

# Kaya Tırmanışı Zorluk Dereceleri

Amerika Birleşik Devletleri (Yosemite)	Birleşik Krallık	Fransa	Kısa Kaya Tırmanışı	UIAA*	Avusturya ve Yeni Zelanda	Güney Afrika
5.2		1		I		8
5.3		2		II	11	10
5.4		3		III	12	11
5.5	4a	VD	4	IV	12	12
5.6		S	5a	V-	13	13
5.7	4b	HS	5b	V	14	14
				V+	15	15
Orta		VS	5c	VI-	16	16
5.9	5a	HVS	6a	VI	17	17
5.10.a		E1	6a+	V0	VI+	18
5.10.b	5b					19
5.10.c		E2	6b	V1	VII-	20
5.10.d	5c		6b+		VII	21
5.11.a		E3	6c	V2	VII+	22
5.11.b			6c+			23
5.11.c	6a	E4	7a	V3	VIII-	24
5.11.d			7a+		VIII	25
5.12.a		E5	7b	V4	VIII+	25
5.12.b	6b		7b+			26
5.12.c		E6	7c	V5	IX-	27
5.12.d	6c		7c+	V6	IX	28
5.13.a		E7		V7	IX+	29
5.13.b			8a	V8		30
5.13.c	7a		8a+	V9	X-	30
5.13.d		E8	8b	V10	X	31
5.14.a			8b+	V11	X+	32
5.14.b	7b		8c	V12		33
5.14.c		E9	8c+	V13	XI-	34
5.14.d	7c		9a	V14	XI	35
5.15.a			9a+	V15	XI+	37
5.15.b			9b		XII -	
5.15.c			9b+		XII	

# Sürat Yarışmaları

- Sürat yarışmaları lider veya üstten emniyetli tekniklerle yapılabilir.



# Lider Yarışmaları

- Lider yarışmaları zorluk derecesine göre yapılmaktadır.



# Kısa Kaya Yarışmaları

- Bu yarışmalar da zorluk derecesine göre yapılmalıdır.



<http://www.youtube.com/watch?v=NzTtIBXrIO0>



<http://www.youtube.com/watch?v=hSWgMwFk6I>

# Spor Kaya Tırmanışı – Vücut Kompozisyonu

Araştırmacı, araştırma yılı	Erkek katılımcıların tırmanış düzeyleri	Yüzde yağ oranları
MacLeod et al., (2007)	11 orta düzey tırmanıcı	11.3
Watts et al., (2003)	52 genç ileri düzey tırmanıcı	4.4
Mermier et al., (1997)	9 ileri düzey tırmanıcı	6.8
Mermier et al., (1997)	24 ileri düzey tırmanıcı	9.8
Becque and Huber (1996)	6 ileri düzey tırmanıcı	10.4
Grant et al., (1996)	10 ileri düzey tırmanıcı	14.0
Sherk et al., (2011)	10 ileri düzey tırmanıcı	20.5 (DXA)
Watts et al., (1990)	21 elit düzey tırmanıcı (1989 yılı dünya şampiyonası yarı finalistleri)	4.7

# Spor Kaya Tırmanışı – Vücut Kompozisyonu

Araştırmacı, araştırma yılı	Erkek katılımcıların tırmanış düzeyleri	Yüzde yağ oranları
Watts et al., (1990)	7 elit düzey tırmanıcı (1989 yılı dünya şampiyonası finalistleri)	4.8
Watts et al., (1996)	11 elit tırmanıcı	5.4
Shell et al., (2003)	6 elit düzey tırmanıcı	6.0
Schöffl et al., (2006)	28 elit düzey tırmanıcı	6.2
Romero et al., (2009)	10 elit düzey tırmanıcı	6.8
Berrostegeita (2006)	10 elit düzey tırmanıcı	9.3
Kemmler	20 elit düzey tırmanıcı	11.0

# Spor Kaya Tırmanışı – Vücut Kompozisyonu

Araştırmacı, araştırma yılı	Kadın katılımcıların tırmanış düzeyleri	Yüzde yağ oranları
Wall et al., (2004)	6 orta düzey tırmanıcı	18.8
Mermier et al., (1997)	20 orta düzey tırmanıcı	20.7
Romero et al., (2009)	9 ileri düzey tırmanıcı	8.5
Watts et al., (2003)	38 genç ileri düzey tırmanıcı	12.2
Mermier et al., (1997)	5 ileri düzey tırmanıcı	14.6
Wall et al., (2004)	6 ileri düzey tırmanıcı	17.1

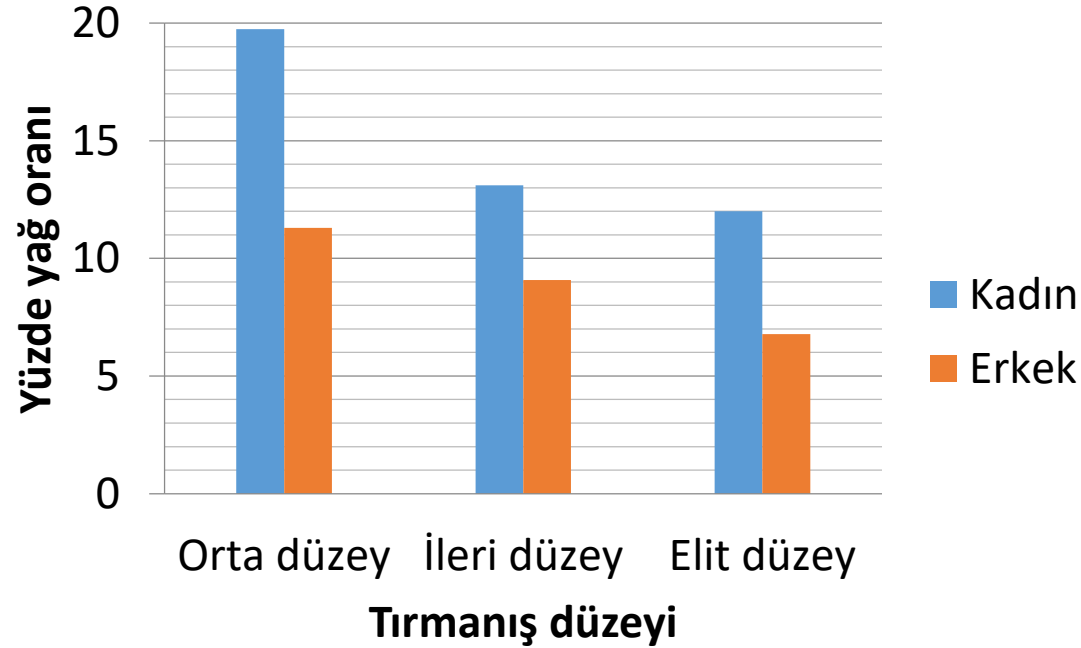


# Spor Kaya Tırmanışı – Vücut Kompozisyonu

Araştırmacı, araştırma yılı	Kadın katılımcıların tırmanış düzeyleri	Yüzde yağ oranları
Watts et al., (1990)	6 elit düzey tırmanıcı (1989 yılı dünya şampiyonası finalistleri)	9.6
Watts et al., (1990)	18 elit düzey tırmanıcı (1989 yılı dünya şampiyonası yarı finalistleri)	10.7
Shell et al., (2003)	3 elit düzey tırmanıcı	11.2
Wall et al., (2004)	6 elit düzey tırmanıcı	16.5

# Spor Kaya Tırmanışı – Vücut Kompozisyonu

- Tırmanıcılar genellikle düşük yağ yüzdesine sahip olmaktadır (Booth et al., 1999; Romero et al., 2009).



# Spor Kaya Tırmanışı – Kuvvet

**Tırmanış performansı ile esneklik, toplam antrenman süresi ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişki nasıldır?**

Antrenman süresinin (kuvvet ve dayanıklılık) tırmanış performansını, esneklik ve antropometrik özelliklere göre çok daha fazla etkilediği görülmüştür (Mermier et al., 2000).