



K.K.T.C.
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
Eğitim Ortak Hizmetler Dairesi Müdürlüğü
Milli Günler, Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şubesi



ARTİSTİK CİMNASTİK BRANŞ TALİMATI

- 1- Müsabakalar, Küçükler, Yıldızlar, Gençler kategorilerinde (kız) okul takımları/öğrenciler sporcular arasında ayrı ayrı olarak yapılacaktır.
- 2- Müsabakalar Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Milli Günler, Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şube'since öngörülen hükümlere ve Yarışma Talimatlarına uygun olarak yapılacaktır.

3- Yaş kategorileri:

Küçükler Kategorisi	2009-2010
Yıldızlar Kategorisi	01.09.2005-2006-2007-2008
Gençler Kategorisi	2002-2003-2004-2005

- 4- Yarışmalara katılacak okul takımları;
 - **Küçükler ve Yıldızlar kategorileri; en fazla 4 (2 asil + 2 yedek) öğrenci sporcu.**
1 idareci, 1(bir) veya 2(iki) çalıştırıcıdan oluşacaktır.

- **Gençler kategorisinde; en fazla 3(üç), (2 asil + 1 yedek) öğrenci sporcudan oluşturulacaktır.**

1 idareci, 1(bir) veya 2(iki) çalıştıricıdan oluşacaktır.

- 5- Milli Günler, Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şubesi, branş talimatı ve yarışmalara dair diğer hususları değiştirmede yetkilidir.

TEKNİK AÇIKLAMALAR

1. a) Yarışmalar okul takımları arasında yapılır.

b) Takım çıkaramayan okulların ferdi öğrenci sporcuları yarışmalara katılabilirler.

2. Küçükler kategorisinde yarışmalar ferdi ve takım yarışmaları olarak yapılacaktır. Takımlar 3+1 öğrenci sporcudan oluşup, aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır.

3. Yıldızlar kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.

4.Gençler kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.

4. (2019-2020 Değerlendirme kurallarına göre değişiklik olabilecektir.)

ARTİSTİK CİMNASTİK GENEL YARIŞMA KURALLARI

→ Yıldız kızlar ve Genç kızlar, FIG yarışma kurallarına göre 4 alette (atlama masası, kız paraleli, denge ve yer) yarışacaklardır.

→ Atlama masası: Yükseklik:1.25 m olacak, atlayışlar tek ya da çift trampleden Trambolin kullanıldığında 1.00p kesinti yapılacaktır.

→ Yıldız Erkeklerde; Atlama masası hariç diğer aletlerde, 7 eleman yapılacak, elemanların 6 tanesi alette 1 tanesi de bitiriş olarak yapılacaktır; altı hareketten fazla yapılan elemanların zorluğu tanınmayacak varsa ifa kesintisi yapılacaktır. Yer, kulplu beygir, halka, paralel ve barfiks aletlerinde FIG kurallarındaki yapı gruplarının 4 tanesi de yapılacaktır. Ancak, bitiriş elemanı A olursa 0.30, B olursa 0.50 puan verilecektir. Eleman sayılarına göre uygulanacak yapı ve estetik başlangıç notları (E hakemi) kulüplerarası yarışma talimatına göre hesaplanacaktır.

→ Atlama Masası: Yükseklik 1.25 m. olacak, atlayışlar tek yada çift trampleden yapılacaktır.

→ Genç kız ve erkek öğrenci sporcular: FIG yarışma kurallarına göre kızlar 4 (atlama masası, kız paraleli, denge ve yer), erkekler 6 (yer, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks) alette yarışmaya gireceklerdir.

Bayan ve Erkek olmak üzere tüm aletlerde E PUANI başlangıç notu aşağıdaki gibi olacaktır.

7 ve daha fazla hareket	Kesinti yok
5-6 Hareket	4.00 puan kesinti
3-4 hareket	6.00 puan kesinti
1-2 hareket	8.00 puan kesinti
0 hareket	10.00 puan kesinti

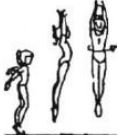


ARTİSTİK CİMNASTİK YARIŞMA GRUPLARI




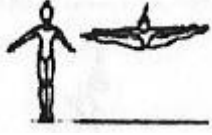
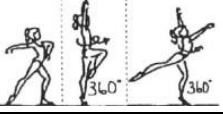

Küçükler : Atlama Masası, Yer

Yıldızlar : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks

Gençler : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks

YER


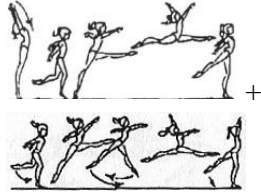

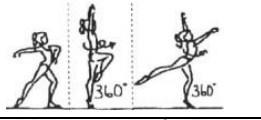


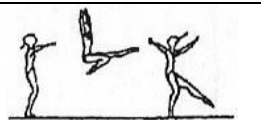

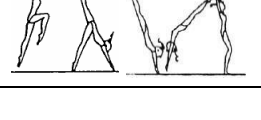
Hareketin Adı			D Puanı	
TEK BANT	1		Sıçrayarak tam tur dönüş	1.00
	2		Amut takla	2.00
	3		Kartal – Spagat (sağa-sola) oturuşu	0.50
	4	Geriye kapalı gergin bacak takla		0.50

5		Spagat sıçraması	1.00
6	Ayaktan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin)		0.50
7		Bacak Önde 90° nin Üzerinde Duruş Parmak Ucuna Kalkış	0.50
8		Planör 2 sn.	1.00
9		Açık Bacak Sıçrama	1.00
10		Parmak Ucunda 360° Dönüş	0.50
11		Çember	1.50
TOPLAM			10.00

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

YER

Hareketin Adı			D Puanı
1.BANT	1	+ 	Kartvil + Flik Flak 1.00+1.50
2.BANT	2		Geyik + Makaslı Geyik sıçrama bağlantısı 0.50+1.00
3.BANT	3		Erişmek Amut 0.50
	4		Tek ayak üzerinde 360 derece dönüş 0.50
	5		Elsiz Çember 1.50
4.BANT	6		360 derece dönüştü düz sıçrama 0.50
	7		Kurt sıçraması 1.00
	8		Geri köprü 1.00
5.BANT	9		Überşlak 1.00
TOPLAM			10.00

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. Trampolin veya Çift Trampolen kullanılarak yapılacaktır. Trampolinin arkasına Trampolen konulduğu takdirde 1,00 puan kesinti uygulanır.

	Hareketin Adı	D Puanı	E Puanı
1	Überşlak	6.00	6.00
2	Bitiriş minderi (20cm bitiriş minderi + 10cm ek minder) üzerine trampolene çift ayak basarak çift ayak çıkışlı öne toplu salto	4.00	4.00
	TOPLAM	10.00	10.00

KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER SERİSİ

	HAREKETİN ADI	D PUANI
1	Üç adım koşudan Überşlak (elle aşma)	1,00
2	Sıçrayarak ½ dönüş	0,50
3	Üç adım koşudan Yunus takla veya öne toplu salto (öğrenci sporcu 2 hareketten birisini yapabilir)	1,00
4	Makas+Çember (çember yan pozisyonda bitecek)	0,50+0,50
5	Çemberden sonra serbest ¼ dönüş	
6	Amut takla+Kartal oturuş	0,50+0,50
7	Kartaldan cephe pozisyonuna geliş (serbest)	
8	Bir ayağı öne alarak spagat+ spagat (iki yöne)	0,50+0,50
9	Arkada ayağı öne alarak kapalı bacak öne esneme	0,50
10	Serbest sırt üstü yatıştan köprü(2sn)	0,50
11	Köprüden geriye tek bacak savurarak geçiş ayağa kalkış	0,50
12	Denge duruşu (2sn) serbest	0,50
13	Katvil + filik filak	1,00+1,50
	TOPLAM D PUANI	10,00

HATA TABLOSU (E BAŞLANGIÇ 10.00)

NOT: HATA TABLOSU DIŞINDAKİ KESİNTİLER FIG KURALINA GÖRE YAPILIR

		0,10	0,30	0,50	1,00
1	Üç adım koşudan fazlası her seferinde	x			D Ü Ş M E L E R
	Öğrenci sporcu Überşlak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz				
2	½ dönüşte basit dönüş	x			
3	Üç adım koşudan fazlası her seferinde	x			
	Yunus takla veya saltoda Yetersiz yükseklik	x	x		
	Yunus takla sonrası kalkış gergin bacak olmazsa	x	x		
4	Makasta ayakların kalça seviyesine çıkmaması	x			
	Çemberde yön hatası	x	x		
5	Boş adım	x			
6	Amutun gösterilmemesi	x	x		
	Kartal oturuşta açı yetersizliği	x	x		
7	Cephede diz-dirsek hataları (her seferi için ayrı)	x			
8	Spagatlarda açı yetersizliği	x	x		
	Spagatlar arası dönüşte kalçanın yerden ayrılması	x	x		
	Spagatlarda yön hatası	x	x		
9	Kapalı bacak öne esnemedede göğsün dize değmemesi	x			
	Kapalı bacak öne esnemedede dizin bükülmesi	x			
10	Köprü duruşunda 1sn ile 2 sn arası tutulursa		x		
	Köprü duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)			x	
	Köprüde omuz açısının 180 derecenin altında olması	x	x		
	Köprüde dizlerin bükük olması	x	x		
11	Köprü geçiş için öğrenci sporcu bir ayağını oynatarak ve dizi bükerek yerden ittiriş yapabilir. Kesinti yapılmaz.				
	Köprü geçiş sonrası ayaklar yere tek tek gelerek birleşecek. Boş adım için her seferinde	x			
12	Denge duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)			X	
	Denge duruşu 1sn ile 2 sn arası tutulursa		x		
13	Kartvik filik filak arası duraklama		x		
	Öğrenci sporcu filik filak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz				

ATLAMA MASASI Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.

		D PUANI	E PUANI
1	Toplu Geçiş	1,00	E puanı Kesintileri FIG kuralları doğrultusunda 10,00 puan üzerinden yapılacaktır. Öğrenci sporcu üç atlayıştan birini yapabilir.
2	Açık Bacak Geçiş	1,50	
3	Elli Aşma (überşlak)	2,00	

Çalıştırıcı ve Antrenörlerce müsabakalara katılacak takım sporcularına ait “Müsabaka Tutanağı Listelerinin” her yarışma için ayrı ayrı olacak şekilde “Yeni Lisans Uygulaması” üzerinden çıkaracak ve yarışmada görevli hakeme ibraz edilmesi zorunludur.

