

**U12 – U14 MİLLİ TAKIM  
SEZON HAZIRLIK KAMPI  
03- 08 EYLÜL 2023  
ANKARA**



**U10- U12 - U14 EPE FLÖRE  
KILIC FEDERASYON KUPASI  
08-10 EYLÜL 2023  
ANKARA**

**KAMP YERİ**

**ÇAM TERMAL OTEL**

**KIZILCAHAMAN SOĞUK SU MİLLİ PARKI İÇİ**





**03-08 EYLÜL 2023 MİLLİ TAKIM HAZIRLIK KAMPI(U12-U14)  
08-10 EYLÜL 2023 (U10-U12-U14) EPE-KILIÇ-FLÖRE FEDERASYON KUPASI  
ANKARA**

**Değerli eskrim ailesi,**

Sporcularımızı, kulüplerimizi, antrenörlerimizi ve kıymetli ailelerini; U12 - U14 yaş kategorilerinde Ankara'da düzenlenecek olan Epe & Flöre & Kılıç Milli Takım Sezon Hazırlık Kampı ve Federasyon Kupalarına davet ediyoruz.

**Türkiye Eskrim Federasyonu Başkanlığı**

**ORGANİZATÖR:**

Türkiye Eskrim Federasyonu Başkanlığı  
İstanbul Yolu, Gersan, 2320 Sokak. No: 15 Ankara / TÜRKİYE

**KAMP MERKEZİ:**

**Çam Hotel Thermal Resort & Spa Convention Center,**  
( Kızılcahamam Soğuk Su Milli Parkı İçi ), Soğuksu caddesi no 68, Kızılcahamam/Ankara

**KATILIMCILAR:**

2023-2024 sezonunda yapılması planlanan U14 Avrupa Şampiyonası hazırlıkları kapsamında, 17-22 Haziran 2023 tarihinde yapılacak olan Türkiye Şampiyonası sonrasında oluşacak klasmana göre; EPE, FLÖRE VE KILIÇ tüm kategorilerde **U12 ve U14 KLASMANLARINDA İLK 2'de ver alan sporcular Federasyon tarafından ÜCRETSİZ olarak kampa davetli olup, sporcuların yol harcırahları da ödenecektir.**

**Kamp Giriş/Cıkış Tarihleri: 03.09.2023 / 08.09.2023**

Davetli olan sporcuların, katılım başvurularını 23 Haziran 2023 tarihi mesai bitimine kadar yapmaları gerekmektedir. Davetli sporcuların konaklamaları kamp süresini kapsamaktadır. İsteyenler kendi imkânları ile müsabaka günleri için de konaklama yapabilecek olup, sporcuların müsabaka salonuna transferleri Federasyon tarafından yapılacaktır.

U12 ve U14 kategorisindeki diğer sporcular KENDİ İMKÂNLARI ile katılım sağlayabilecektir.

İsteyen sporcuların velileri de kampa KENDİ İMKÂNLARI ile katılım sağlayabilecektir.

## **KAMP PROGRAMI :**

Kamp programı; Eski Milli Takımlar Başantrenörü Valery SHTURBABIN gözetiminde, ayrıca branşında yetkin antrenörler ile Teknik Kurulda görevli antrenörlerimiz eşliğinde yürütülecektir.

2023-2024 sezonunda EFC tarafından U14 kategorisinde Avrupa Şampiyonası organize edilmesi planmakta olup, kampımız hem sezon hazırlığı hem de U14 Avrupa Şampiyonası kapsamında önem arz etmektedir.

- Isınma, ayak çalışmaları, bireysel dersler,
- Eşli egzersizler, teknik antrenmanlar,
- Antrenman maçlarını kapsayan günde iki antrenman,
- Genel gelişim çalışmaları,
- Oyunlar ve aktiviteler, beslenme ve eskrim teorisi üzerine çalışmalar yapılacaktır.

|             | 03.09.2023 Pazar | 4 Eylül 2023 Pazartesi | 5 Eylül 2023 Salı | 6 Eylül 2023 Çarşamba | 7 Eylül 2023 Perşembe | 8 Eylül 2023 Cuma  |
|-------------|------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 07.30-8.30  |                  | Kahvaltı               | Kahvaltı          | Kahvaltı              | Kahvaltı              | Kahvaltı           |
| 09.00-09.30 |                  | Bireysel Ders          | Bireysel Ders     | Bireysel Ders         | Bireysel Ders         | Bireysel Ders      |
| 09.30-10.00 |                  | Bireysel Ders          | Bireysel Ders     | Bireysel Ders         | Bireysel Ders         | Bireysel Ders      |
| 10.00-12.00 |                  | Sabah Antrenman        | Sabah Antrenman   | Sabah Antrenman       | Sabah Antrenman       | Sertifika Töreni   |
| 12.30-13.30 | OTELE GİRİŞ      | Öğlen Yemeği           | Öğlen Yemeği      | Öğlen Yemeği          | Öğlen Yemeği          |                    |
| 13.30-15.00 |                  | Dinlenme               | Dinlenme          | Dinlenme              | Dinlenme              | Kamp Bitiş Ayrılış |
| 16.00-16.30 | Toplantı         | Bireysel Ders          | Bireysel Ders     | AKTİF DİNLENME- OYUN  | Bireysel Ders         |                    |
| 17.00-18.45 | Akşam Antrenmanı | Akşam Antrenmanı       | Akşam Antrenmanı  |                       | Akşam Antrenmanı      |                    |
| 18.45-19.15 | Eğitsel Oyun     | Eğitsel Oyun           | Eğitsel Oyun      |                       | Eğitsel Oyun          |                    |
| 19.30-20.30 | Akşam Yemeği     | Akşam Yemeği           | Akşam Yemeği      | Akşam Yemeği          | Akşam Yemeği          |                    |
| 21.00-22.00 | Dinlenme         | Dinlenme               | Dinlenme          | Dinlenme              | Dinlenme              |                    |

**Kamp İdarecisi:** Turgay CANER

**Kamp Teknik Koordinatörü:** Valery SHTURBABIN

**Görevlendirilen Antrenörler;**

- **Epe Branşı,**
  - o Murtaza Berkan ANIL, Sadegh ARAMESH
- **Flöre Branşı,**
  - o Gökhan AKYALÇIN, Ramses Herera LUNA
- **Kılıç Branşı,**
  - o Hakan YILDIRIM, İbrahim Ahmet ANT

**Masör:** Barış BAHADIR

## **GENEL BİLGİLER:**

- Katılımcılar gruplara ayrılabilir.
- Kamp süresince 7/24 bir sağlık görevlisi görev yapacaktır.
- Antrenmanlara ve aktivitelere telefon getirmek yasaktır.
- Katılımcılar cep telefonlarını ve diğer elektronik cihazlarını antrenman ve aktiviteler dışında kullanabileceklerdir.
- Kamp süresince eskrim antrenmanları eskrim pantolonu ve plastron dahil tam takım kıyafet kullanılarak yapılacaktır. Katılımcıların eskrim ekipmanlarının tam olması ve Federasyon talimatlarına uygun olması gerekmektedir.
- Kampa kayıt olmak isteyen sporcuların **Konaklama, Kamp Katılım Taahhüt ve Başvuru, Sporcu Sağlık Bilgi formunu** doldurmaları zorunludur.
- **Kamp listesinde adı yer almayan katılımcı kesinlikle antrenmanlara alınmayacaktır.** Kamp listesi rezervasyon talep formlarına göre oluşturulacaktır.
- Otel/Müsabaka Salonu /Otel transferleri ücrete dahildir.
- Konaklamalar tam pansiyondur.
- 2013 – 2009 doğumlu U12 ve U14 kategorisi sporcular katılacaktır.
- Otel girişleri saat 14.00’den sonra yapılacaktır.
- Otel çıkışları saat 12.00’a kadar yapılmalıdır, aksi takdirde otel ek ödeme talep edecektir.
- Kamp için sadece konaklama ücreti alınacaktır. Kampa ulaşım ve diğer ücretler katılımcılara aittir.

## **ÖDEMELER VE REZERVASYONLAR:**

Ödemeler TEF online ödeme portalından yapılacaktır.

Başvurular ve rezervasyon, **konaklama katılım ücreti dekontu ile Sporcu Sağlık Bilgi Formunun** [kamp@eskrim.org.tr](mailto:kamp@eskrim.org.tr) adresine son başvuru tarihine kadar gönderilmesi ile yapılır.

## **KONAKLAMA BİLGİLERİ VE KATILIM ÜCRETLERİ:**

**%10 İNDİRİMLİ ERKEN KAYIT BAŞVURUSU**  
**SON TARİHİ: 23 HAZİRAN 2023**

23 Haziran 2023 tarihi saat 17.00 ‘a kadar yapılan başvurularda katılımcılar %10 indirimli fiyatlardan yararlanabileceklerdir.

- Sporcu katılım bedeli günlük kişi başı 2.250.-TL olup, kamp süresince 5 gece ( 03 – 08 Eylül Giriş - Çıkış ) konaklama yapmak zorunludur.
- Kampa katılan sporcuların odalamaları federasyon tarafından 2 kişilik odalarda planlanacaktır.
- Kamp süresince yapılan konaklamalar tam pansiyon olup, kamp süresince su, atıştırmalık, 2 defa coffee break fiyata dahildir.

- Sporcular, antrenörlerin gözetiminde ve planlama dahilinde otelde bulunan fitness, aquapark, hamam, sauna, dış saha ve diğer aktivitelerden yararlanacak olup, ayrıca milli park gezisi ve doğa yürüyüşü gibi aktiviteler de yapılacaktır.
- Müsabakaya katılmak isteyen sporcuların otelde kalması durumunda ücretsiz olarak müsabaka salonuna otobüslerle servis imkanı sağlanacaktır.
- İsteyen sporcu aileleri için konaklama bedeli tam pansiyon günlük,
  - o Single Oda : 2.700.-TL
  - o Double Oda : 4.500.-TL'dir.
- Sporcu aileleri; otelde bulunan bütün imkanlardan ve kamp süresince sporculara sağlanacak diğer imkanlardan da faydalanabileceklerdir.
- 10 sporcu üzeri grup rezervasyonları için özel fiyat verilecektir.

### **SON BAŞVURU TARİHİ: 07 TEMMUZ 2023**

23 Haziran 2023 tarihi saat 17.00 'den sonra yapılan başvurularda aşağıdaki ücretler geçerli olacaktır. Kontenjan sınırlı olduğu için bu tarihten sonra yapılacak başvurular değerlendirilmeyebilir.

- Sporcular için günlük kişi başı; 2.500.-TL,
- Sporcu aileleri için günlük kişi başı;
  - o Single Oda : 3.000.-TL
  - o Double Oda: 5.000.-TL'dir.

### **KAMP OTELİ:**

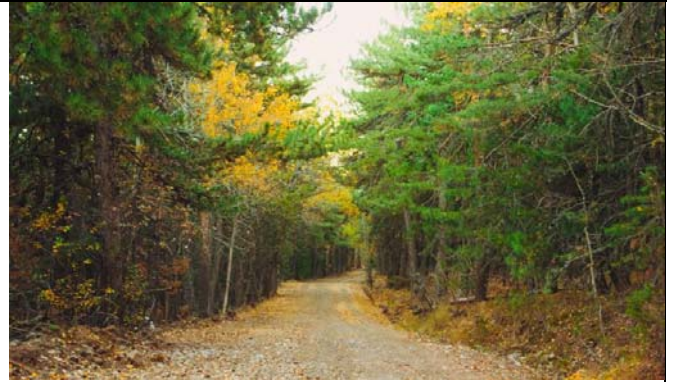
Çam Hotel Thermal Resort & Spa Convention Center  
Kızılcahamam Soğuk Su Milli Parkı İçi Kızılcahamam / Ankara

Otel İmkanları,

Çam Termal Otel, bölgedeki zengin içeriğe sahip şifalı suların bulunduğu Kızılcahamam'da kurulmuştur. Yüksek mineralli kaplıca suyu kategorisinde yer alan bu bölgedeki şifalı sular için toplam mineralizasyon oranı 2374,88 ile 2859,62 mg/l arasında değişkenlik gösterir. Sudaki mineralli yapının ise insan sağlığı açısından

oldukça faydalı olduğu bilinir. Kaplıca suyu 2571 milival iletkenlik değerine sahiptir. Ayrıca florürlü, sodyum bikarbonatlı ve termomineralli bir kimyasal bileşimi vardır. Kas ve kemik sağlığı için oldukça önemli olan bu maddeler, sindirim sistemini ve kalp sağlığını da olumlu şekilde etkiler. Sıcaklığı 37° C ile 47° C arasında değişen

Kızılcahamam şifalı kaplıca suları 7.03 pH oranı ile vücut için ideal değerleri size sunar. Sıcaklık seviyesi ve içerisindeki mineraller sayesinde antienflamatuar etkisi olan şifalı sular; romatizma, kas spazmı ve daha pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanılır. Renksiz, kokusuz ve tortusuz özellikte olan şifalı sular, berrak yapısı ile kişiyi rahatsız etmez. Az gazlı yapısı ile daha rahat bir kaplıca deneyimi yaşamınızı sağlar. Aynı zamanda ciltteki toksinlerden de kurtulmanıza yardımcı olur.



### KAMP BAŞVURU VE KONAKLAMA BİLGİ FORMU

|    | KULÜP İSMİ   |              |              |                            |              |              |
|----|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|
|    | İsim-Soyisim | İsim-Soyisim | İsim-Soyisim | Oda Tipi                   | Giriş Tarihi | Çıkış Tarihi |
| 1  |              |              |              |                            |              |              |
| 2  |              |              |              |                            |              |              |
| 3  |              |              |              |                            |              |              |
| 4  |              |              |              |                            |              |              |
| 5  |              |              |              |                            |              |              |
| 6  |              |              |              |                            |              |              |
| 7  |              |              |              |                            |              |              |
| 8  |              |              |              |                            |              |              |
| 9  |              |              |              |                            |              |              |
| 10 |              |              |              |                            |              |              |
|    |              |              |              | KULÜP YETKİLİSİ İSİM-İMZA: |              |              |

## KAMP KATILIM-BAŞVURU VE TAAHHÜT FORMU

Yeri Konaklama : ANKARA -KIZILCAHAMAM  
Tarih/Dönem : 03-08 EYLÜL 2023  
Brans/Kategori : U12-U14&EPE-FLÖRE-KILIÇ  
Cinsiyet : BAYAN-ERKEK

SPORCU ADI-SOYADI : .....  
TC KİMLİK NO : .....

### VELİ İZİN-TAAHHÜT BELGESİ TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA

Yukarıda kimlik bilgileri yer alan ve velisi bulunduğum oğlum / kızım .....  
Türkiye Eskrim Federasyonu tarafından düzenlenen Eskrim kampına katılmasını istiyor ve izin veriyorum,  
Ayrıca sağlık yetkilisi sertifikası bulunan (Masör) kampta görevli Barış Bahadır'a gerekli durumlarda tıbbi  
tedavi yöntemleri uygulamasına ( "Tedavi" kelimesi belirtilen tedavi yöntemleri ile sınırlı olmamakla beraber  
sıralanan tedavi yöntemlerini içermektedir; el vasıtasıyla tedavi, terapötik yöntemler, tespitte bulunma, masaj  
ve acil müdahaleler.) izin ve yetki veriyorum, söz konusu faaliyet için belirtilen koşulları kabul, beyan ve  
taahhüt ederim.

VELİNİN ADI SOYADI : TARİH:  
İMZA :

### SPORCU TAAHHÜT BELGESİ TÜRKİYE ESKRİM FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA

Türkiye Eskrim Federasyonu tarafından düzenlenen Eskrim kampına katılacağımı, söz konusu  
faaliyet için eskrim malzemelerimin tam ve eksiksiz olduğunu, kamp öncesi herhangi bir sakatlığım ve  
rahatsızlığım olmadığını kabul, beyan ve taahhüt ederim. Ayrıca sağlık yetkilisi sertifikası bulunan (Masör)  
kampta görevli Barış Bahadır'a gerekli durumlarda tıbbi tedavi yöntemleri uygulamasına ( "Tedavi" kelimesi  
belirtilen tedavi yöntemleri ile sınırlı olmamakla beraber sıralanan tedavi yöntemlerini içermektedir; el  
vasıtasıyla tedavi, terapötik yöntemler, tespitte bulunma, masaj ve acil müdahaleler.) izin ve yetki veriyorum.

SPORCUNU ADI SOYADI: TARİH:  
İMZA:

NOT: Katılımcılar formda yer alan ilgili yerleri doldurulup imzalı bir şekilde [kamp@eskrim.org.tr](mailto:kamp@eskrim.org.tr) adresine  
göndereceklerdir.

*Varsa sporcunun alerji bilgileri (belirtiniz):*

## SAĞLIK BEYANI

U12-U14 MİLLÎ TAKIM ve SEZON HAZIRLIK KAMPI 03-08 EYLÜL 2023 ANKARA Eskrim dalında yapılacak olan kampa katılmaya sağlık yönünden engel bir durumumun bulunmadığını beyan ederim...../...../20...

### **BEYANDA BULUNAN SPORCUNUN:**

Adı Soyadı  
T.C Kimlik No  
Doğum Yeri ve Tarihi  
Baba Adı  
Ana Adı  
İmzası

### **18 YASINDAN KÜÇÜK İSE VELİSİNİN:**

Adı Soyadı  
T.C Kimlik No  
Doğum Yeri ve Tarihi  
İmzası