقدن صوکره ، اوکا صوبه تماسندن اول
دوقونمق .
اخطار — طوپی سورمك ویا چه‌لمك طوتمق دیمك دكلدر.
طوپ قالدیریلدیغی ، كوتورلدیكی، صو آلتنده توقیف ایدلدیكی،
اوزرینه ویاآلتنه آلنماس ایتدیرلدیكی زمان طوتلمش عداولونور.
بالاختیار یاپیلان نظامسزلقلر
ماده ١٦ — اون بشنجی ماده‌ده‌كی خطالردن برینك بر
اوبونجی طرفندن بالاختیار یاپیلدیغنه حكم قناعت كتیردیكی ویا
زیرده‌كی خطالردن بری یاپیلدیغی تقدیرده علاقه‌دار اوبونجی بر
صایی یاپیلنجیه قدر درحال صودن چیقارتیلیر. زیرده‌كی خطالره
بالاختیار یاپیلمش نظریله باقیلیر :
١ — « حركت ایدیكز ! » [« مارش ! »]
اشارتندن اول فیرلامق .
٢ — بالاختیار وقت اضاعه‌سنه میدان ویرمك.
٣ — مخالف طرف قله‌سنه ایكی متردن فضله
صوقولدرق اخذ موقع ایتمك .
٤ — حكم مسابقه‌یی توقیف اشارتی ویردكدن
صوكره و طوپ اوبونه یكیدن ادخال ایدلمه‌دن
یر دكشدیرمك .
٥ — خصمك یوزینه بالاختیار صو آتمق .
٦ — طوپه یومروق اورمق .
یولسز حركتندن ویا بالاختیار یاپدینی نظامسزلقدن دولایی
صودن چیقان اوبونجی ـ هاف‌تایم‌ویا مسابقه تمدیدینك حكمی
اولدقجه اوزره و حكمك مساعده‌سی لاحق اولدقجه شرطیله ـ
آنجق برصایی یاپیلدقدن صوكره تكرار اوبونه كیره‌بیلیر.
اخطار — صودن چیقمه‌سی كندینه تبلیغ ایدلدیكی زمان
بر یوزنجی یوندن امتناع ایدرسه حكم مسابقه‌یی درحال توقیف

— ١٧٢ —

TRANSKRİPSİYON

topu attıktan sonra, ona suya temâsından evvel dokunmak.

İhtar – Topu sürmek veyâ çelmek, tutmak demek değildir. Top kaldırıldığı, götürüldüğü, su altında tevkîf edildiği, üzerine veyâ altına el temâs ettirildiği zamân tutulmuş addolunur.

Bilâ-ihtiyar yapılan nizâmsızlıklar

Mâdde 16 – 15. mâddedeki hatâlardan birinin, bir oyuncu tarafından bilâ-ihtiyâr yapıldığına hakem kanâ'at getirdiği veyâ zîrdeki hatâlardan biri yapıldığı takdîrde alâkadar oyuncu bir sayı yapılıncaya kadar derhâl sudan çıkartılır.

Zîrdeki hatâlara bilâ-ihtiyâr yapılmış nazârıyla bakılır:

1 – "Hareket ediniz!", ["Marş!"] işâretinden evvel fırlamak.

2 – Bilâ-ihtiyâr olarak vakit izâ'asına meydan vermek.

3 – Muhalif taraf kalesine 2 metrodan fazla sokularak âhz-ı mevki' etmek.

4 – Hakem müsâbakayı tevkîf işâretini verdikten sonra ve top oyuna yeniden idhâl edilmeden yer değişdirmek.

5 – Hasmın yüzüne bilâ-ihtiyâr olarak su atmak.

6 – Topa yumruk vurmak.

Yolsuz hareketinden veyâ bilâ-ihtiyâr yaptığı nizâmsızlıkdan dolayı sudan çıkan oyuncu – half-time veyâ müsâbaka temdîdinin hakemi olmamak üzere ve hakemin müsâ'adesine lâhık olmak şartıyla – ancak bir sayı yapıldıkdan sonra tekrâr oyuna girebilir.

İhtâr – Sudan çıkması kendine tebliğ edildiği zamân bir yüzücü bundan imtinâ' ederse hakem müsâbakayı derhâl

TÜRKÇE

durdurup karşı taraf galip kabul edilir. Bu müsabık hakkında, alâkadar heyete şikâyet olunur.

Serbest Vuruş (Frikik):

Madde 17 – Her hata için karşı tarafa hatanın vuku bulduğu yerde serbest vuruş hakkı verilir. Hataları hakem düdük çalarak işaret eder ve serbest vuruşun hangi taraf lehine verildiğini o tarafın flamasını göstererek bildirir. Top, hatanın vuku bulduğu yere en yakın olan oyuncu tarafından çelinir. Düdük sesinden itibaren serbest vuruş tatbik eden oyuncunun elinden topun ayrıldığı ana kadar diğer oyuncular oldukları yerde kalmaya mecburdurlar. Hakem bütün oyuncuları serbest vuruşta topun çelindiğini görür kabul etmeye mecburdur. Rahatsızlık veya kaza vuku bulunduğunda veyahut tarafına mensup birer veya daha fazla oyuncunun (hakemin kabahatli olanı ayırmasına müsaade etmeyecek kadar kısa bir zamanda) hatalı hareketleri meydana geldiği takdirde hakem topu alarak hatanın vuku bulduğu noktaya mümkün mertebe yakın ve iki tarafın birer oyuncusuna onu kapmak için eşit fırsat verecek şekilde, suya atar. Bu takdirde topun dokunulabilmesi için suya temas etmesi şarttır.

İşbu kaidenin veya 16, 19, 20 ve 21. maddelerinin tatbiki neticesinde ve herhangi bir sebeple serbest vuruşun uygulanışında, bir sayının yapılabilmesi için topun birden fazla oyuncu tarafından tutulmuş (yani bilekten aşağı kısımla ve el açık olduğu hâlde kavranmış) olması lâzımdır.

Serbest Ceza Vuruşu (Penaltı):

Madde 18 – Karşı taraf kalesinin 3,65 metrelik

ENGLISH

stops the game and the other team is deemed the winner. A complaint is made about this player to the relevant committee.

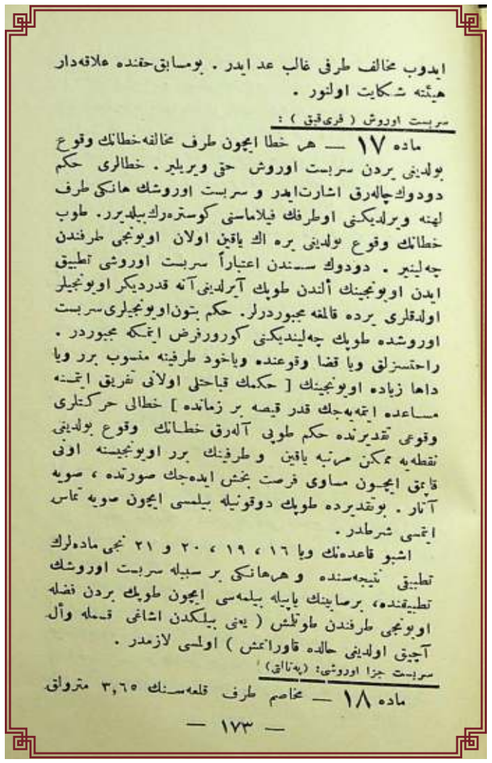
Free Kick:

Article 17 – For each mistake, the opposing party is given a free kick right at the place where the mistake was committed. The referee will signal the mistakes by blowing his/her whistle and indicate which team the free kick was awarded by showing the pennant of that team. The ball is taken by the player closest to the place where the mistake occurred. From the sound of the whistle, until the ball leaves the player who took the free kick, the other players must remain where they are. The referee is obliged to acknowledge all players seeing the ball caught on the free kick. In the event of a disturbance or accident, or if one or more players from his/her side have misbehavior (in such a short time that the referee cannot part the offender), the referee takes the ball and throws it into the water as close as possible to the point where the mistake occurred and one player on each team has an equal opportunity to grab it. In this case, the ball must touch the water for players to be able to touch it.

As a result of the application of this rule or of Articles 16, 19, 20 and 21, and in the execution of a free kick for any reason, the ball must have been passed between at least two players (i.e., grasped with the lower part of the wrist and with the hand open) in order to score a point.

Free Penalty Kick (Penalty):

Article 18 – A free penalty kick is given in favor of a player who is under the influence of an arbitrary mistake within the 3.65-meter line of the opposing goal.



ایدوب مخالف طرفی غالب عد ایدر . بومسابقی حقنده علاقه‌دار
هیئته شکایت اولنور .

سربست اوروش (فری‌قیق) :

ماده ۱۷ — هر خطا ایچون طرف مخالفه خطانك وقوع
بولدیغی یردن سربست اوروش حق ویریلیر . خطالری حکم
دودوك چالمرق اشارت ایدر و سربست اوروشك هانکی طرف
لهنه ویرلدیکنی اوطرفك فیلاماسنی کوسترمرك بیلدیرر . طوب
خطانك وقوع بولدیغی یره اك یاقین اولان اوبونجی طرفندن
جه‌لنیر . دودوك سسندن اعتباراً سربست اوروشی تطبیق
ایدن اوبونجینك آلندن طوپك آیرلدیغی آنه قدردیکر اوبونجیلر
اولدقلری یرده قالمغه مجبوردرلر . حکم بتون اوبونجیلری سربست
اوروشده طوپك جه‌لیندیکنی کورورفرض ایتمکه مجبوردر .
راحتسزلق ویا قضا وقوعنده ویاخود طرفینه منسوب برر ویا
داها زیاده اوبونجینك [حکمك قباحتی اولانی تفریق ایتمسنه
مساعده ایتمیه‌جك قدر قیصه بر زمانده] خطالی حرکتلری
وقوعی تقدیرنده حکم طوپی آلمرق خطانك وقوع بولدیغی
نقطه‌یه ممکن مرتبه یاقین و طرفینك برر اوبونجیسنه اونی
قاپمق ایچون مساوی فرصت بخش ایده‌جك صورتده ، سویه
آتار . بوتقدیرده طوپك دوقونیله بیلمسی ایچون سویه تماس
ایتمسی شرطدر .

اشبو قاعده‌نك ویا ۱۶ ، ۱۹ ، ۲۰ و ۲۱ نجی ماده‌لرك
تطبیقی نتیجه‌سنده و هرهانکی بر سبیله سربست اوروشك
تطبیقنده ، برصایینك پایپله بیلمه‌سی ایچون طوپك یردن فضله
اوبونجی طرفندن طوتلمش (یعنی بیلکدن اشاغی قسملہ وآله
آچیق اولدیغی حالده قاورانمش) اولمسی لازمدر .

سربست جزا اوروشی: (پەنالتی)

ماده ۱۸ — مخاصم طرف قلعه‌سنك ۳,٦٥ متروق

TRANSKRİPSİYON

tevkîf edip muhâlif tarafı gâlib addeder. Bu müsâbık hakkında alakadar hey'ete şikâyet olunur.

Serbest Vuruş (Frikik):

Mâdde 17 – Her hatâ için taraf-ı muhâlife hatânın vukûᶜ bulduğu yerde serbest vuruş hakkı verilir. Hatâları hakem düdük çalarak işâret eder ve serbest vuruşun hangi taraf lehine verildiğini o tarafın filamasını göstererek bildirir. Top, hatânın vukûᶜ bulduğu yere en yakın olan oyuncu tarafından çelinir. Düdük sesinden iᶜtibâren serbest vuruşu tatbîk eden oyuncunun elinden topun ayrıldığı ana kadar diğer oyuncular oldukları yerde kalmaya mecbûrdurlar. Hakem bütün oyuncuları serbest vuruşta topun çelindiğini görür farz etmeye mecbûrdur. Rahatsızlık veyâ kazâ vukûᶜ bulunduğunda veyâhud tarafına mensûb birer veyâ daha ziyâde oyuncunun [hakemin kabâhatli olanı tefrîk etmesine müsâᶜade etmeyecek kadar kısa bir zamânda] hatâlı hareketleri vukûᶜu takdîrinde hakem topu alarak hatânın vukûᶜ bulduğu noktaya mümkün mertebe yakın ve tarafeynin birer oyuncusuna onu kapmak için müsâvi fırsat bahşedecek sûrette, suya atar. Bu takdîrde topun dokunulabilmesi için suya temâs etmesi şartdır.

İşbu kâᶜidenin veyâ 16, 19, 20 ve 21. mâddelerinin tatbîki netîcesinde ve herhangi bir sebeple serbest vuruşun uygulanışında, bir sayının yapılabilmesi için topun birden fazla oyuncu tarafından tutulmuş (yaᶜni bilekden aşağı kısımla ve el açık olduğu hâlde kavranmış) olması lâzımdır.

Serbest Cezâ Vuruşu (Penaltı)

Mâdde 18 – Muhâsım taraf kalesinin 3,65 metroluk

TÜRKÇE

hattı içinde keyfî yapılmış bir hatanın tesiri altında kalan oyuncunun lehine serbest ceza vuruşu verilir ve bir sayı kaydedilinceye kadar hatayı yapan oyuncu sudan çıkartılır. Cezadan istifade edecek olan oyuncu 3,65 metrelik çizginin herhangi bir noktasında durarak topu atmak için hakemin işaretini bekler. Bu takdirde sayının muteber olabilmesi için topun bir diğer oyuncu tarafından tutulmasına lüzum yoktur. Ancak 3,65 metrelik çizginin dâhilinde bulunan her oyuncu topun kaleye girmesine engel olabilir.

Kaleci:

Madde 19 – Kalesini müdafaa etmek için kaleci yere basabilir. Topu sahanın yarısından ileri atamaz. Bu hatayı yaptığı takdirde karşı taraf lehine bir serbest vuruş verilir. Bu vuruş sahanın orta çizgisi üzerinden ve herhangi bir istikamette tatbik olunur. Kaleci 3,65 metrelik çizginin içerisinde bulunmalıdır. Bu çizgiyi geçtiği takdirde 3,65 metrelik çizgiye en yakın bulunan karşı taraf oyuncusu lehine bir serbest vuruş verilir.

15. maddenin 1, 3 ve 6. fıkralarıyla 16. maddenin 6. fıkrası kaleciyi alâkadar etmez. Fakat kaleci topa malik olduğu zaman herhangi bir diğer müsabık gibi muamele görür.

Yara veya hastalık gibi sudan çıkmasını gerektirici sebepler olmadıkça kaleci ancak devre istirahatinde değiştirilebilir. Bu takdirde 22. madde tatbik olunmaz.

Hatırlatma – Bir kaleci sudan çıkartıldığı takdirde kendi tarafı ancak devre istirahatinde onun yerine başkasını tayin

ENGLISH

The player who made the mistake is removed from the water until a point is recorded. The player who will take advantage of the penalty stands at any point of the 3.65-meter line and waits for the referee's signal to throw the ball. In this case, it is not necessary to hold the ball by another player for the score to be valid. However, any player within the 3.65-meter line may prevent the ball from entering the goal.

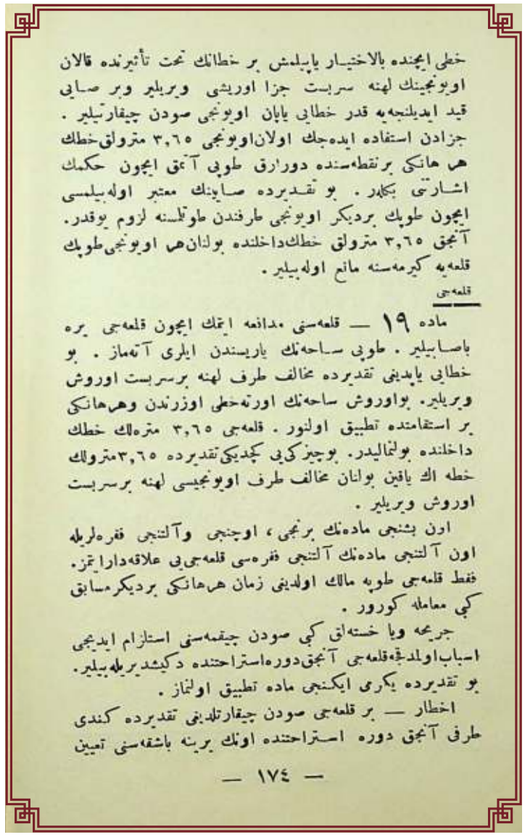
Goalkeeper:

Article 19 – The goalkeeper may step on the floor to defend his/her goal. He may not throw the ball over half of the field. If he/she makes this mistake, a free kick is awarded to the opponent. This free kick is applied over the center line of the field and in any direction. The goalkeeper must be inside the 3.65-meter line. If he/she crosses this line, a free kick is awarded to the opposing player closest to the 3.65-meter line.

Paragraphs 1, 3 and 6 of Article 15 and paragraph 6 of Article 16 do not concern the goalkeeper. But when the goalkeeper has the ball, he/she is treated like any other player.

The goalkeeper can only be changed at half-time rest, unless there are reasons to leave the water, such as a wound or illness. In this case, Article 22 is not applicable.

Reminder – If a goalkeeper is removed from the water, his/her team can only appoint another goalkeeper at half-time rest.



خطی ایجنده بالاختیار یاپیلمش بر خطانك تحت تأثیرنده قالان
اوبونجینك لهنه سریعت جزا اوریشی ویریلیر ویر صایی
قید ایدیلنجه‌یه قدر خطایی یاپان اوبونجی صودن چیقارتیلیر .
جزادن استفاده ایده‌جك اولان اوبونجی ۳,٦٥ مترولق خطك
هر هانکی برنقطه‌سنده دوارق طوپی آتمق ایجون حکمك
اشارتی بکلیر . بو تقدیرده صایینك معتبر اوله‌بیلمسی
ایجون طوپك بردیکر اوبونجی طرفندن طوقنمسنه لزوم یوقدر.
آنجق ۳,٦٥ مترولق خطك داخلنده بولنان هر اوبونجی طوپك
قلعه‌یه کیرمه‌سنه مانع اوله‌بیلیر .

قلعه‌جی

ماده ۱۹ — قلعه‌سنی مدافعه ایتمك ایجون قلعه‌جی یره
یاصابیلیر . طوپی ساحه‌نك یاریسندن ایلری آتەماز . بو
خطایی یاپدیغی تقدیرده مخالف طرف لهنه برسریعت اوروش
ویریلیر. بواوروش ساحه‌نك اورته‌خطی اوزرندن وهرهانکی
بر استقامتده تطبیق اولنور . قلعه‌جی ۳,٦٥ متره‌لك خطك
داخلنده بولنمالیدر. بوچیزکی‌یی کچدیکی تقدیرده ۳,٦٥ متروك
خطه الك یاقین بولنان مخالف طرف اوبونجیسی لهنه برسریعت
اوروش ویریلیر .

اون بشنجی ماده‌نك برنجی ، اوچنجی وآلتنجی فقره‌لریله
اون آلتنجی ماده‌نك آلتنجی فقره‌سی قلعه‌جی‌یی علاقه‌دار ایتمز.
فقط قلعه‌جی طوپه مالك اولدیغی زمان هرهانکی بردیکر مسابق
کبی معامله کورور .

جریحه ویا خسته‌لق کبی صودن چیقمه‌سنی استلزام ایدیجی
اسباب اولمدیغه قلعه‌جی آنجق دوره استراحتنده دکیشدیریله‌بیلیر.
بو تقدیرده یکری ایکنجی ماده تطبیق اولنماز .

اخطار — بر قلعه‌جی صودن چیقارتلدیغی تقدیرده کندی
طرفی آنجق دوره استراحتنده اونك یرینه باشقه‌سی تعیین

— ۱۷٤ —

TRANSKRİPSİYON

hattı içinde bîla – ihtiyâr yapılmış bir hatânın taht-ı te'sîrinde kalan oyuncunun lehine serbest cezâ vuruşu verilir ve bir sayı kaydedilinceye kadar hatâyı yapan oyuncu sudan çıkartılır. Cezâdan istifâde edecek olan oyuncu 3,65 metroluk hattın herhangi bir noktasında durarak topu atmak için hakemin işâretini bekler. Bu takdîrde sayının mu^{c}teber olabilmesi için topun bir diğer oyuncu tarafından tutulmasına lüzûm yokdur. Ancak 3,65 metroluk hattın dâhilinde bulunan her oyuncu topun kal^{c}aya girmesine mâni^{c} olabilir.

Kal^{c}acı:

Mâdde 19 – Kal^{c}asını müdâfa^{c}a etmek için kal^{c}acı yere basabilir. Topu sâhanın yarısından ileri atamaz. Bu hatâyı yaptığı takdîrde muhâlif taraf lehine bir serbest vuruş verilir. Bu vuruş sahanın orta hattı üzerinden ve herhangi bir istikâmetde tatbîk olunur. Kal^{c}acı 3,65 metroluk hattın dâhilinde bulunmalıdır. Bu çizgiyi geçtiği takdîrde 3,65 metroluk hattâ en yakın bulunan karşı taraf oyuncusu lehine bir serbest vuruş verilir.

15. mâddenin 1, 3 ve 6. fıkralarıyla 16. mâddenin 6. fıkrası kal^{c}acıyı alâkadar etmez. Fakat kal^{c}acı topa mâlik olduğu zamân herhangi bir diğer müsâbık gibi mu^{c}âmele görür.

Cerîha veyâ hastalık gibi sudan çıkmasını istilzâm edici esbâb olmadıkça kal^{c}acı ancak devre istirâhatinde değiştirilebilir. Bu takdîrde 22. mâdde tatbîk olunmaz.

İhtâr – Bir kal^{c}acı sudan çıkartıldığı takdîrde kendi tarafı ancak devre istirâhatinde onun yerine başkasını ta^{c}yîn

-174 -

TÜRKÇE

edebilir. Kalecinin bu suretle hazır bulunmayışı esnasında onun yerini tutacak olan oyuncuya alelâde oyuncu muamelesi yapılır, kendisi kalecilere verilen haklardan ve istisnalardan istifade edemez.

Kale ve Köşe Vuruşları:

Madde 20 – Topu kendi kale çizgisi ilerisine atan oyuncu, karşı tarafa bir köşe vuruşu hakkı kazandırmış olur. Bu vuruş, topun kale çizgisini geçtiği noktaya en yakın bulunmuş olan oyuncu tarafından tatbik olunur. Bu oyuncu saha köşesinin 2 metrelik çizgisi üzerinde mevki alır.

Bir oyuncu topu karşı tarafın kale çizgisinin ilerisine geçirdiği zaman karşı taraf kalecisi lehine bir serbest vuruş verilir. Kaleci, topu diğer bir oyuncuya veya 2 metrelik çizginin ortasına atmalıdır. Hakem, top kale çizgisini geçer geçmez düdük işareti vermelidir. Bu andan itibaren, vuruşu tatbik edecek olan oyuncunun elinden topun ayrıldığı ana kadar, hiçbir müsabık yer değiştiremez. Kaleci, topu çeldikten sonra, ona başkası dokunmadan tekrar alır ve tamamen kalesinin içinden geçirirse karşı taraf lehine bir köşe vuruşu verilir.

Oyun Harici (Taç):

Madde 21 – Oyunculardan biri topu yan çizgisinden dışarı çıkarırsa, oraya en yakın bulunan karşı taraf oyuncusu onu alıp çıktığı noktadan atar. Top duvara çarpıp tekrar saha dâhiline düşerse çıkmış kabul olunmaz. Duvar kale arkasında olduğu takdirde tabiî olarak bu kaide geçerli değildir. Top herhangi bir engele takılıp su yüzeyi üstünde kalırsa oyundan çıkmış kabul olunur. Bu takdirde

ENGLISH

When the goalkeeper is not present in this way, the player who will replace him/her is treated as an ordinary player, and cannot benefit from the rights and exceptions given to the goalkeepers.

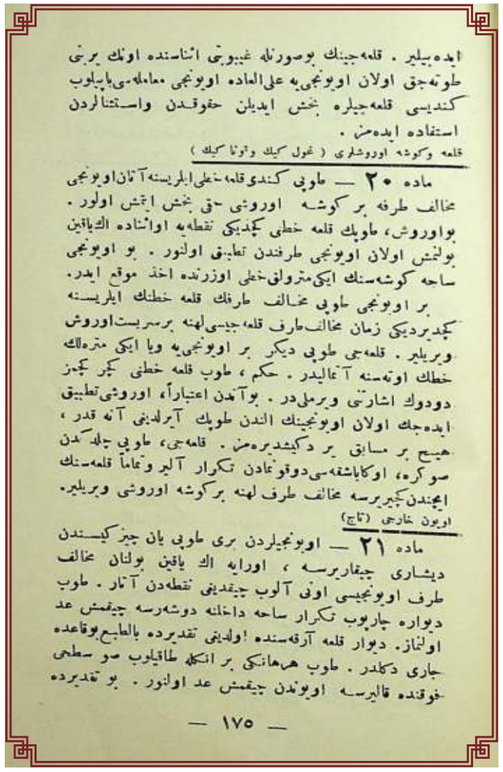
Goal and Corner Kicks:

Article 20 – The player who throws the ball beyond his/her goal line grants the opposing team a corner kick. This hit is taken by the player who was found closest to the point where the ball crossed the goal line. This player takes position on the 2-meter line of the field corner.

When a player passes the ball beyond the goal line of the opposing team, a free kick is awarded to the opposing goalkeeper. The goalkeeper must throw the ball at another player or in the middle of the 2-meter line. The referee must give the whistle signal as soon as the ball crosses the goal line. From this moment on, no player may change places until the ball leaves the hand of the player who will administer the kick. If the goalkeeper, after kicking the ball, takes it again without anyone else touching it and passes it completely through the goal, a corner kick is awarded to the opposing side.

Out of Field (Touch):

Article 21 – If one of the players throws the ball out of the sideline, the opposing player who is closest throws it from the point where he/she took it. If the ball hits the wall and falls back into the field, it is not considered as out. Naturally, this rule does not apply if the wall is behind the goal. If the ball gets caught on an obstacle and remains on the water surface, it is considered out of field. In this case,



ایده بیلیر . قلمه جینك بوصورتله غیبوبتی اثناسنده اونك برینی
طوتمه جق اولان اوپونجی یه علی العاده اوپونجی معامله سی یاپیلوب
کندیسی قلمه جیلره بخش ایدیلن حقوقدن واستثنالردن
استفاده ایده مز .

قلمه وکوشه اوروشلری (غول کیك وکونا کیك)

ماده ۲۰ — طوپی کندی قلمه خطی ایلریسنه آتان اوپونجی
مخالف طرفه بر کوشه اوروشی حق بخش ایتمش اولور .
بواوروش، طوپك قلمه خطی کچدیکی نقطه یه اوانشاده الك یاقین
بولنمش اولان اوپونجی طرفندن تطبیق اولنور . بو اوپونجی
ساحه کوشه سنك ایکی مترواق خطی اوزرنده اخذ موقع ایدر.
بر اوپونجی طوپی مخالف طرفك قلمه خطنك ایلریسنه
کچدیردیکی زمان مخالف طرف قلمه جیسی لهنه برسریست اوروش
ویریلیر . قلمه جی طوپی دیکر بر اوپونجی یه ویا ایکی مترهلك
خطك اوته سنه آتمالیدر . حکم ، طوپ قلمه خطی کچر کچمز
دودوك اشارتی ویرملی در . بوآندن اعتباراً، اوروشی تطبیق
ایده جك اولان اوپونجینك الندن طوپك آیرلدیغی آنه قدر ،
هیچ بر مسابق یر دکیشدیره مز . قلمه جی، طوپی چلدکدن
صوکره، اوکاباشقه سی دوقونمادن تکرار آلیر وتماماً قلمه سنك
ایچندن کچیرسه مخالف طرف لهنه برکوشه اوروشی ویریلیر.

اوپون خارجی (تاچ)

ماده ۲۱ — اوپونجیلردن بری طوپی یان چیزکیسندن
دیشاری چیقارسه ، اورایه الك یاقین بولنان مخالف
طرف اوپونجیسی اونی آلوب چیقدیغی نقطه دن آتار . طوپ
دیواره چاربوب تکرار ساحه داخلنه دوشه رسه چیقمش عد
اولنماز. دیوار قلمه آرقه سنده اولدیغی تقدیرده بالطبع بوقاعده
جاری دکلدر . طوپ هرهانکی بر انکله طاقیلوب صو سطحی
فوقنده قالیرسه اوپوندن چیقمش عد اولنور . بو تقدیرده

— ۱۷۵ —

TRANSKRİPSİYON

edebilir. Kal[c]acının bu sûretle gaybûbeti esnâsında onun yerini tutacak olan oyuncuya alelâde oyuncu mu[c]âmelesi yapılıp, kendisi kal[c]acılara bahşedilen hukûktan ve istisnâlardan istifâde edemez.

Kal[c]a ve Köşe Vuruşları (Gol-kik ve Kona – kik)

Mâdde 20 – Topu kendi kal[c]a hattı ilerisine atan oyuncu, muhâlif tarafa bir köşe vuruşu hakkı bahşetmiş olur. Bu vuruş, topun kal[c]a hattını geçtiği noktaya en yakın bulunmuş olan oyuncu tarafından tatbîk olunur. Bu oyuncu saha köşesinin 2 metroluk çizgisi üzerinde âhz-ı mevki[c] eder.

Bir oyuncu topu muhâlif tarafın kal[c]a hattının ilerisine geçirdiği zamân karşı muhâlif taraf kal[c]acısı lehine bir serbest vuruş verilir. Kal[c]acı, topu diğer bir oyuncuya veyâ 2 metroluk hattın ortasına atmalıdır. Hakem, top kal[c]a hattını geçer geçmez düdük işâreti vermelidir. Bu andan i[c]tibâren, vuruşu tatbîk edecek olan oyuncunun elinden topun ayrıldığı ana kadar, hiçbir müsâbık yer değiştiremez. Kal[c]acı, topu çeldikten sonra, ona başkası dokunmadan tekrâr alır ve tamâmen kal[c]asının içinden geçirirse muhâlif taraf lehine bir köşe vuruşu verilir.

Oyun Hârici (Tac)

Mâdde 21 – Oyunculardan biri topu yan çizgisinden dışarı çıkarırsa, oraya en yakın bulunan muhâlif taraf oyuncusu onu alıp çıkdığı noktadan atar. Top duvara çarpıp tekrâr sâha dâhiline düşerse çıkmış addolunmaz. Duvar kal[c]a arkasında olduğu takdîrde bi't-tab[c] olarak bu kâ[c]ide cârî değildir. Top herhangi bir engele takılıp su sathı fevkinde kalırsa oyundan çıkmış addolunur. Bu takdîrde

TÜRKÇE

hakem oyunu durdurarak topun takılmış olduğu yerin altı hizasında suya atar. Bu şekilde topa dokunabilmesi için suya temas etmiş olması lâzım olduğu gibi bir sayı tatbiki için de birden fazla oyuncu tarafından tutulmuş olması lâzım gelir.

Sudan Çıkan Oyuncu:

Madde 22 – Müsabaka esnasında, rahatsızlık veya kazaya istinaden hakemin müsaadesi alınmaksızın, sudan çıkan, basamak üzerinde ayakta duran veya oturan veya dibe basan oyuncu, ancak bir sayı yapıldıktan veya devre istirahatinden sonra oyuna tekrar iştirak edebilir.

Bir oyuncu sudan çıkarsa, hakem müsaadesiyle ve kendi kale çizgisinden tekrar girebilir. Müsabaka esnasında hakemden müsaade almaksızın sudan çıkan veya hakemin daveti üzerine suya girmeyen oyuncuya itaatsizlik etmiş nazarıyla bakılarak durum oyuncunun boykot edilmesi için alâkadar heyete bildirilir.

HAKEMLERE NASİHATLER

1 – (Maddeler 1, 2, 3, 4, 5) Nizamî büyüklükte iyice şişirilmiş ve yağlanmamış top isteyiniz. Kaleleri muayene ederek herhangi bir yerden 30 santimetre mesafede olup olmadıklarını tetkik eyleyiniz. Oyun yerine göz gezdiriniz; boyunu, enini, derinliğini tetkik edin. Orta ve ceza çizgilerini iyice işaret ettiriniz.

Hatırlatma – Şampiyonluk müsabakalarında kalelerde ağ bulunması hususunda ısrar ediniz.

2 – Takımların 3. madde hükmüne uygun olarak nizamî

ENGLISH

the referee stops the game and throws the ball into the water below the place where it was caught. In this way, the ball must have launched on the water and a must have passed between two players to apply a score.

Player Out of the Water:

Article 22 – During the game, without the permission of the referee due to discomfort or accident, the player who leaves the water, stands or sits on the rung, or touches the bottom, can only participate in the game after a point is scored or at half-time rest.

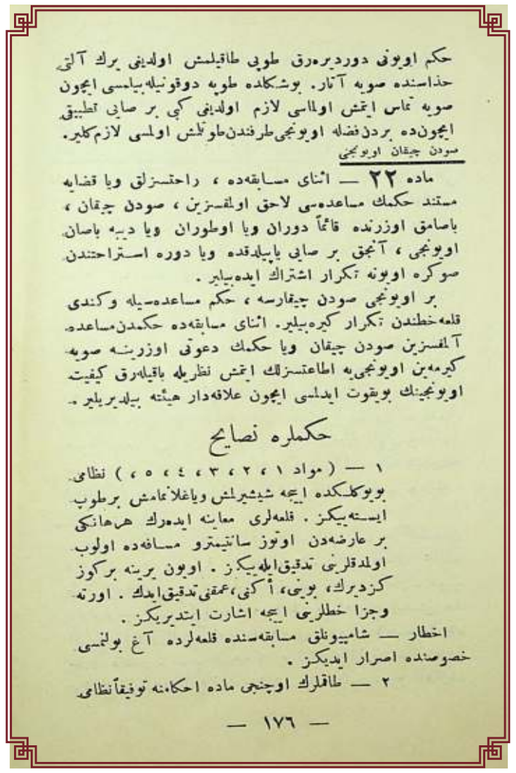
If a player leaves the water, he/she may re-enter from his/her own goal line, with the referee's permission. During the match, the player who leaves the water without permission from the referee or does not enter the water upon the invitation of the referee, is considered as disobedient, and the situation is reported to the relevant committee for the boycott of the player.

ADVICES TO THE REFEREES

1 – (Items 1, 2, 3, 4, 5) Ask for a regular sized ball that is well inflated and not oiled. Inspect the castles to see if they are 30 centimeters from any place. Check out the game place; examine its height, width and depth. Make sure that the center and penalty lines marked well.

Reminder – Insist on netting in championship matches.

2 – Check whether the teams are wearing regular headgear in accordance with the provision of article 3.



حكم اوبونى دوردبرەرق طوپى طاقيلمش اولديغى يرك آلتى حذاسنده صويه آتار. بوشكلده طوپه دوقونيله بيلمسى ايچون صويه تماس ايتمش اولماسى لازم اولديغى كبى بر صاپى تطبيق ايچوندە بردن فضله اوبونجى طرفندن طوقنلمش اولمسى لازم كلير.

صودن چيقان اوبونجى

ماده ٢٢ — اثناى مسابقەده ، راحتسزلق ويا قضايه مستند حكمك مساعدەسى لاحق اولمقسزين ، صودن چيقان ، باصامق اوزرنده قائماً دوران ويا اوطوران ويا ديبه باصان اوبونجى ، آنجق بر صاپى ياپيلدقده ويا دوره استراحتندن صوكره اوبونه تكرار اشتراك ايدەبيلير .

بر اوبونجى صودن چيقارسه ، حكم مساعدەسيله وكندى قلەخطندن تكرار كيرەبيلير. اثناى مسابقەده حكمدن مساعدە آلمقسزين صودن چيقان ويا حكمك دعوتى اوزرينه صويه كيرمەين اوبونجيه اطاعتسزلك ايتمش نظريله باقيلەرق كيفيت اوبونجينك بويقوت ايدلمسى ايچون علاقەدار هيئته بيلدريلير .

حكملره نصايح

١ — (مواد ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) نظامى بويوكلكده ايچه شيشيرلمش ويا غلاغامش برطوب ايسته يكز . قلەلرى معاينه ايدەرك هرهانكى بر عارضەدن اوتوز سانتيمترو مسافەده اولوب اولدقلرنى تدقيقايله يكز . اوبون برينه بركوز كزديرك ، بويى ، أكنى ، عمقى تدقيق ايدك . اورته وجزا خطلرنى ايچه اشارت ايتديريكز .

اخطار — شاميوناق مسابقەسنده قلەلرده آغ بولنمسى خصوصنده اصرار ايديكز .

٢ — طاقمك اوچنجى ماده احكامنه توفيقاً نظامى

— ١٧٦ —

TRANSKRİPSİYON

hakem oyunu durdurarak topun takılmış olduğu yerin altı hizâsında suya atar. Bu şekilde topa dokunabilmesi için suya temâs etmiş olması lâzım olduğu gibi bir sayı tatbîki için de birden fazla oyuncu tarafından tutulmuş olması lâzım gelir.

Sudan Çıkan Oyuncu

Mâdde 22 – Esnâ-yı müsâbakada, rahatsızlık veyâ kazâya müstenid hakemin müsâ'adesi lâhık olmaksızın, sudan çıkan, basamak üzerinde kâ'imen duran veyâ oturan veyâ dibe basan oyuncu, ancak bir sayı yapıldıktan veyâ devre istirâhatinden sonra oyuna tekrâr iştirâk edebilir.

Bir oyuncu sudan çıkarsa, hakem müsâ'adesiyle ve kendi kal'a hattında tekrâr girebilir. esnâ-yı müsâbakada hakemden müsâ'ade almaksızın sudan çıkan veyâ hakemin da'veti üzerine suya girmeyen oyuncuya itâ'atsizlik etmiş nazarıyla bakılarak keyfiyyet oyuncunun boykot edilmesi için alâkadar hey'ete bildirilir.

HAKEMLERE NESÂYİH

1 – (Mevâd 1, 2, 3, 4, 5) Nizâmî büyüklükte, iyice şişirilmiş ve yağlanmamış top isteyiniz. Kal'aları mu'âyene ederek herhangi bir yerden 30 santimetro mesâfede olub olmadıklarını tedkîk eyleyiniz. Oyun yerine göz gezdiriniz; boyunu, enini, amîkini tedkîk edin. Orta ve cezâ hatlarını iyice işâret ettiriniz.

İhtâr – Şampiyonluk müsâbakalarında kal'alarda ağ bulunması husûsunda ısrâr ediniz.

2 – Takımların 3. mâdde ahkâmına tevfîkan nizâmî

TÜRKÇE

başlıkları giyip giymediklerini kontrol ediniz.

3 – Oyunu bilen ve bir hususî saniyeli saate (stopvaç) sahip olan bir kronometre hakemi isteyiniz. Bu kronometre hakeminin, oyunun sonunu ve yarısını işaret verebilmesi için bir düdüğü bulunmalıdır. (Madde 25)

4 – Tek amir sizsiniz. Binaenaleyh oyuncuları bağırmaktan ve yolsuz hareketten men ediniz. Oyunculardan biri size müsabakadan evvel, sonra veya müsabaka esnasında uygun olmayan bir şekilde hitap ederse alâkadar heyeti hemen durumdan haberdar ediniz. Şampiyonluk müsabakasında havuzun bir kenarının size tahsis edilmesi hususunda ısrar ediniz. (Madde 8)

5 – Şampiyonluk müsabakasında tarafsız kale hakemleri alınız ve ne yapmaları lâzım geldiğinden kendilerine haberdar ediniz. Bilhassa, bir sayı yapılmış olmak için topun kale direkleri hizasını tamamen geçmiş olması lüzumu hususuna dikkatleri çekiniz.

6 – Kaptanlar arasında kurayı siz çekiniz. Uyuşamazlarsa siz karar veriniz. (Madde 2)

7 – Yere basan oyuncuların bu müsaadeyi yürümek, bir rakibe engel olmak veya atılmak için suiistimal etmek için kullanıp kullanmadıklarına dikkat ediniz. Müsabıklardan birinin topu sürmekte olan bir rakibini itmemesine itina ediniz. (Onun yanında yüzebilir. Fakat sırtı veya bacakları üzeri doğrultusunda yüzemez.) Oyunculardan hiçbiri sahanın bir kenarına veya havuzun duvarına

ENGLISH

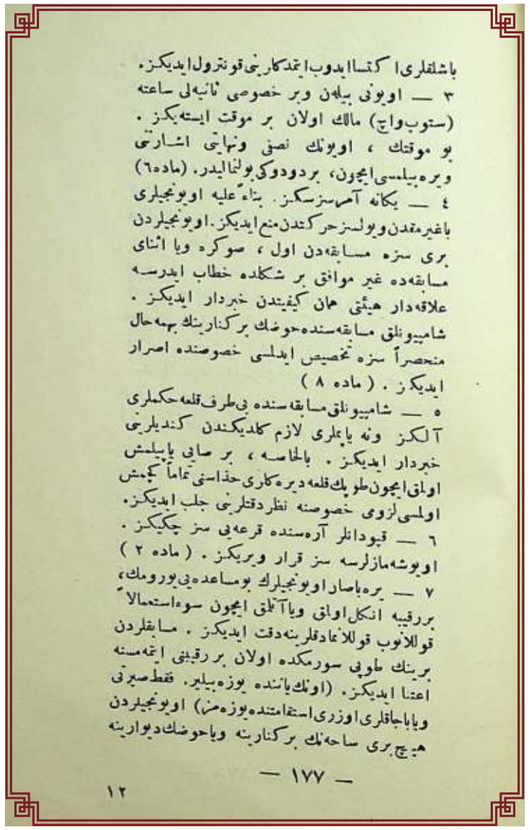
3 – Ask for a timekeeper who knows the game and has a second's watch (stopwatch). This timekeeper must have a whistle to signal the end and half of the game. (Article 25)

4 – You are the only supervisor. Consequently, prevent players from yelling and misconduct. If one of the players addresses you inappropriately before, after or during the game, inform the concerned delegation immediately. In the championship match, insist that one side of the pool be allocated to you. (Article 8)

5 – In the championship match, get objective goal referees and let them know what they need to do. Note, in particular, that the ball must completely cross the line of the goalposts in order to score a point.

6 – You draw the lot between the captains. If they do not agree, you decide. (Item 2)

7 – Pay attention to whether the players who stepped on the ground abuse this permit for purposes such as walking, obstructing an opponent or throwing. Make sure that a player does not push an opponent who is dribbling the ball. (He can swim next to him. But he cannot swim in the direction of opponent's back or legs.) None of the players may rest on an edge of the playing area or against the wall of the pool.



باشقلری اکتسا ایدوب ایتدکاری قونترول ایدیکز.
۳ — اویونی بیلهن وبر خصوصی ثانیهلی ساعتله (ستوپواچ) مالك اولان بر موقت ایسته یکز. بو موقتك، اویونك نصفی ونهایتی اشارتی ویره بیلمسی ایچون، بر دودوکی بولنمالیدر. (ماده ٦)
٤ — یکانه آمرسزسکز. بناءً علیه اویونجیلری باغیرمقدن ویولسز حرکتدن منع ایدیکز. اویونجیلردن بری سزه مسابقهدن اول، صوکره ویا اثنای مسابقهده غیر موافق بر شکلده خطاب ایدرسه علاقهدار هیئتی همان کیفیتدن خبردار ایدیکز. شامپیونلق مسابقهسنده حوضك برکنارینك بوتون بهمه حال منحصراً سزه تخصیص ایدلمسی خصوصنده اصرار ایدیکز. (ماده ۸)
٥ — شامپیونلق مسابقهسنده بیطرف قلهحکملری آلکز ونه یاپملری لازم کلدیکندن کندیلرینی خبردار ایدیکز. بالخاصه، بر صایی یاپیلمش اولمق ایچون طوپك قلهدیرهکاری حذاسنی تماماً کچمش اولمسی لزومی خصوصنه نظر دقتلرینی جلب ایدیکز.
٦ — قیودانلر آرهسنده قرعهیی سز چکیکز. اویونه مازلرسه سز قرار ویریکز. (ماده ۲)
۷ — یرهباصار اویونجیلرك بومساعدهیی بورومك، برقیبه انکل اولمق ویا آتلمق ایچون سوءاستعمال قوللانوب قوللانمادقلرینه دقت ایدیکز. مسابقلردن برینك طوپی سورمکده اولان برقیبنی ایتهمسنه اعتنا ایدیکز. (اونك یانندہ یوزهبیلیر. فقط صیرتی ویاباجاقلری اوزری استقامتنده یوزهمز) اویونجیلردن هیچ بری ساحهنك برکنارینه ویاحوضك دیوارینه

— ۱۷۷ —

۱۲

TRANSKRİPSİYON

başlıkları iktisâ edip etmediğini kontrol ediniz.

3 – Oyunu bilen ve bir husûsî saniyeli sâ[c]ate (stopvaç) mâlik olan bir muvakkit isteyiniz. Bu muvakkitin, oyunun nısfı ve nihâyeti işâret verebilmesi içün bir düdüğü bulunmalıdır. (Mâdde 65)

4 – Yegâne âmir sizsiniz. Binâen-aleyh oyuncuları bağırmaktan ve yolsuz hareketten men[c] ediniz. Oyunculardan biri size müsâbakadan evvel, sonra veyâ esnâ-yı müsâbakada gayr-ı muvâfık bir şekilde hitâp ederse alâkadar hey'eti hemen keyfiyyetten haberdâr ediniz. Şampiyonluk müsâbakasında havuzun bir kenârının behemehal münhasıran size tahsîs edilmesi husûsunda ısrar ediniz. (Mâdde 8)

5 – Şampiyonluk müsâbakasında bî-taraf kal[c]a hakemleri alınız ve ne yapmaları lâzım geldiğinden kendilerini haberdâr ediniz. Bilhassa, bir sayı yapılmış olmak içün topun kal[c]a direkleri hizâsını tamâmen geçmiş olması lüzûmu husûsuna nazâr-ı dikkatleri celb ediniz.

6 – Kapudânlar arasında kur[c]ayı siz çekiniz. Uyuşamazlarsa siz karâr veriniz. (Mâdde 2)

7 – Yere basan oyuncuların bu müsâ[c]adeyi yürümek, bir rakîbe engel olmak veyâ atılmak için sû-i-isti[c]mâl etmek için kullanıp kullanmadıklarına dikkat ediniz. Müsâbıklardan birinin topu sürmekde olan bir rakîbini itmemesine i[c]tinâ ediniz. (Onun yanında yüzebilir. Fakat sırtı veyâ bacakları üzeri doğrultusunda yüzemez.) Oyunculardan hiçbiri sâhanın bir kenârına veyâ havuzun duvarına

TÜRKÇE

dayanamaz. Bilerek yapılan hatalar maddesini (16) tekrar okuyunuz. Bu hususta merhametsiz hareket ediniz. Bu hatalardan birini uygulayan oyuncuyu hemen ve ihtar etmeden sudan çıkarınız. (Madde 15, fıkra 1, 2, 3, 4, 5, 6)

8 – Serbest vuruş verdikten sonra oyuna devam ettirmek için düdük çalmanıza gerek yoktur. Fakat top, onu çelenin elinden çıkmadan hiç kimse yerinden kımıldanamaz.

9 – Ceza vuruşu (penaltı) takdirinde kabahati yapan oyuncunun çıkması lâzım geldiğini unutmayınız.

10 – Kesin bir karar verdikten sonra kimsenin size soru yöneltmesine müsaade etmeyiniz.

11 – Kaleci topu oyun sahasının ortasından ileri atamaz ve 3,65 metrelik çizginin haricine çıkamaz. Bir hata yapıldığı zaman, diğer müsabıklar gibi kalecinin dahi yerinden kımıldanamayacağını ve kalesinden çıkmış bulunuyorsa serbest vuruşu tatbik eden topu atmadan yerine dönemeyeceğini asla unutmayınız.

12 – 20. maddeyi dikkatle okuyunuz.

13 – Top, harice çıktığı zaman ona en son dokunan oyuncu tarafından çelinmiş kabul edilir. Kenarlara dokunup tekrar sahaya girdiği takdirde topa çıkmamış gözüyle bakılır. Takılı kalırsa, onu bizzat atınız.

14 – 22. madde içeriğini ve müsaadesiz

ENGLISH

Read again the item (16) of arbitrary mistakes. Act in this regard mercilessly. Remove the player who commits one of these mistakes immediately and without warning. (Article 15, paragraph 1, 2, 3, 4, 5, 6)

8 – You do not need to whistle to continue the game after giving a free kick. But no one can move before the ball leaves the hands of the holder.

9 – Please note that the penalty kick discretion requires the removal of the player who made the offense.

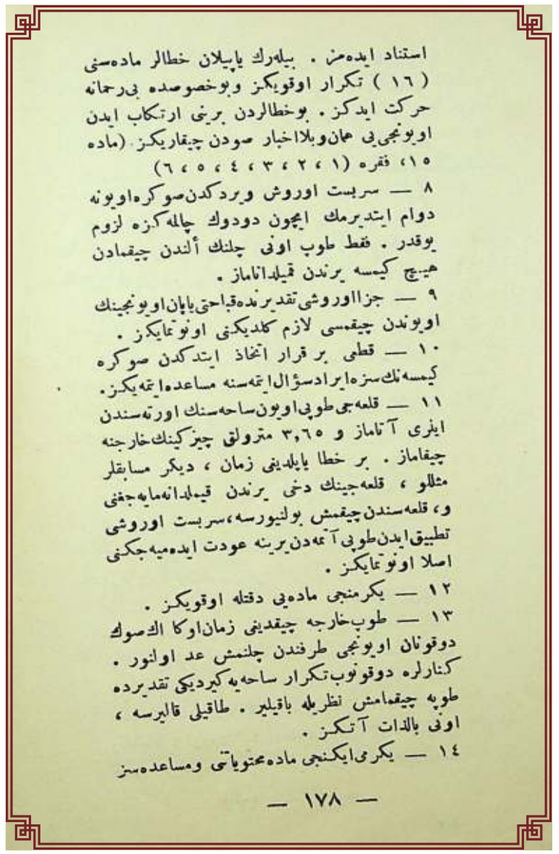
10 – Once you have made a final decision, do not allow anyone to ask you questions.

11 – The goalkeeper cannot throw the ball forward from the middle of the playing court and cannot go outside the 3,65-meter line. Remember that when a mistake is made, the goalkeeper cannot move, as do other players, and if he/she is out of his/her goal he/she will not be able to return before the free kick is taken.

12 – Read the article 20 carefully.

13 – When the ball goes out, it is considered to be tampered with by the player who last touched it. If the ball touches the edges and enters the court again, that player is considered to have not hit the ball. If the ball gets stuck, throw it away in person.

14 – Please remember the content of article 22 and the unauthorized resting.



استناد ایده‌من . بیله‌رك یاپیلان خطالر ماده‌سنی
(١٦) تکرار اوقویکز وبوخصوصده بی‌رحمانه
حرکت ایدکز . بوخطالردن برینی ارتکاب ایدن
اوبونجی‌یی عان‌وبلااخبار صودن چیقاریکز . (ماده
١٥، فقره (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦)
٨ — سربست اوروش ویردکدن‌صوکره‌اوبونه
دوام ایتدیرمك ایچون دودوك چاله‌کزه لزوم
یوقدر . فقط طوب اونی چلنك آلندن چیقمادن
هیچ کیمسه یرندن قیلدانماماز .
٩ — جزااوروشی تقدیر ندەقیاحتی یاپان اوبونجینك
اوبوندن چیقمسی لازم کلدیکنی اونوتمایکز .
١٠ — قطعی بر قرار اتخاذ ایتدکدن صوکره
کیمسه‌نك سزه ایراد سؤال ایتمه‌سنه مساعده‌ایتمه‌یکز .
١١ — قلمه‌جی طوبی اوبون ساحه‌سنك اورته‌سندن
ایلری آتاماز و ٣,٦٥ مترولق چیزکینك خارجنه
چیقاماز . بر خطا یاپلدیغی زمان ، دیکر مسابقلر
مثللو ، قلمه‌جینك دخی یرندن قیمیلدانه‌مایه‌جغنی
و، قلمه‌سندن چیقمش بولنیورسه ، سربست اوروشی
تطبیق ایدن طوبی آتمه‌دن یرینه عودت ایده‌میه‌جکنی
اصلا اونوتمایکز .
١٢ — یکرمنجی ماده‌یی دقتله اوقویکز .
١٣ — طوب خارجه چیقدیغی زمان اوکا الک صوك
دوقونان اوبونجی طرفندن جلنمش عد اولنور .
کنارلره دوقونوب تکرار ساحه‌یه کیردیکی تقدیرده
طوبه چیقدامش نظریله باقیلیر . طاقیلی قالیرسه ،
اونی بالذات آتکز .
١٤ — یکری‌ایکنجی ماده‌محتویاتی ومساعده‌سز

— ١٧٨ —

TRANSKRİPSİYON

istinâd edemez. Bilerek yapılan hatâlar mâddesini (16) tekrâr okuyunuz. Bu husûsda bî – rahmâne hareket ediniz. Bu hatâlardan birini irtikâb eden oyuncuyu hemen ve bilâ-ihtâr sudan çıkarınız. (Mâdde 15, fıkra 1, 2, 3, 4, 5, 6)

8 – Serbest vuruş verdikden sonra oyuna devâm ettirmek içün düdük çalmanıza lüzûm yokdur. Fakat top, onu çelenin elinden çıkmadan hiç kimse yerinden kımıldanamaz.

9 – Cezâ vuruşu takdîrinde kabâhati yapan oyuncunun çıkması lâzım geldiğini unutmayınız.

10 – Kat'î bir karâr ittihâz ettikten sonra kimsenin size irâd-ı su'âl yöneltmesine müsâ^{a}ade etmeyiniz.

11 – Kal^{a}acı topu oyun sâhasının ortasından ileri atamaz ve 3,65 metroluk çizginin hâricine çıkamaz. Bir hatâ yapıldığı zamân, diğer müsâbıklar misillü kal^{a}acının dahi yerinden kımıldanamayacağını ve kal^{a}asından çıkmış bulunuyorsa serbest vuruşu tatbîk eden topu atmadan yerine avdet edemeyeceğini aslâ unutmayınız.

12 – 20. mâddeyi dikkatle okuyunuz.

13 – Top, hârice çıktığı zamân ona en son dokunan oyuncu tarafından çelinmiş addolunur. Kenarlara dokunup tekrâr sahaya girdiği takdîrde topa çıkmamış nazârıyla bakılır. Takılı kalırsa, onu bizzat atınız.

14 – 22. mâdde muhtevîyâtını ve müsâ^{a}adesiz

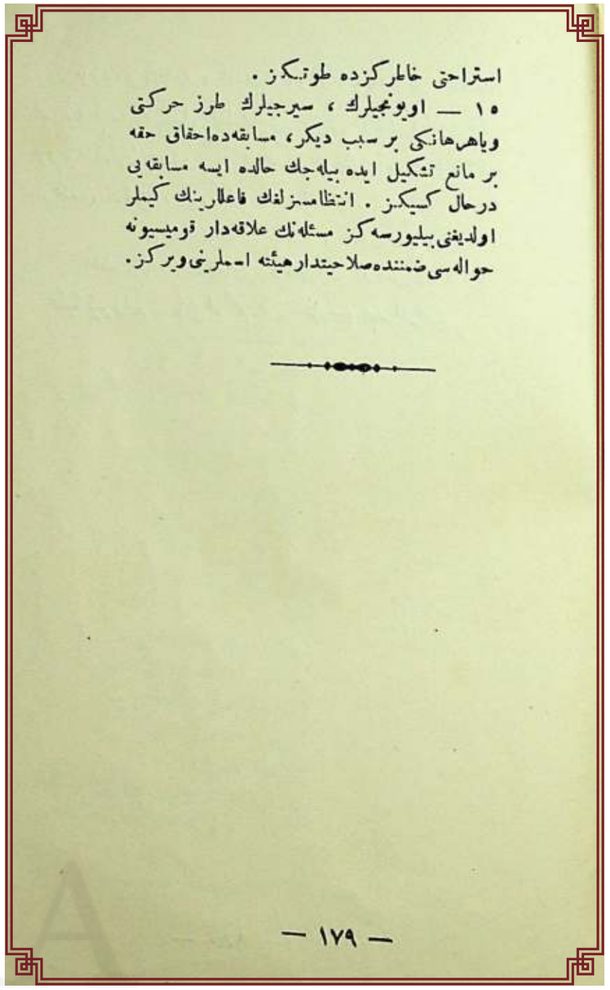
TÜRKÇE

istirahati hatırınızda tutunuz.

15 – Oyuncuların, seyircilerin hareket tarzları veya herhangi bir diğer sebep müsabakada haklara bir engel teşkil edebilecek hâlde ise müsabakayı derhâl kesiniz. İntizamsızlığın faillerinin kimler olduğunu biliyorsanız, meselenin alâkadar komisyona havalesi için yetkili heyete isimlerini veriniz.

ENGLISH

15 – If the behaviors of the players, the spectators or any other reason may constitute an obstacle to the rights in the game, stop the match immediately. If you know who the perpetrators of the irregularity are, give their names to the competent delegation for the case to be referred to the commission.



استراحتی خاطرکزده طوتکز .
١٥ — اویونجیلرك ، سیرجیلرك طرز حرکتی
ویاهرهانکی بر سبب دیکر، مسابقه‌ده احقاق حقه
بر مانع تشکیل ایده بیله‌جك حالده ایسه مسابقه‌یی
درحال کسیکز . انتظامسزلغك فاعللرینك کیملر
اولدیغنی بیلیورسه کز مسئلهنك علاقه‌دار قومیسیونه
حواله‌سی ضمننده صلاحیتدار هیئته اسملرینی ویرکز .

— ١٧٩ —

TRANSKRİPSİYON

istirâhati hâtırınızda tutunuz.

15 – Oyuncuların, seyircilerin tarz-ı hareketi veyâ herhangi bir diğer sebep müsâbakada ihkâk-ı hakka bir mâniᶜ teşkîl edebilecek hâlde ise müsâbakayı derhâl kesiniz. İntizâmsızlığın fâᶜillerinin kimler olduğunu biliyorsanız, mes'elenin alâkadar komisyona havâlesi zımnında salâhiyetdâr hey'ete isimlerini veriniz.

TÜRKÇE

Yüzme, atlama, cankurtarma ve sutopuna ait umumî kaideler ile tatbik usullerini ihtiva eden işbu eser Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Denizcilik Heyeti Birliğimiz tarafından incelenmiş ve resmen kabul edilmiştir.

2 Eylül 1925

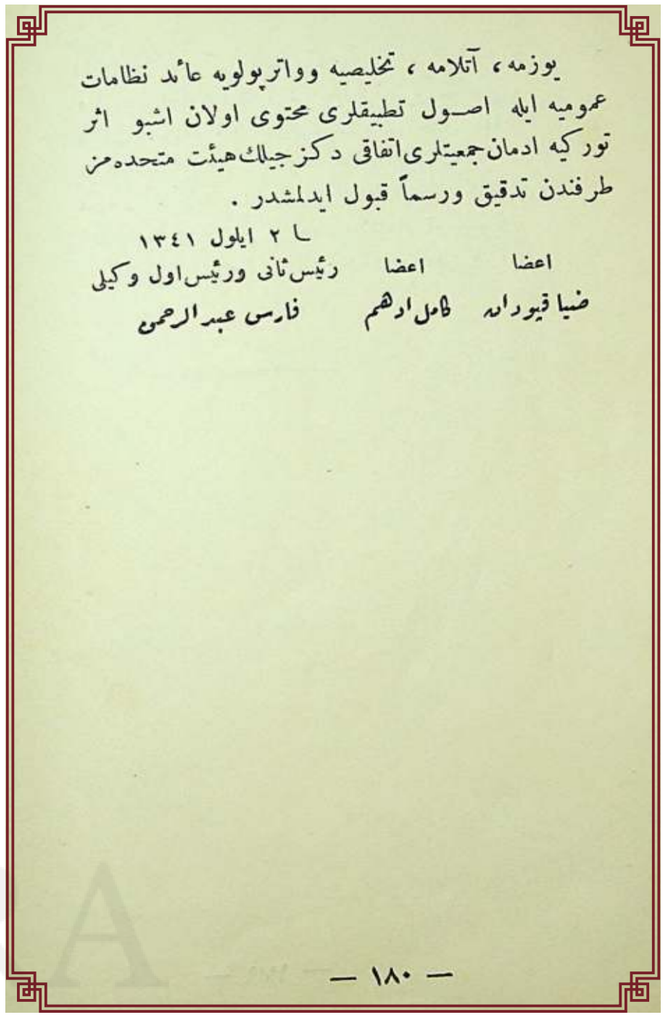
Azâ	Azâ	Birinci Reis Vekili ve İkinci Reis
Ziya Kaptan	**Kâmil Ethem**	**Faris Abdurrahman**

ENGLISH

This work which contains the general rules and application procedures of swimming, diving, lifesaving and water polo was examined and has been officially recognized by Association of Turkish Training Communities Maritime Union Delegation.

September 2, 1925

Member	Member	First Deputy Chairma and Second Chief
Ziya Kaptan	**Kâmil Ethem**	**Faris Abdurrahman**



يوزمه ، آتلامه ، تخليصيه وواترپولويه عائد نظامات
عموميه ايله اصـول تطبيقلرى محتوى اولان اشبو اثر
تورکيه ادمان جمعيتلرى اتفاقى دكزجيلك هيئت متحده مز
طرفندن تدقيق ورسماً قبول ايدلمشدر .
٢ ايلول ١٣٤١
اعضا اعضا رئيس ثانى ورئيس اول وكيلى
ضيا قيورالله كامل ادهم فارس عبدالرحمن

— ١٨٠ —

TRANSKRİPSİYON

Yüzme, atlama, tahlîsiyye ve vaterpoluya â'id Nizâmᵉt-ı Umûmiyye ile usûl-i tatbîkleri muhtevî olan işbu eser, Türkiye İdmân Cemᶜiyyetleri İttifâkı Denizcilik Hey'et-i Müttehidemiz tarafından tedkîk ve resmen kabûl edilmişdir.

fî 2 Eylül 1341

Aᶜzâ	Aᶜzâ	Re'is sânî ve Re'is-i evvel Vekîli
Ziyâ Kapudân	**Kâmil Edhem**	**Fâris Abdurrahman**

-180 -

TÜRKÇE

FİHRİST

Konular	Sahife
Yüzme Umumî Kaideleri	3
Beynelmilel Yüzme Heyeti Birliği Kaideleri	13
Beynelmilel Yarış Kaideleri	19
Yüzme Hakkında Malumat	27
Yüzmeyi Nasıl Öğrenmeli	32
Yüzme Hareketinin Tarif ve Tahlili	33
Kurbağalama Usulü Yüzme	35
Kulaçlama Usulü Yüzme	39
"Trudgeon" Usulü Yüzme	40
"Crawl" Usulü Yüzme	44
Sırtüstü Yüzmeler	51
"Over Arm" Usulü Yüzme	55
Dalma	61
Dünya Yüzme Rekorları	67
Beynelmilel Atlama Kaideleri	71
Atlamaya Nasıl Çalışmalı?	119
Cankurtarma Umumî Kaideleri	123
Cankurtarma Usulü	140
Yüzücülerin Karşılaştığı Tehlikeler	163
Beynelmilel Sutopu Kaideleri.....	166

ENGLISH

INDEX

Subjects	Page
General Swimming Rules	3
International Swimming Delegation Union Law	13
Competition Rules	19
Information About Swimming	27
How to Learn Swimming?	32
Description And Analysis of Swimming Movements	33
Swimming Style	35
Bottom Swimming (Diving)	61
World Swimming Records	67
International Diving Rules	71
How To Train Diving	119
Lifesaving General Rules	123
Lifesaving Procedure	140
Hazards That Swimmers May Face	163
International Water Polo Rules	166



فهرست

مندرجات — صحیفه

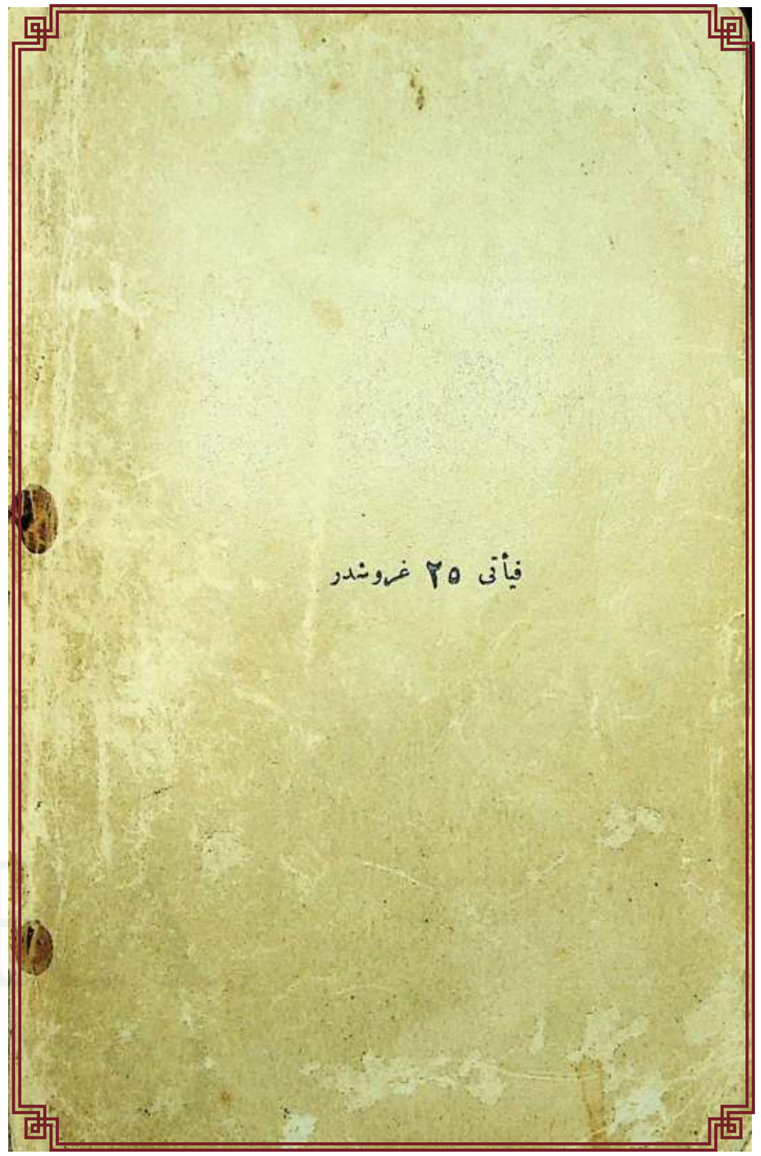
یوزمه عمومی نظامنامه‌سی .	۳
بین‌الملل یوزمه هیئت متحده‌سی نظامنامه‌سی .	۱۳
بین‌الملل باریش قواعدنامه‌سی .	۱۹
یوزمه حقنده معلومات .	۲۷
یوزمه‌یی نصل اوکرنه‌لی .	۳۲
یوزمه حرکتلرینك تعریف وتحلیلی .	۳۳
قوربغه‌له اصولی یوزمه .	۳۵
قولاچلمه اصولی یوزمه .	۳۹
« ترەتوجهن » اصولی یوزمه .	۴۰
« قرول » اصولی یوزمه .	۴۴
صیرت اوستی یوزمه‌لر .	۵۱
« اووەرآرم » اصولی یوزمه .	۵۵
دالمه .	۶۱
جهان یوزمه رەقورلری .	۶۷
بین‌الملل آتلامه قواعدنامه‌سی .	۷۱
آتلامه‌یه نصل حاضرلانیلمالی .	۱۱۹
تخلیصیه عمومی نظامی .	۱۲۳
تخلیصیه اصولی .	۱۴۰
یوزمه‌جیلرك معروض اولدقلری تهلکه‌لر .	۱۶۳
بین‌الملل « واتەرپولو » قواعدنامه‌سی .	۱۶۶

TRANSKRİPSİYON

FİHRİST

Münderecât	Sahife
Yüzme Umûmî Nizâm-nâmesi	3
Beyne'l-milel Yüzme Hey'et-i Müttehidesi Nizâm-nâmesi	13
Beyne'l-milel Yarış Kavâ^{c}id-nâmesi	19
Yüzme Hakkında Ma^{c}lûmat	27
Yüzmeyi Nasıl Öğrenmeli?	32
Yüzme Hareketinin Ta^{c}rîf ve Tahlîli	33
Kurbağalama Usûlü Yüzme	35
Kulaçlama Usûlü Yüzme.	39
''Tereucen'' Usûlü Yüzme	40
''Kravl'' Usûlü Yüzme.	44
Sırt üstü Yüzmeler	51
''Over Arm'' Usûlü Yüzme	55
Dalma	61
CihânYüzme Rekorları	67
Beyne'l-milel Atlama Kavâ^{c}idnamesi	71
Atlamaya Nasıl Çalışmalı	119
Tahlîsiyye Umûmi Kâ^{c}ideleri	123
Tahlîsiyye Usûlü	140
Yüzücülerin Ma^{c}rûz Olduğu Tehlikeler	163
Beyne'l-milel Vaterpolu Kavâ^{c}id-nâmesi	166

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



Fiyatı 25 kuruştur

Price 5 Kuruş

Edebiyatçı Şemsettin Samiínin ikinci oğlu olan Ali Sami (1881-1951) Galatasaray Spor Kulübüínün 1 numaralı kurucu üyesi ve Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının kurucuları arasında yer almış değerli bir spor insanıdır. Yaşadığı dönemde sporun ülkemizde geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında çok önemli katkıları olmuştur. Gerek sporcular gerekse eğitimciler yazdığı eserlerden kuşaklar boyunca yararlanmıştır. Ali Sami Yen'in sporla ilgili birçok eseri latin harflerine dönüştürülmüştür. Elinizdeki bu kitapla ilgili yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, özellikle yüzme, atlama, sutopu ve cankurtarma ile ilgili bu kitabın günümüz araştırmacılarına, okuyucularına ve spor camiasına kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Ali Sami (1881-1951), the second son of the literary writer Şemsettin Sami, is the number 1 founding member of Galatasaray Sports Club and a valuable sportsperson who was among the founders of the Association of Turkish Training Communities. During his lifetime, he made very important contributions to the development and dissemination of sports in our country. Both athletes and educators have benefited from the works he wrote for generations. Many of Ali Sami Yen's sports-related works have been translated into Latin letters. No study has been found regarding this book. For this reason, it is thought that it is important to present this book, especially about swimming, diving, water polo, and lifesaving, to today's researchers, readers, and the sports community.

Prof. Dr. Mehmet İNAN