



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



## ARTİSTİK CİMNASTİK

Resmi Özel Olimpiyatlar Artistik Cimnastik Kuralları Özel Olimpiyatlar kapsamındaki bütün müsabakalarda geçerlidir. Özel Olimpiyatlar bu kuralları Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) <http://www.fedintgym.com/rules> sitesinde bulunan artistik cimnastik kurallarına dayanarak oluşturmuştur. FIG ya da yetkili Ulusal Artistik Cimnastik Kurulu'nun (NGB) kuralları Resmi Özel Olimpiyatlar Artistik Cimnastik Kurallarıyla ya da Madde 1 ile çelişmediği müddetçe uygulanabilir. Kurallar arası çelişki yaşanan durumlarda Resmi Özel Olimpiyatlar Artistik Cimnastik Kuralları uygulanmalıdır.

## BÖLÜM A – RESMİ FAALİYETLER

Özel Olimpiyatlarda olabilecek geçerli faaliyetler aşağıda listelenmiştir. Listelenen faaliyetler bütün yetenek sınıflarındaki sporculara yarışma fırsatı sunmak için tasarlanmıştır. Program önerilecek faaliyetlere ve eğer gerekliyse bu faaliyetleri yönetmede yol gösterecek ana esaslara karar verebilir. Antrenörler, antrenmanlardan ve her sporcunun yetenek ve ilgi alanlarına uygun faaliyetin seçiminde yol göstermekle sorumludurlar.

### **1.Bayan –Erkek Karışık Aletler Yarışmaları( sadece A seviyesi)**

(sadece yerel ve bölgesel/milli yarışmalar)

- Atlama (Vaulting)
- Denge
- Yer
- Yuvarlanma(Tumbling)
- Barfiks
- Genel tasnif (5 aletin skorları toplamı)

### **2.Erkekler Yarışmaları ( 1,2,3 ve 4. Seviyelerde)**

- Yer
- Kulplu beygir
- Halka
- Atlama
- Paralel bar
- Barfiks
- Genel tasnif (6 aletin skorları toplamı)

### **3.Bayanlar Yarışmaları ( 1,2,3 ve 4. Seviyelerde)**

- Atlama
- Asimetrik paralel
- Denge Aleti
- Yer
- Genel tasnif (4 aletin skorları toplamı)

**4.**Bütün bayan ve erkek cimnastikçiler aynı seviyede önerilen bütün yarışmalara katılabilirler veya tüm yarışmalara katılmadan sadece 1,2 ya da daha fazla yarışmada “uzman” olarak yarışabilirler.

### **5.Yarışma için Alet Sıralaması**

**a.**Erkekler artistik yarışmalarında, alet sırası; yer, kulplu beygir, halka, atlama, paralel barlar ve barfiktir. Erkekler önceden planladıkları şekilde herhangi bir aletten başlayabilirler ancak daha sonra bu sırada devam etmelidirler.



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



**b.** Bayanlar artistik yarışmalarında, alet sırası; atlama, asimetrik paralel, denge, yer aletidir. Bayanlar önceden planladıkları şekilde herhangi bir aletten başlayabilirler ancak daha sonra bu sırada devam etmelidirler.

## **BÖLÜM B – GRUPLAMA/ YARIŞMA KURALLARI**

**1.** Yaş-gruplarına göre gruplama yapılacaktır.

**2.** Yarışmanın 5 seviyesi vardır;

**a.** A Seviyesi (Ayakta tedavi edilen vb. sorunları olan cimnastikçiler için zorunlu seriler. Ancak bunlar Motor Aktiviteleri Faaliyet Programı için çok ileri seviyededir)

**b.** 1. Seviye (Yeni başlayanlar için zorunlu seriler)

**c.** 2. Seviye (Orta seviyedekiler için zorunlu seriler)

**d.** 3. Seviye (İleri seviyedekiler için zorunlu seriler)

**e.** 4. Seviye (İleri seviye III zorunlu seriler ve serbest seriler)

**3.** Bütün Seviyeler için;

**a.** Antrenörler sporcularının yarışma seviyelerini belirlerler. Sporcular bu seviyedeki bütün becerileri güvenli bir şekilde sergileyebiliyor olmalıdır.

**b.** Genel tasnif yarışmalarında, sporcular bütün aletlerde aynı seviyede yarışmalıdır.

**c.** Program seviyesinde, genel tasnifi oluşturan aletlerin tümü yerine daha az alette uzmanlaşan artistik cimnastikçiler aralarında sadece bir seviye fark bulunan iki ayrı seviyede yarışabilirler. Uluslararası yarışmalarda, sporcunun yarıştığı bütün aletler aynı seviyede olmalıdır.

**4.** Artistik Cimnastik'te yarışan bayan cimnastikçiler aynı yarışmada Ritmik Cimnastik faaliyetinde de yarışamazlar.

**5.** Resmi versiyon yazılı metindir. Canlandırmalar, video kaset ya da DVD gibi görsel yardımlar ek olarak sağlanabilir. Eğer metinle görsel yardım arasında bir fark varsa, metin takip edilmelidir.

**6. Görme yetersizliği olan cimnastikçiler için yapılan değişiklikler:** Sporcuya yardım etmek için aşağıda belirtilen türde yardımlar tüm seviyelerdeki yarışmalarda serbesttir.

**a.** Bütün hareketlerde el çırpma gibi duyulabilir işaretler kullanılabilir.

**b.** Yer serisinde, minder dışında herhangi bir yakın noktadan müzik çalınabilir ya da antrenör müzik kaynağını minder çevresinde eliyle taşıyabilir.

**c.** Atlamada, sporcuyu koşturmak yerine bir adım atma, iki adım atma, trampren üzerinde çoklu sıçramalar (ellerle atlama masasının üzerinden başlayarak) ya da koşu yolu boyunca ipe tutunma gibi durumlardan birini tercih edebilir.

**d.** Antrenörler, yarışma başhakemini ve yarışma yönetmenini, karşılaşmadan ve bütün faaliyetlerden önce, sporcusunun görme yetersizliği durumundan haberdar etmelidir.

## **7. Duyma yetersizliği olan cimnastikçiler için yapılan değişiklikler:**

**a.** Bayanlar yer serisinde, sporcuya antrenör seriye başlaması için işaret verebilir ve bundan dolayı puan kesintisi yapılmaz.

**b.** Antrenörler, yarışma başhakemini ve yarışma yönetmenini, karşılaşmadan ve bütün faaliyetlerden önce, sporcusunun duyma yetersizliği durumundan haberdar etmelidir.

## **8. Baston veya yürüme aleti kullanan sporcular için yapılan değişiklikler:**

**a.** Yeregzersiz de, antrenörler zemin üzerinde yürüyerek yürüme aleti ya da diğer yardımcı nesnelere gerektiği gibi hareket ettirebilir (yerini değiştirebilir) ve bu yüzden puan kesintisi yapılmaz



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



## BÖLÜM C – EKİPMAN

### 1.Giysi

**a.** Erkek cimnastikçiler, kolsuz üstler (mayolar) ve yarışmanın türüne göre uzun cimnastik pantolonları veya şort giymelidir. İçeri sokulan t-shirtler kolsuz üstlerle değiştirilebilir. Cimnastikçiler çorapla, cimnastik patiği ya da çıplak ayakla yarışabilirler.

**b.** Bayan cimnastikçiler, uzun kollu mayo giymeli, bacakları çıplak olmalı ve ayaklarına cimnastik patiği giymeli veya çıplak ayakla yarışmalıdır. Çıplak ayakla ten rengi külotlu çorapların kullanımına izin verilir ancak bu tavsiye edilmemektedir. Sıcaklık izin verirse kısa kollu mayo giyilebilir. İzin verilen tek mücevherat minik küpedir.

### 2. Erkekler ve bayanların artistik ekipmanı

**a.** Genel olarak, yarışma şartları için FIG ekipman şartlarına ve minder şartlarına bakınız. Özel Olimpiyatlar sporcularının beceri ve boyut gerekliliklerine göre değişiklikler yapılmıştır.

**1)** Daha ufak cimnastikçilere uydurmak ya da ek güvenlik sağlamak için fazladan minder kullanılabilir. (Belirli bir faaliyet için şart koşulmadığı sürece mindersiz yarıştırmaz).

**2)** Cimnastikçilerin alete çıkmasına yardım etmek için minderli alanın üzerine trampren veya yüksek sehpa konulabilir ancak hemen kaldırılmalıdır.

**b.** Yer minderleri sıçramalı ya da sıçramasız bant olabilir.

**c.** A seviyesi ve 1. Seviyede atlama masası aleti kullanılmaz.

**d.** Standart bir trampren tahtasının kullanılmasına izin verilir. Ters seçimli atlamalarda atlama korumalığı kullanılabilir.

**e.** Asimetrik paralelin, paralel barların ve yüksek barların yüksekliği, cimnastikçinin boyunu karşılayacak şekilde ayarlanabilir. Yüksekliğinde yeterince indirilemediği yerlerde, zemini yükseltmek için ek minderler kullanılabilir.

### f. Denge Aleti

**1)** A seviyesinde denge , 12.25 cm genişliğinde ve üzerine oturtulduğu platform minderinden 10 cm' den daha yukarda olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Denge süet kumaşla ya da iç mekan / dış mekan halısıyla kaplanabilir.

**2)** 1. ve 2. seviyelerde 10 cm genişliğinde ve 4.88 metre uzunluğunda yer dengesi kullanılabilir. Üst noktada yer den yüksekliği 30 cm, mindere göre 10 cm' den yukarda olmamalıdır. 3. seviye için belirlenmiş dengesi de kullanabilirler.

**3)** 3. Seviyede 10 cm genişliğinde ve 4.88 metre uzunluğunda belirlenmiş bir denge kullanılabilir. Yüksekliği 88 cm ile 1.2 metre arasında değişebilir.

## BÖLÜM D – GÜVENLİKTE DİKKAT EDİLECEKLER

### 1. Genel Açıklama

**a.** Özel Olimpiyatlar'ın sporcu merkezli felsefesiyle tutarlı olarak, spor kurallarını oluştururken ilk dikkat edilen nokta sporcuların güvenliğidir. Özel Olimpiyatlar uluslararası cimnastik kılavuzlarının oluşturulmasında, zorunlu ve seçime bağlı özel olimpik cimnastik serileri için sporcuların cimnastik hareketlerinin öğretimindeki düzenli gelişmeyi takip etmelerini sağlar. Bu sakatlanma riskini azaltır. Belirli bir seviyedeki zorunlu seri bütün hareketlerini güvenli bir şekilde sergileyen bir sporcu o seviyedeki yarışlarda yer alabilir. Seçime bağlı serilerde yarışma sadece ileri seviyedeki sporcularla sınırlıdır.



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



**b.**Hareketlerin öğretimindeki düzenli gelişmeyi ve doğru teknikleri öğretmek gönüllü cimnastik antrenörlerinin sorumluluğundadır. Özel Olimpiyatlar, bünyelerinde sertifikalı cimnastik antrenörleri bulunan ulusal/devlet programlarına, her durumda Spor Becerileri Program Kılavuzu tarafından ileri cimnastik hareketlerini öğretmek için belirlenmiş uygun ilerleme Kurallarını kullanmalarını tavsiye eder.Ancak, pek çok gönüllü antrenörlüğe sınırlı cimnastik uzmanlığıyla başlar.Bu gönüllüler sadece 1. seviyede uygulanacak zorunlu serileri öğreterek başlamalıdır. Daha ileri seviyelerin içerdiği hareketleri en az 2 yıllık genel cimnastikantrenörlüğü deneyimi olan antrenörler tarafından öğretilmelidir.4. seviyede ileri cimnastik eğitimi verecek antrenörlerin Özel Olimpiyatlar tarafından o dönemde önerilen ek cimnastik eğitimini almaları tavsiye edilir.

## **2.Özel Olimpiyatlar Güvenlik Konumu**

**a.**Ne kadar güvenlik sağladığına bakılmaksızın, antrenörler sporcularını sahip oldukları makul yetenek ve beceri seviyelerinden ileride ya da antrenörün sahip olduğu öğretme yeteneğinin ilerisinde hareketleri yaptırmak için zorlayamaz. Özel Olimpiyatlar, cimnastikantrenörlerinin ulusal yönetim birimi tarafından uygun bulunan güvenlik sertifikasına sahip olmalarını tavsiye eder. Özel Olimpiyatlar aşağıda belirtilen güvenlik beyanatını onaylar:

“Cimnastik güvenliğinin herkesin sorumluluğunda olmasına rağmen, başkalarının(ebeveynler, doktorlar ve sporcular) kendi paylarına düşeni yaptıklarını kontrol etmek de dahil olmak üzere buna en çok öğretmen ve antrenörler dikkat etmelidir. Önlem ve iyileştirmeler çevre,öngörülmuş öğrenme ilerlemesi ve sporcunun fiziksel olarak hazır olması gibi birçok noktayı içeren büyük şemsiye tipi programlarda önemli sorumluluklardır.Bunlar öğretmen/antrenörün ahlaki ve yasal sorumlulukların pek çoğunu üstlendiği alanlardır.Uyarma ve bilgilendirme yeterli değildir; bu konularla ilgilenenler,bütün şiddetli cimnastik aktivitelerinin içerdiği riski değerlendirebilmeli ve anlamalıdır.

**b.**Zorunlu serilerde yazıldığı gibi, antrenörler sporcular yarışmaya başlamadan önce halkanın, barfiks(her bar seviyesi için belirlenmiş gerekliliklere bakınız) ve asimetrik paralelin altında yerini saptamak için hazırlıklı olarak bulunmaları gerekir. Seri esnasında antrenörler alet altında durmak zorundadır.. Eğer antrenör baştan sona kadar saptanan noktada kalmazsa aşağıda belirtilen sonuçlar gerçekleşecektir:

- 1) Antrenör saptanan noktada durmadığı zaman cimnastikçi değerlendirilmeyecektir..
- 2)Baş hakem antrenörü bulunması gereken noktada durması için “çağırarak”. Disiplinsiz davranışlar için 0.3’ lük bir puan düşürülecektir.
- 3) Antrenörün saptanan noktaya döndüğünü farz edersek, bu noktada cimnastikçi sorumlu tutulacaktır. Öncesinde yapılan hareketler çıkartılacak ve puan kesintisi yapılacaktır.
- 4)Cimnastikçi baştan başlamaya karar verebilir. Eğer cimnastikçi başlamak için aletini bırakırsa veya antrenörcimnastikçiyle temas ederse karşılaşmanın gecikmesinden dolayı düşülen 0.2 puana ek olarak 0.8 puan daha düşürülecektir.
- 5) Eğer antrenör saptanan noktaya geri dönmeden cimnastikçi serisini tamamlarsa 0 puan elde eder.

**c.**Atlama ve paralel bar yarışmalarında antrenör olay yerinde ve belirlenen noktada bulunmalıdır. Yukarıda belirtilen 5 kural geçerlidir.

**Antrenörler için Not:** Bundan sonraki bölümün (bu noktadan başlayıp sıçrama değerlerinin yer aldığı listeyle sona eren) öncelikle değerlendirme üzerine yoğunlaşmış olmasına rağmen, antrenörlerin bu kısmı her bir alette sporcudan beklenenleri anlaması için dikkatlice



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



çalışmaları gerekir. Hem serbest hem de zorunlu olanlar tanımlanmıştır.

## BÖLÜM E – DEĞERLENDİRME/ PUANLAMA

### 1.Genel Değerlendirme

**a.** Her bir yarışmayı değerlendirmek için 2 ila 6 arası hakem atanır. Bir serinin puanlanmasında 4 ila 6 arası hakem görevlendirildiğinde, yüksek ve düşük puanlar çıkartılır ve kalan puanların ortalaması alınarak final puanı bulunur. Hakemler yer minderinin veya aletin etrafında otururlar ve başhakem tarafından söylenmedikçe birbirlerine danışamazlar.(hakemlerin puanları birbirlerine yakın bir aralıkta değilse danışma gerçekleşebilir).Ortalama final puanı ilan edilir.

**b.** Gruplama sürecinin ve adil bir şekilde gerçekleştirilmesinin öneminden dolayı, aşağıda belirtilen kural yarışma başladığı andan itibaren geçerli olacaktır: Hakemler, antrenörler, ebeveynlerle ve sporcularla cimnastikçinin sergilediği seriler hakkında konuşamazlar. Bu kural yarışma alanının içinde ve dışında geçerlidir. Eğer böyle bir iletişim söz konusu olursa, Oyun Komitesi'ne hakemin çıkartılması önerilir.

**c.**Değerlendirmenin zorunlu serilerinde, A ve B panel değerlendirme sistemleri (detaylar için FIG'e bakınız) kullanılabilir. Panel A, serinin içeriğine göre sergilenip sergilenmediğine karar verecektir. Panel A bu kısım ile ilgili tüm kesintileri yapacaktır. Panel B serinin uygulamasını değerlendirir ve bu kısımda geçerli tüm kuralları uygulayacaktır. A ve B panelleri kullanılmadığında, her bir hakem serinin tümünü değerlendirmede ve 10.0 üzerinden puanlamadan sorumlu olacaktır.

**d.**Zorunlu ve seçimli değerlendirme için puanlar arası farklar (out-of-range) kılavuzları:

9.5-10.0	.....0.1
9.0-9.45	.....0.2
7.55-8.95	.....0.3
0.00-7.5	.....0.5

**e.**Toplam kesintiler final puanından yapılır. Bu kesintilerin toplamı en fazla 4 puan olabilir. Örnekler aşağıdadır:

1)Uygunsuz giysi	Her seri için 0.3
2)Uygunsuz yardımcı ve ekipman kullanma (Özel ihtiyaç durumlarında antrenör ricada bulunabilir)	Her seri için 0.8
3)Disiplinsiz veya sportmenlik dışı davranış	Her defa için 0.3
4)Önce veya sonrasında hakeme takdim etmede hata	Her defa için 0.3
5)Tahtayı kaldırmada veya yüzeye tırmanmada hata	Her defa için 0.3
6)Antrenör yardımı (Özel Olimpiyatlar değişiklikleri):	
a) Fiziksel yardım	Her defa için 0.5
b) Sözlü yardım	Her defa için 0.3
c) Cimnastikçiye işaret	Her defa için 0.2
7) Hakemin işaretinden sonra 30 sn içerisinde başlamama	Her defa için 0.3
8) Yarışma numarasını üzerinde bulundurmama(gerekliyse)	Her defa için 0.3

**f.**Her-alan faaliyetlerine katılan sporcular faaliyetlerden herhangi birinden 0 puan elde ederse, her-alan faaliyetlerinde bir ödül kazanmak için uygun değil demektir.

**2.İtiraz:** Değerlendirme alanına girmeyen konular için Genel İtiraz Formu bulunmaktadır.(Bu formlar Oyun Organizatörleri tarafından sağlanmalıdır).



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



**3.Puanlama:** Ortalama puanlar, madalya için yerleştirildikleri ve faaliyete katılan jimnastikçilerle seviye,yaş ve beceri gruplarına göre eşleştirildikleri skor tablosuna gönderilir.(Gruplamaya bakınız).

#### **4. Artistik Cimnastik Zorunlu Serilerin Değerlendirilmesi:**

**a.**Hakemler bir artistik serisinde en fazla 10.0 puan verebilir.10 puan, her yarışmada her puan kağıdında görülebilecek şekilde kısımlara ayrılır. Bazı belirli serilerde, 0.5' lik bir ödül puan verilebilir. Ancak, belirtildiği gibi, sporcu yine de en fazla 10.0 puan alabilir.

##### **b.Serilerin/Elemaları Değeri**

**1)** Bu kategoride hem erkeklerin hem de bayanların serileri 9.5 puandan değerlendirilir. A Seviyesinde bu kategori 10 puan üzerinden değerlendirilir.

**2)** Bir hareketin yapılmaması durumunda kesinti ; hareketin değeri ve fazladan 0.5 puan kesinti yapılır.(Sporcu bunu yapmak zorunda olduğundan ancak güçlükle denediyse de aynı kural geçerlidir).

**3)** Puan kesintisi her bir eleman için çıkartılır. Belirli kesintiler yazılmıştır, ek olarak, genel kesintiler:

**a.** Küçük hatalar:0.1 (İstenmeyen kol ve diz bükülmelerini, bacak açıklıklarını, denge kaybı, yanlış el konumunu vb. davranışları içerir).

**b.**Orta hatalar:0.3 (küçük hataların içerdiği davranışların daha kapsamlı olanlarını içerir).

**c.**Büyük hatalar:0.5 (fazla ya da aşırı derecede istenmeyen kol ve diz bükülmelerini, bacak açıklıklarını, denge kaybını içerir).

**d.**Çok büyük hatalar ve düşmeler:0.8 (aletlerin devrilmesi ve bozulmasında içerir)

**4)**Uygulama kılavuzlarının üzerinde bir hareketin yapılmasında hatanın büyüklüğüne bağlı olarak kesinti yapılır.

**5)** Ritim kesintileride her bir eleman için yapılır. Bu kesintiler duraklamaları ( bütün seriler için-0,1 puan ) ve zayıf ritim gösteren serileri içerir.

##### **c.Ödül/Ustalık**

**1)** Bu kategoride hem erkekler hem de bayanların serileri 0.5 puan üzerinden değerlendirilecektir.(A Seviyesinde ödül /ustalık kategorisi yoktur).

**2)** Ustalık, hareketlerin olağanüstü yükseklik ve sıçramayla tam bir teknikte uygulanması anlamına gelir.

**3)** Bazı durumlarda ödül 0.5 puan yazılır (örneğin alet yüksekliği).Sporcu bu puanı ödül /ustalık olarak verilen 0.5 puana ek olarak kazanır. Ancak, sporcu en fazla 10.0 puan alabilir.

**d.** Yer serisini değiştirmedikçe bütün bir seri ve basit bir eleman tersine yapılabilir ve uygulamadan kesinti yapılmaz.

#### **5.Artistik Cimnastikte Serbest Serilerin Değerlendirilmesi;**

Cimnastikçi ön elemelerde ve finallerde aynı seriyi yapmalıdır.(Özel Olimpiyatlar antrenörleri hem bayan hem de erkek sporculara antrenörlük yaptıkları için ve FIG kuralları daha da zorlaşmaya devam ettiğinden erkekler ve bayanları değerlendirme tek bir format kullanma yoluyla basite indirgeme yapılmıştır).



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



a. Her bir serbest seri değerlendirilirken, hakem, hareketlerin zorluğu/değeri, kombinasyon/özel gerekler ve serinin ödül/ek değeri ile uygulama/sunum/performans için bir puan verir. Bir hakemin verebileceği en yüksek puan 10'dur ve bu puan sadece, hakeme göre, serinin tam zorlukla ve kusursuz yapılırsa verilir. 10.0 puan aşağıda belirtilen kısımlara ayrılır:

**A Paneli** Hareketlerin Zorluğu/Değeri Kısımları 1.0

Kombinasyon/özel gerekler 1.0

Ödül/Ek değer 0.5

**Ara toplam** 2.5

**B Paneli:** Uygulama/Sunum/Performans 7.5

**Toplam** 10.0

**Not:** Birçok örnekte, A ve B' yi aynı hakem değerlendirecektir.

## 1) Hareketlerin Zorluğu/Değeri Kısımları (1.0)

a) Bir serilerdeki hareket zorluğunu derecelerken en fazla 1.0 verilebilir. Zorluklar A, B, C ve üzerinde derecelenir. Zorlukların tam tablosu FIG kitapçıklarında bulunabilir. Bir zorluğu olamayacak kadar basit ancak olağanüstü iyi yapılmış serilerin 9.0 puan alması mümkündür.

A becerilerinin her biri 0.2

B becerilerinin her biri 0.4

C becerilerinin her biri 0.6 puan değerindedir.

b) Hareket tekrarları, durmaları ve boş salınımları yöneten FIG kuralı, Özel Olimpiyatlarda geçerli değildir. Bunlar hareket olarak kullanılabilir.

c) Bir cimnastikçi bir seride en az 6 değişik hareket yapmalıdır (atlama hariç). Her bir hareket bir defa sayılacaktır. Eğer 6 değişik hareket yapmış ise, final puanından 0.5 düşülecektir. Sağa ve sola doğru yapılan hareketler farklı olarak sayılmayacaktır (çember vb). Ancak, bir hareketin birden fazla tekrarlanabileceği ve bundan dolayı ceza alınmayacağı belirtilmelidir. Bir serideki her elementin uygulanmasında yapılan hatalar için puan kesilir.

d) Sadece yer hareketlerinde, bir erkek cimnastikçinin A, B ve C bölümlerinde FIG' in bayan puanlama kurallarından bir zorluk hareket seçmesine izin verilir. Benzer şekilde bayanların da FIG erkek puanlama kurallarından birini seçmesine izin verilir.

## 2) Kombinasyon/özel gerekler (1.0)

Bir serideki hareket zorluğunu derecelerken, özellikle yarışma için belirlenmiş şartlara göre, en fazla 1.0 verilebilir. Her tamamlanan şart 0.2 puanla ödüllendirilir. En yüksek ödül puanı 1.0'dur.

### Erkekler için özel gerekler;

#### Yer serisi

#### Halka

Esneklik, denge, güç  
Sıçrama(lar) ve dönüş(ler)  
eleman(lar)

İleri akrobasi(ler)i

Geri akrobasi(ler)i

Yan akrobasi(ler)

#### Kulplu beygir

Tek bacak akrobasi(ler)i

Çift bacak çember(ler)i

En az 2 yönde kullanma

Kulplu Beygiri 3 kısmını da kullanma

Bitiriş

2 saniye duruş

Destekleyici

Güç

Salınma



# TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



## Paralel Barlar

2 saniye duruş  
Barın üzerindeki akrobasi salınma  
Barın altındaki elementlerle salınma  
Barın bütün uçlarını kullanma  
Bitiriş

## Barfiks

1 veya 2 elle bırakıp yeniden yakalama  
Dönüş(ler)  
Uzun asılmayla salınma(lar)  
Barın yanındaki element(ler)  
Bitiriş

## Bayanlar için özel gerekler;

### Yer serisi

Akrobatik hareket(ler)  
değiştirme(ler)  
Dans eleman(lar)ı  
İleri eleman(lar)ı  
Geri eleman (lar)ı  
Denge duruş(lar)ı

### Denge Aleti

Dönüş(ler)  
Sıçrama(lar)  
Kolay ve zor eleman(lar)  
Denge tutuş(lar)ı  
Bitiriş

### Asimetri Bar

Bar  
atlama(lar)  
Örnek(ler) **kipeler**  
İleri&geri hareketler  
Bitiriş

**Not:** İstenilenleri karşılamak için belirli bir seviyede zorluk gereklidir. Bu istenilenler FIG tarafından değeri yokmuş gibi görünen ileri yuvarlanma, vb. gibi basit bir eleman ile yerine getirilebilir.

**Özel Not:** Yapılan hareketlerde şartlardan sadece birini yerine getirebilir. Bu yüzden, 5 özel gereklilik şartının tümünü yerine getirmek için 5 farklı hareket gereklidir.

## 3) Ödül/Ek değer (0.5)

Her cimnastikçinin 0.5 puana kadar ek puan kazanma fırsatı olacaktır. Eğer cimnastikçi uygulaması/sunumunda 7.5 puanının 0.5'inden fazlasını kaybetmezse veya paylaştırılan 1.0 zorluktan daha fazlasını sergilerse 0.5 puanın tümü kazanacaktır.

## 4) Uygulama/Sunum/Performans (7.5)

Her cimnastikçi serisine 7.5 puanla başlayacaktır. ( uygulama tekniği ve vücut pozisyonunda).cimnastikçiler, FIG uygulama kurallarına göre, her bir uygulama hatasında puan kaybedecektir.

**Özel Not:** Bir serbest seride, zorunlu seride var olan herhangi bir elemanı kullanabilir. Ancak, cimnastikçi herhangi bir zorunlu seride yer alan birbirini takip eden 3 elemanı kullanırsa final puanından bir tam puan (1.0) düşülür. Bu puan düşürmenin sebebi, cimnastikçileri serbest seri yaratırken doğrudan zorunlu serilerden seri halinde hareket almaktan vazgeçirmektir.

**Not:** Yerde ve denge aletinde, seri uzunluğuna karar verirken FIG kılavuzu kullanılacaktır.

## b. Atlama

1) Serbest atlama diğer serbest serilerden farklı değerlendirilecektir.  
2) Erkek cimnastikçiler uzun ya da yan at veya atlama masası kullanabilirler. Bayan cimnastikçiler yan at veya atlama masası kullanabilirler.

3) Cimnastikçiler bütün yarışmalarda aşağıda belirtiliği gibi 1,2 veya 3 deneme atlaması yapabilirler;

a) Eğer cimnastikçi trampeline veya ata/atlama masasına dokunmazsa 1 atlayış





## TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU



yapabilir.

b) Atlama/tramplen üzerinden 1 defa atlayabilir.

c) Atlama/tramplen üzerinden birinci atlama veya diğer bir atlamanın benzeri bir ikinci atlama yapılabilir. En iyi atlama geçerli sayılır.

4) Cimnastikçi zorunlu atlamalardan birini serbest atlamalar için kullanamaz

5) Atlama uygulamasının puanlanması FIG kılavuzundaki ile aynıdır.

6) Özel Olimpiyatlarda genel olarak sergilenen atlamalar aşağıda belirtilen başlangıç değerlerini alırlar:

Ön, yana ve geriye	5.0
Yatay, toplu veya açık pozisyonu	7.0
Öne doğru eğilme	7.5
Überşilak , Yamashita	8.5
¼'lük dönüşle Überşilak	8.5

**Not:** Yukarıdaki atlamalardan biri ½'lik bir dönmeyle gerçekleştirildiğinde 0.5 puan fazladan eklenir.

**Özel Not:** Yatay, toplu veya açık pozisyonlu atlamalar zorunlu atlayışlar değildir. Zorunlu pozisyonlar “yatay” veya “yerleşim” pozisyonlarını gerektirmez. Seçimli atlayışları zorunlu atlayışlardan farklı ve daha zor yapan bu pozisyonlardır. Yatay ve yerleşim pozisyonları gösterilmediğinde 1.0 puan düşürülür.