



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



1. Yarışmalar;

- a) 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.
- b) Müsabakalar; Kız ve Erkek okul takımları arasında Küçükler,Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde yapılacaktır.
- c) Milli Günler, Okul Sporları ve Kol Etkinlikleri Koordinasyon Şubesi, uygulama esasları ve yarışmalara dair diğer hususları değiştirmede yetkilidir.

2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

Kategorisi	Doğum Tarihleri
Küçükler	2012-2013-2014
Yıldızlar	01.09.2009-2010-2011-2012
Gençler	01.09.2005-2006-2007-2008-2009

TERFİ

- Yıldızlar kategorisinde yer alan 2010 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.

3. Yarışmalara katılacak olan okul takımları;

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



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Teknik Açıklamalar

1. Öğrenci sporcular lisansta yer alan alt dal fark etmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
2. 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.
 - c) Yarışmalara takım halinde katılan okullar tecrübe kazanmasını istedikleri öğrenci sporcularını yarışmalara tasnif dışı olarak dahil edebilirler. Bu öğrenci sporcuları sıralamaya ve ödüllendirmeye dahil edilmeyecek bir üst aşamadaki yarışmalara ferdi olarak çağrılmayacaktır. Takım adına veya tasnif dışı olarak yarışacak öğrenci sporcuların listesinin teknik toplantıda ibraz edilmesi zorunludur.
3. 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.
4. Yıldızlar kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
5. Gençler kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
6. (2019-2020 Değerlendirme kurallarına göre değişiklik olabilecektir.)

Artistik Cimnastik Genel Yarışma Kuralları

- 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 trampenden Trambolin kullanıldığında 1.00p kesinti yapılacaktır.
 - Yıldız Erkeklerde; Türkiye Cimnastik Federasyonu 2022 yılı serbest seri kuralları uygulanacaktır.
- Atlama Masası: Yükseklik 1.25 m. olacak, atlayışlar tek yada çift trampenden 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 gibiolacaktır.

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

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



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



kesilir.

Artistik Cimnastik Yarışma Grupları

Küçükler : Atlama Masası, Yer

Yıldızlar : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer

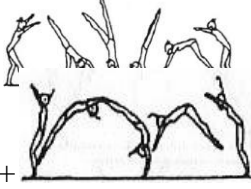
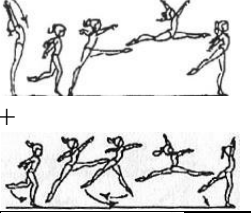
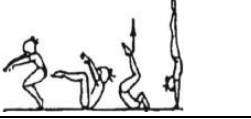



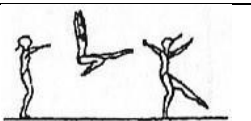
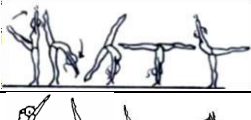
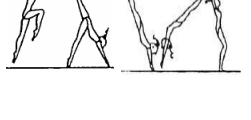
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve

Barfiks Gençler : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer

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

Küçük Kızlar Yarışma Seri Ve Kuralları

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



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



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 Yarışma Seri Ve KurallarıYer Serisi

	Hareketin Adı	D Puanı
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 Başlangıç 10.00)



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Not: Hata Tablosu Dışındaki Kesintiler Fıg Kuralına Göre Yapılır

		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 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			
11	Köprüde dizlerin bükük olması	x	x			
	Köprü geçiş için öğrenci sporcu bir ayağını oynatarak ve dizi bükerek yerden ittiriş yapabilir. Kesinti yapılmaz.					
12	Köprü geçiş sonrası ayaklar yere tek tek gelerek birleşecek. Boş adım için her seferinde	x				
	Denge duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)				X	
13	Denge duruşu 1sn ile 2 sn arası tutulursa		x			
	Kartvik filik filak arası duraklama		x			
	Öğrenci sporcu filik filak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz					



2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Atlama Masası

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır

		D Puanı	E Puanı
1	Toplu Geçiş	1,00	E puanı Kesintileri FIG kurallarıdoğrultusunda 10,00 puan üzerinden yapılacaktır. Öğrenci sporcu üç atlayıştanbirini yapabilir.
2	Açık Bacak Geçiş	1,50	
3	Elli Aşma (überşlak)	2,00	