



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**1.Yarışmalar;**

1. Okul Spor Faaliyetleri , Okul Spor Faaliyetleri Genelgesi , Milli Günler ,Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Şubesi'nce yayınlanan uygulama esasları ve Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılacaktır.
2. Müsabakalar; Kız ve Erkek okul takımları arasında Küçükler,Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde yapılacaktır.
3. Milli Günler, Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şubesi, uygulama esasları ve yarışmalara dair diğer hususları değiştirmede yetkilidir.
4. Katılacak okullar yayınlanan müsabaka katılım formunu doldurup okul sporlarına mail atacaktır. Okullar çalıştırıcı olarak dışardan antrenör ile anlaşma için okul spor faaliyetleri genelgesindeki şartları yerine getirip okul sporlarına gönderecektir. Okullar dışardan çalıştırıcı yanında okul öğretmenleri de olması şarttır.
5. Öğrenci sporcunun okul adına yarışmalarda yer alması için öncelikle ilgili kademede okuması gerekir.Bir veya birkaç kademede birlikte eğitim ve öğretim verilen okul öncesi, ilkökul, ortaokul, ve lise kademeleri arasında öğrenci sporcu geçişi yapılamaz.

**6. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler**

| Kategorisi | Doğum Tarihleri                 |
|------------|---------------------------------|
| Küçükler   | 2014 –2015-2016                 |
| Yıldızlar  | 01.09.2011-2012-2013-2014       |
| Gençler    | 01.09.2007-2008-2009-20010-2011 |

**TERFİ**

- Yıldızlar kategorisinde yer alan 2012 (8.Sınıf) doğumlu öğrenciler Gençler kategorisine terfi ettirilebilir.
- Terfiler 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
- Terfi ettirilen öğrenci sporcular,eğitim ve öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



### Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

Okul spor faaliyetlerinde; oyun kurallarına, spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışlarda bulunulması halinde, Milli Günler ,Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şubesi ceza kurulu, **GENEL CEZA YÖNETMELİĞİ** hükümleri göz önüne alınarak işlem tesis edilir.

#### **2. Yarışmalara katılacak olan okul takımları;**

- **Küçükler kategorilerinde; en az 4 (dört) en fazla 5 (4 asil + 1 yedek) öğrenci sporcu,**
- **Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde; en fazla 2 (iki ),en fazla 3 (üç) (2 asil + 1 yedek) öğrencisporcudan oluşturulacaktır.**

### Teknik Açıklamalar

1. Öğrenci sporcular lisansta yer alan alt dal fark etmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
2. **Okul spor faaliyetlerine katılacak olan cimnastik antrenörlerinin 2. Kademe antrenör belgesine sahip olmaları ve vize yaptırmış olmaları gerekmektedir.**
3. Yarışmalarda, teknik eleman görevlendirmek ve malzeme temini ilgili branş federasyonunca yapılacaktır. Nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili branş federasyonu tarafından karşılanacaktır.
  - a) Yarışmalar okul takımları arasında yapılır.
  - b) Takım çıkaramayan okulların ferdi öğrenci sporcuları yarışmalara katılabilirler. Takım çıkaran okullar ferdi öğrenci sporcu yarıştıramaz.
  - c) Takım oluşumu için gerekli asgari sporcu sayısına sahip okullar, takım olarak yarışmalara katılırlar.
  - d) Tasnif dışı yarışmalara izin verilmeyecektir.
4. Küçükler kategorisinde yarışmalar ferdi ve takım yarışmaları olarak yapılacaktır. Takımlar **4+1** öğrenci sporcudan oluşup, aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır.
5. Yıldızlar kategorisinde takımlar **2+1** öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
6. Gençler kategorisinde takımlar **2+1** öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır.
7. (2024-2028 Değerlendirme kurallarına göre değişiklik olabilecektir.)
8. Okullararası yarışmalarda yarışma günü görevli beden eğitimi öğretmeni/çalıştırıcı yarışma salonunda bulunacaktır. Beden eğitimi öğretmeni veya okul tarafından görevlendirilen öğretmeni/çalıştırıcısı olmayan okullar son nottan 2.00 puan kesinti yapılacaktır.
9. **Yarışma sırasında tüm takım için saha içinde en fazla 2 çalıştırıcıya izin verilir. Bu çalıştırıcılar 1 erkek ve 1 kadın antrenör veya 2 kadın antrenör olabilir. Ferdi cimnastikçiler için erkek veya kadın 1 antrenöre izin verilir. (Yarışma alanında belirtiler kuralların dışında kişi bulunduğu takdirde 1.00 puan son nottan kesinti yapılır.)**
10. Sporcu seramoni ve ödül töreninde okul tişörtü ve eşofmanı giymelidir.
11. Sporcu ve antrenörlerin kulüp ve milli takım mayo, eşofman, tişört vb. giymesine izin



## 2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- verilmez.İhlalinde son nottan 0.50 puan kesinti yapılır.
12. Aynı takım sporcuları aynı yarışma mayosunu giymelidir.İhlalinde takım puanından 1.00 puan kesinti yapılır.
  13. Sporcu şeffaf olmayan,zarif sportif yarışma mayosu veya tüm vücudu saran kıyafet giymelidir.Mayo uzun veya omuzdan kısa kollu olabilir.Sırt oyuntusu kürek kemiğinin altında,mayo bacak oyuntusu kalça kemiğinin üzerinde,paça boyu yarım tayt uzunluğu olmamalı veya yüzme mayosu olmamalıdır.
  14. Sporcu tek parça kalçadan ayak bileğine kadar bütün bacağı kapsayan mayo giyebilir.Cimlastikçi mayosunun üzerinden veya altından,mayosuyla aynı renkte bileklere kadar uzun tayt giyebilir.
  15. Yarışma esnasında sporcu öğrenci mayosu üzerinde taşlı mayolar kullanıma izin verilmez.Sporcu öğrenci mayosu pullu olabilir veya düz desenli mayoya izin verilir.,
  16. Yarışma giysisi ihlalinde sporcunun ilk görüldüğü alette tarafsız kesinti olarak son nottan 0.30 puan kesintisi yapılır.
  17. Takı ( kolye, bilezik ) takılmasına izin verilmez, çok küçük sabit küpeler takılabilir.İhlalinde sporcunun ilk görüldüğü alette tarafsız kesinti olarak son nottan 0.30 puan kesinti yapılır.
  18. Küçükler kategorisinde makyaj, tüm kategorilerde yüz boyama izin verilmez, teatral bir karakteri ( hayvan veya insan ) tasvir etmemelidir.İhlalinde son nottan 0.30 puan kesinti yapılır.
  19. **Anlık itirazlar Başhakeme sporcunun yarıştığı aletin bitiminde itibaren,10 dakika içerisinde D puanına(zorluk derecesine) yapılabilir.Antrenör veya çalıştırıcı sadece kendi öğrenci sporcusunun D notuna itiraz edebilir.E notuna (yapım ifa) itiraz edilemez.**

### Artistik Cimnastik Genel Yarışma Kuralları

- Yıldız kızlar ve Genç kızlar, FIG yarışma kurallarına göre 4 alette (atlama masası, asimetrik paralel, denge ve yer) yarışacaklardır.
- **Atlama masası: Yükseklik:1.25 m olacak, atlayışlar tek trampleden çift kullanıldığında 0.5 p kesinti yapılacaktır. Trampolin kullanıldığında son nottan 1.00 puan kesinti yapılacaktır.**  
Yıldız Erkeklerde; Türkiye Cimnastik Federasyonu yılı serbest seri kuralları uygulanacaktır.
- 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, asimetrik paraleli, denge ve yer), erkekler 6 (yer, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks) alette yarışmaya gireceklerdir.
- Küçük Kızlar Yer ve Denge aletlerinde artistik kesinti uygulanacaktır.
  - Zayıf vücut pozisyonu 0:10/0:20
  - Yetersiz genlik 0:10
  - Zayıf ayak kullanımı

Kızlar ve Erkeklerde olmak üzere tüm aletlerde E PUANI başlangıç notu 10.00olacak, E Paneli kesintileri 2024-2028 FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır.

Atlama masasında hareketin değeri D puanını oluşturacak, diğer aletler eksik hareket sayısına göre aşağıdaki tabloda görülen kısa seri kesinti uygulanabilecektir.Kısa seri kesinti puanı son nottan tarafsız kesinti olarak yapılacaktır.Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**Kısa seri kesintileri**

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 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 |

**Artistik Cimnastik Yarışma Grupları**

**Küçükler:**

Atlama Masası, Yer, Kulplu  
(Erkekler), Denge ( Kızlar)

**Yıldızlar :**

Kızlar; Atlama Masası, Asimetrik Paralel, Denge ve Yer  
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks

**Gençler :**

Kızlar; Atlama Masası, Asimetrik Paraleli, Denge ve Yer  
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks

**KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**

**ATLAMA MASASI**

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. Trampolin veya Çift Trampolen kullanılarak tek atlayış yapılır. Trampolin önüne Trampolen konulduğu takdirde son nattan 1,00 puan tarafsız kesinti yapılır. İki atlayıştan biri seçilir.

**D Puanları**

|   | Hareketin Adı | D Puanı | Açıklamalar                                                                       |
|---|---------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Überslak      | 1.60    | E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. |
| 2 | Kartfil       | 1.60    |                                                                                   |



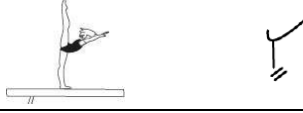
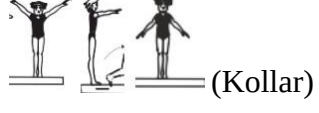
**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|   |                                                                                                                                                            |                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | 1. uçuş safhası Kalça açısı / Bel yaylığı                                                                                                                  | 0.10/0.30      |
| 2 | Destek safhası Omuz açısı /Kol büküklüğü                                                                                                                   | 0.10/0.30/0.50 |
| 3 | 2. uçuş safhası Yükseklik                                                                                                                                  | 0.10/0.30/0.50 |
| 4 | 2. uçuş safhası Vücut tutuluşu                                                                                                                             | 0.10/ 0.30     |
| 5 | 1. ve 2. uçuş safhası Diz büküklüğü ( her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)                                                                           | 0.10/0.30/0.50 |
| 6 | 1. ve 2. uçuş safhası Bacak açıklığı( her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)                                                                           | 0.10/0.30      |
| 7 | Mesafe                                                                                                                                                     | 0.10/0.30      |
| 8 | Dinamizm                                                                                                                                                   | 0.10/0.30      |
| 9 | Parmak ucu gergin değil ( tüm atlayış için sadece bir kez )                                                                                                | 0.10           |
|   | Bitiriş hataları ( Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez) Örnek: 3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla <b>0.80 kesinti yapılır.</b> | 0.10/0.30/0.50 |
|   | Düşme                                                                                                                                                      | 1.00           |

**KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI DENGE ALETİ**

(Yer dengesinde seriler gerçekleştirilecektir yer dengesinin yüksekliği 10 cm)

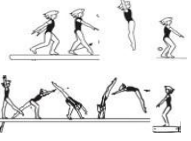
| Hareketin Adı                                                                                                                                                                                                                                                     | D Puanı                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|  1- Adımla çıkış                                                                                                                                                               | 0.10 puan                                            |
|  2- Planör Duruş (2 sn.)(en az 90° üzerinde olmalı)                                                                                                                            | 1.00 puan                                            |
|  3- 3 tane yana adım alarak ritim (Her bir adımı yana doğru devam etmeli,her adım ve duraksamalarda farklı kol ritimleri yapılmalı) 1. yukarıda 2.önde 3.yanda olacak (Kollar) | 0.90 puan<br>(Her bir farklı kol+adım ritmi 0,30 x3) |

|                                                                                                                                                  |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  4- Toplu zıplama                                             | 1.00 puan                |
|  5- Tek ayak üzerinde 1/2-1/2 dönüş (sağ+sol/sol+sağ yönünde) | (0.50+0.50)<br>1.00 puan |
|  6- Bacak Önde 90° nin Üzerinde 2sn Duruş                     | 0.50 puan                |
|  7-Kanguru sıçraması                                          | 1.00 puan                |
|  8- Çember                                                    | 2.50 puan                |



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**

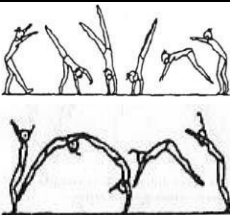
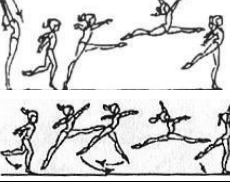


|                                                                                   |                                                                                   |                                                         |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|  |  | 9-A- Çift ayak dikey sıçrama iniş<br>B- Kartfil bitiriş | A- 0.50 puan<br>B- 2.00 puan |
| TOPLAM                                                                            |                                                                                   |                                                         | 8.50 / 10.00<br>PUAN         |

**E PUAN KESİNTİLERİ**

|   |                                                                                                                                                         |                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Denge kaybı                                                                                                                                             | 0.10/0.30/0.50  |
| 2 | Planörde bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı                                                                                        | 0.10/0.30/0.50  |
| 3 | Denge kaybı                                                                                                                                             | 0.10/0.30/0.50  |
| 4 | Vücut pozisyonu( Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması parmak ucu)                                                                             | 0.10/0.30/0.50  |
| 5 | Dönüşün netliği                                                                                                                                         | 0.10            |
| 6 | Öndeki bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı                                                                                          | 0.10/0.30/0.50  |
| 7 | Vücut pozisyonu( Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu )                                                                           | 0.10/0.30/0.50  |
| 8 | Çemberde diz büküklüğü                                                                                                                                  | 0.10/0.30/0.50  |
| 9 | Dikey sıçramada Vücut tutuluşu / Yükseklik                                                                                                              | 0.10/0.30       |
| 9 | Kartfil kol/ diz büküklüğü                                                                                                                              | 0.10/0.30/0.50  |
|   | Bitiriş hataları( Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez)Örnek:3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla <b>0.80 kesinti yapılır.</b> | 0.10/0.30/0.50  |
|   | Düşme                                                                                                                                                   | 1.00 (Her biri) |

**KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER ALETİ**

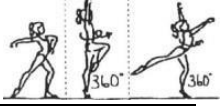
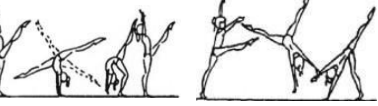
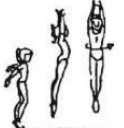
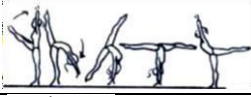
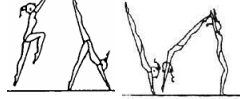
| Hareket Adı |   |                                                                                     |   | D Puanı                                  |           |
|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|-----------|
| 1.BANT      | 1 |  | + | Kartfil + Flik Flak                      | 1.00+1.50 |
| 2.BANT      | 2 |  | + | Geyik + Makaslı Geyik sıçrama bağlantısı | 0.50+1.00 |
| 3.BANT      | 3 |  |   | Erişmek Amut (Amut 10° içinde olmalı)    | 1.00      |





**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|        |   |                                                                                     |                                    |                                                                        |
|--------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|        | 4 |    | Tek ayak üzerinde 360 derece dönüş | 0.50                                                                   |
|        | 5 |    | Öne köprü + Çember                 | (0.50+0.50)<br>Arada adım ve bekleme olmadan bağlantılı yapılırsa 1.50 |
|        | 6 |    | 360 derece dönüşlü düz sıçrama     | 0.50                                                                   |
| 4.BANT | 7 |    | Kurt zıplaması                     | 0.50                                                                   |
|        | 8 |   | Geri köprü                         | 1.00                                                                   |
| 5.BANT | 9 |  | Überşlak                           | 1.00                                                                   |
| TOPLAM |   |                                                                                     |                                    | 10.00                                                                  |

**E PUAN KESİNTİLERİ**

|   |                                                                                                                                                         |                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Kol/ diz büküklüğü                                                                                                                                      | 0.10/0.30/0.50  |
| 2 | Vücut pozisyonu( Body Shape- Diz büküklüğü ,parmak ucu ,bacak açıklığı )                                                                                | 0.10/0.30/0.50  |
| 3 | Erişmek amuttan başladığı yöne geri düşme                                                                                                               | 1.00            |
| 4 | Dönüşün netliği                                                                                                                                         | 0.10            |
| 5 | Kol/ diz büküklüğü                                                                                                                                      | 0.10/0.30/0.50  |
| 6 | Sıçramada yetersiz yükseklik                                                                                                                            | 0.10/0.30       |
| 7 | Vücut pozisyonu( Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu )                                                                           | 0.10/0.30/0.50  |
| 8 | Kol / diz büküklüğü                                                                                                                                     | 0.10/0.30/0.50  |
| 9 | Vücut tutuluşu / Yükseklik                                                                                                                              | 0.10/0.30       |
|   | Bitiriş hataları( Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez)Örnek:3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla <b>0.80 kesinti yapılır.</b> | 0.10/0.30/0.50  |
|   | Düşme                                                                                                                                                   | 1.00 (Her biri) |

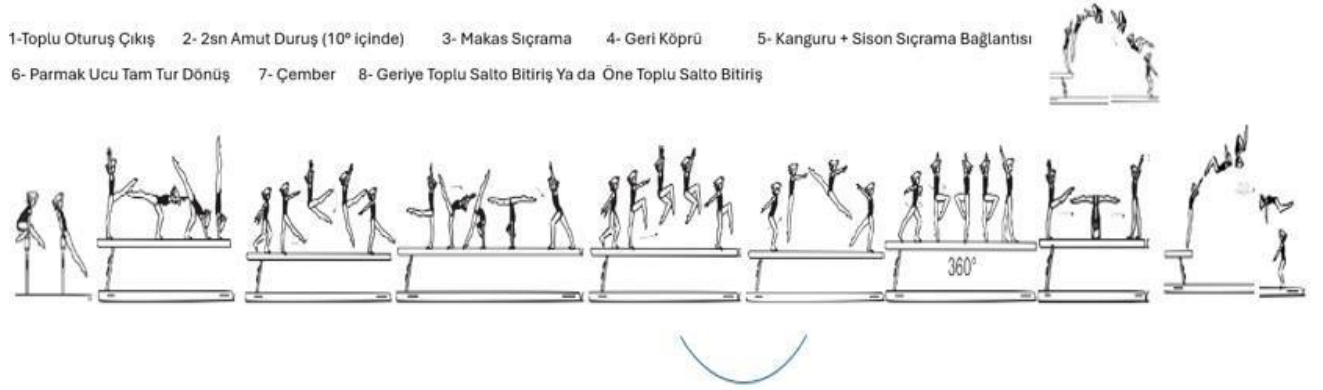


**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı  
Okul Spor Faaliyetleri  
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**YILDIZ VE GENÇ KIZLAR SERBEST SERİ ÖRNEKLERİ**

**DENGE**



**YER**

- 1-Elsiz Çember 2- Geyik +Kanguru Sıçrama Bağlantısı 3-Überslak Öne Tolu Salto Bağlantısı 4- Sıçrayarak Tam Tur Dönüş 5- Makas Sıçrama  
6- Parmak Ucu Tam Tur Dönüş 7- Kartfil Fik Flak Geriye Toplu Salto Bağlantısı (Bu sıra ile yapılmalı. Akrobatik bantların yeri değişmemeli)



**KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**

**YER ALETİ**

|   | Hareketin Adı                                                                                     | D Puanı |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Üç adım koşudan Überslak (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    |





**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|    |                                                        |           |
|----|--------------------------------------------------------|-----------|
| 4  | Makas+Çember (çember yan pozisyonunda 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 Başlangıç 10.00)

Not: Hata Tablosu Dışındaki Kesintiler FIG Kuralına Göre Yapılır.

|    |                                                                                                                   | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|--------------------------------------|
| 1  | Üç adım koşudan fazlası her seferinde                                                                             | x    |      |      | D<br>Ü<br>Ş<br>M<br>E<br>L<br>E<br>R |
|    | Öğrenci sporcu Überslak 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    |      |                                      |
|    | Köprü geçiş için öğrenci sporcu bir ayağını oynatarak ve dizi bükerek yerden ittiriş yapabilir. Kesinti yapılmaz. |      |      |      |                                      |



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|    |                                                                                               |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 11 | Köprü geçiş sonrası ayaklar yere tek tek gelerek birleşecek. Boş adım için her seferinde      | x |   |   |
|    | Denge duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)                                                  |   |   | X |
| 12 | Denge duruşu 1sn ile 2 sn arası tutulursa                                                     |   | x |   |
|    | Kartvik filik filak arası duraklama                                                           |   | x |   |
| 13 | Öğrenci sporcu filik filak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz |   |   |   |

**KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**

**KULPLU BEYGİR**

|    |                                                                                              |              |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Serbest salınım sonrası bir ayağın öne alınması ve ayak savuruşu ardından ayağın çıkarılması | 1.00         | Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)                                    |
| 2. | Salınım sonrası diğer ayağın öne getirilmesi ve diğer taraftan çıkarılması                   | 1.50         | Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)                                    |
| 3. | Serbest salınım sonrası bir ayağın öne alınması ve ayak savuruşu ardından ayağın çıkarılması | 1.00         | Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)                                    |
| 4. | Salınım sonrası diğer ayağın öne getirilmesi ve diğer taraftan çıkarılması                   | 1,50         | Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)                                    |
| 5. | Salınım sonrası ayağın öne alınması ve diğer ayağı da öne alarak ½ devir                     | 1.00         | Diz büküklüğü (0.1-0.3)<br>Parmak ucu (0.1)                                     |
| 6. | Devir                                                                                        | 2.00         | Vücut pozisyonu (0.1-0.3)<br>Ayak açıklığı (0.1-0.3)<br>Diz büküklüğü (0.1-0.3) |
| 7. | Devir arkada atlayış                                                                         | 2.00         | Bitiriş öncesi her iki elle, iki kulpta dayanmanın gösterilmemesi (0,3)         |
|    | <b>TOPLAM</b>                                                                                | <b>10.00</b> |                                                                                 |

**KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**

**ATLAMA MASASI**

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|   |                      | D Puanı | E Puanı                                                                                                                           |
|---|----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Elli aşma (überşlak) | 1.60    | E puanı Kesintileri FIG kuralları doğrultusunda 10,00 puan üzerinden yapılacaktır. Öğrenci sporcu üç atlayıştan birini yapabilir. |

Elli aşma (überşlak) sonrası kalış adım atmaz ise stick(bonus) 0:10 verilir.

**ERKEKLER KESİNTİLER TABLOSU**

| İHLAL                                                               | CEZA                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| DAVRANIŞ İLE İLGİLİ İHLALLER                                        |                                                                                          |
| Kıyafet ile ilgili ihlaller                                         | -0.30 Sonuç notundan (Yarışma süresince bir defa) Süper Jüri Başkanı tarafından yapılır. |
| Resmi ısınma süresine uyulmaması.                                   | -0.30 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.                                               |
| ALET İLE İLGİLİ İHLALLER                                            |                                                                                          |
| İzin verilmeyen yardımcının bulunması.                              | -0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.                                               |
| İzin almadan alet yüksekliğinin değiştirilmesi.                     | -0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.                                               |
| Sıçrama tahtasının yaylarının yeniden ayarlanması veya çıkarılması. | -0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.                                               |
| TAKIM İHLALLERİ                                                     |                                                                                          |
| Takım öğrenci sporcuların aletlerde yanlış sıra ile yarışarlarsa.   | ■ Takımın ilgili alettaki toplam puanından (Süper Jüri Başkanı tarafından)               |
| Resmi ısınma süresine uyulmaması.                                   | ■ Her defasında takımın toplam notundan (Süper Jüri Başkanı tarafından)                  |
| Takım yarışmalarında uygulanan kıyafet kuralının ihlali.            | ■ Yarışmada bir defa takımın toplam notundan (Süper Jüri Başkanı tarafından)             |

| HATA                                                 | KÜÇÜK<br>-0.10 | ORTA<br>-0.30 | BÜYÜK<br>-0.50 | DÜŞME<br>-1.00 |
|------------------------------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| ESTETİK VE UYGULAMA HATALARI İÇİN KESİNTİLER         |                |               |                |                |
| Belirgin olmayan vücut pozisyonu (toplu,bükük.açık). | ●              | ●             |                |                |
| El ve tutu pozisyonunu ayarlama, her defasında.      | ●              |               |                |                |



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|                                                          |   |  |   |  |
|----------------------------------------------------------|---|--|---|--|
| Amutta yürüme veya sıçrama (her adım veya sıçrama için). | ● |  |   |  |
| Alete veya yere çarpma.                                  |   |  | ● |  |

|                                                                                                                             |                                                      |                                                           |   |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Seri sırasında, Antrenörün Cimnastikçiye dokunması fakat yardım etmemesi                                                    |                                                      | ●                                                         |   |                                      |
| Kolların bükülmesi, bacakların bükülmesi veya açılması                                                                      | ●                                                    | ●                                                         | ● |                                      |
| Kötü duru veya vücut pozisyonu veya son pozisyonda duruşun düzeltilmesi                                                     | ●                                                    | ●                                                         |   |                                      |
| Saltolarda dizler veya bacakların açıklığı.                                                                                 | ≤ omuz genişliği                                     | > omuz genişliği                                          |   |                                      |
| İnişte bacak açıklığı                                                                                                       | ≤ omuz genişliği                                     | > omuz genişliği                                          |   |                                      |
| İnişte, bacakların oynaması, ayaklarda ufak oynamalar, kolların çevrilmesi                                                  | ●                                                    |                                                           |   |                                      |
| İnişte, düşme olmadan ya da el desteksiz dengenin kaybedilmesi. (Maksimum toplam kesinti 1.0 p adımlar ve sıçramalar için.) | Dengesizlik küçük - 0.1 her adımda adım veya sıçrama | Büyük adım veya büyük sıçrama 1 veya 2 elle mindere temas |   |                                      |
| Kalçanın dizlerin altında olduğu iniş (Alçak iniş).                                                                         |                                                      |                                                           | ● |                                      |
| İniş sırasında düşme veya 1 veya 2 elle destek almak.                                                                       |                                                      |                                                           |   | ●                                    |
| İniş sırasında, ayaklar yere değmeden düşme.                                                                                |                                                      |                                                           |   | -1.00 ve tanınmama D-Jüri tarafından |
| Tipik olmayan bacak açıklığı.                                                                                               |                                                      | ●                                                         |   |                                      |
| Diğer estetik hatalar                                                                                                       | ●                                                    | ●                                                         | ● |                                      |
|                                                                                                                             |                                                      |                                                           |   |                                      |



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



| HATA                                                                         | KÜÇÜK<br>-0.10 | ORTA<br>-0.30        | BÜYÜK<br>-0.50              | DÜŞME<br>-1.00 |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|----------------|
| TEKNİK HATALAR İÇİN KESİNTİLER                                               |                |                      |                             |                |
| Duruş bölümlerinin süresi (2 sn.)                                            |                | 2 saniyeden az.      | Duruş yok<br>ve<br>Tanınmaz |                |
| Herhangi bir hareketten amutta veya duruş bölümlerinde ayakların indirilmesi | 0 - 15°        | >15°-30°             | >30° - 45°<br>>45° T.       |                |
| Amutta dengesizlik veya düşüş.                                               | ●              | salınım veya bozulma |                             |                |
| Alet üzerine veya aletten düşme.                                             |                |                      |                             | ■              |
| Hareketin tamamlanması için antrenörün yardımı.                              |                |                      |                             | ■ ve T.        |
| İniş için hazırlıkta, açılmakta yetersizlik.                                 | ●              | ●                    |                             |                |