KADINLAR ATLAMA MASASI C SEVİYESİ

Kadınlarda atlama masası C seviyesinde atlayışlar 2 farklı şekilde gerçekleştirilebilir. Değerlendirme maksimum 10.00 puan üzerinden yapılmaktadır.

1. **Opsiyon ve Değerlendirilmesi**

Elementler	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
Hakemi Selamlama (başlama selamı)	1.00
Yürüyerek ya da koşarak tramplene çıkış	1.00
Kapalı bacaklarla (ayaklar bitişik olacak şekilde) tramplen üzerinde duruş	1.00
Tramplenden yerdeki mindere çift ayakla dikey sıçrama (açık/gergin vücut)	2.00
Sıçrama sonrası yere iniş	1.00
Hakemi Selamlama (Final selamı)	1.00
Toplam	**7.00**

Zorluk Puanlaması (D Paneli değerlendirmesi)	7.00
Yapım / İfa (E Paneli değerlendirmesi)	2.00
Opsiyon 1 İçin En Yüksek Toplam Puan	**9.00**

2. **Opsiyon ve Değerlendirilmesi**

Elementler	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
Hakemi Selamlama (başlama selamı)	1.00
Koşu	1.00
Koşu sonrası tramplenin üzerine çift ayak basış	2.00
Tramplenden yerdeki mindere çift ayakla dikey sıçrama (açık/gergin vücut)	2.00
Sıçrama sonrası yere iniş	1.00
Hakemi Selamlama (Final selamı)	1.00
Toplam	**8.00**

Zorluk Puanlaması (D Paneli değerlendirmesi)	8.00
Yapım / İfa (E Paneli değerlendirmesi)	2.00
Opsiyon 2 İçin En Yüksek Toplam Puan	**10.00**

KADINLAR ASİMETRİK PARALEL ALETİ C SEVİYESİ

Kadınlarda Asimetrik Paralel C seviyesinde seriler alt bar ve üst bar olmak üzere her iki barda gerçekleştirilir. Değerlendirme maksimum 10.00 puan üzerinden yapılmaktadır.

Kadınlar A Seviyesi Asimetrik Paralel Serisi

Elementler (Üst Bar)	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
Yardımla ya da sıçrayarak üst bara asılış ve asılma pozisyonunun gösterilmesi (çıkış)	1.00
Asılış pozisyonunda dizleri karna çekiş	1.00
Uzun asılış gösterimi	1.00
Asılış pozisyonunda bacakların kartal pozisyonunda yana açılması	1.00
Uzun asılış gösterimi	1.00
Barı bırakarak iki ayak üzerinde yere iniş (bitiriş)	1.00
Toplam	**6.00**

Elementler (Alt Bar)	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
Sıçrayarak gergin kollarla bar üzerinde dayanma pozisyonuna geliş (çıkış)	1.00
iki koldan ve bardan destek alarak kalça elanıyla yere kapalı bacaklarla iniş (bitiriş)	1.00
Toplam	**2.00**

Zorluk Puanlaması (D Paneli değerlendirmesi)	8.00
Yapım / İfa (E Paneli değerlendirmesi)	2.00
Asimetrik Paralel İçin En Yüksek Toplam Puan	**10.00**

KADINLAR DENGE ALETİ C SEVİYESİ

Kadınlar C Seviyesi Denge Serisi

Elementler	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
Çıkış	1.00
Kol dalgasıyla birlikte sağa ve sola adım	1.00
90 Derece dönüş	1.00
3 adım yürüyüş (passe pozisyonunda)	1.00
Öne Hamle (Sol ayakla)	1.00
45 derece açıyla bacak savurarak 3 adım yürüyüş (sağ-sol-sağ)	1.00
Sağa ve sola kol dalgası	1.00
Bitiriş	1.00
Toplam	**8.00**

TEKNİK UYGULAMA TALİMATLARI
Sporcular için dengedeki tüm elementleri gerçekleştirebilecekleri şekilde bir çıkış noktası belirlenmelidir.
Sporcu dengeye yüzü dengeye dönük bir şekilde (enine denge kullanımı) adım alarak ve bitiriş minderinin aksi yönünden (dengenin en baş kısmından) çıkmalıdır.
Sağa doğru bir adım almalı ve sağ kol yukarıda –sol kol aşağıda olacak şekilde kol dalgası gerçekleştirmelidir.
Sola doğru bir adım almalı ve sol kol yukarıda –sağ kol aşağıda olacak şekilde kol dalgası gerçekleştirmelidir.
Tüm vücudunu kullanarak kollar gövdenin yanında açık olacak şekilde dengenin üzerinde sağdan 90 derecelik bir dönüş gerçekleştirmeli ve dengeyi boylamsal olarak kullanmak için hazır duruma gelmelidir.
Sağ adımla başlayarak ayak ucunu diz hizasına getirecek şekilde (passe pozisyonunda) İleri 3 adım atmalıdır. Adımlar esnasında eller belde olmalıdır. Son adım atıldıktan sonra bacaklar kapalı pozisyona getirilmelidir.
Sol Adım öne alınarak öne hamle pozisyonu gösterilmeli ve hamleyle eş zamanlı olarak kollar gergin bir şekilde gövdenin iki yanından kulak hizasına gelene kadar öne uzatılmalıdır.
Sağ bacak önde hamle pozisyonunda bulunan sol bacağın yanına çekilerek kollar gergin bir şekilde başın iki yanında yukarı kaldırılmalıdır.
Duruş gösterildikten sonra kollar iki yana açılarak sol bacakla adım alınmalı ve sağ bacak gergin bir şekilde 45 derecelik bir açı ile yukarı savrulmalıdır. Sağ bacak yere basıldıktan sonra sol bacak gergin bir şekilde 45 derecelik bir açı ile yukarı savrulmalıdır Tekrar Sol bacak yere basıldıktan sonra sağ bacak gergin bir şekilde 45 derecelik bir açı ile son kez yukarı savrulmalıdır Hareket bitiminde dengenin ucuna gelinmiş olmalı ve bacaklar kapalı ve kollar gövdenin iki yanında serbest bir pozisyonla bu egzersiz tamamlanmalıdır.
Kollar gövde sağa rotasyonuyla birlikte dirseklerden bükülerek öne doğru uzatılmalı ver gergin pozisyon gösterildikten sonra aynı hareket sola gövde rotasyonuyla tekrarlanmalıdır.
Son kol dalgasından sonra sporcu gergin vücut pozisyonunu koruyarak çift ayakla sıçramalı ve dengeden aşağıya iniş gerçekleştirmelidir.

Zorluk Puanlaması (D Paneli değerlendirmesi)	8.00
Yapım / İfa (E Paneli değerlendirmesi)	2.00
Denge Aleti İçin En Yüksek Toplam Puan	**10.00**

KADINLAR YER ALETİ C SEVİYESİ

Kadınlar C Seviyesi Yer Serisi

Elementler	Zorluk Puanlaması (D Paneli Değerlendirmesi)
90 derece açıyla bacak savurarak 3 adım yürüyüş (sağ-sol-sağ)	1.00
Kol dalgasıyla birlikte sola adım	0.50
Kol dalgasıyla birlikte sağa adım	0.50
360 Derece ayak uçlarında dönüş	1.00
Dikey sıçrama	1.00
5 adım koşu	1.00
Diz planörü	1.00
Geriye vücut dalgası	1.00
Final pozu	
Toplam	**8.00**

TEKNİK UYGULAMA TALİMATLARI
Başlangıç Pozu: Vücut ağırlığı sol ayak üzerinde olacak şekilde durulmalı ve ayakucu yere değmek koşuluyla sağ diz 45 derece açıyla bükülü olmalıdır. Kollar gövdenin iki yanında aşağıda, sıkı ve gergin pozisyonda bulunmalıdır.
Müzikle birlikte bükülü dizin ayağı üzerinde yaylanarak kalça hareket ettirilir ve kollar gergin bir şekilde önden yukarı kaldırılırken parmaklar sallanarak müziğe eşlik edilir.
Kollar gövdeyle 90 derece açı oluşturulacak şekilde yana açılır ve ileriye doğru adım alınarak sağ bacak önden yukarıya doğru gövdeyle 90 derece açı oluşturacak kadar savrulur. Sağ bacak yere basıldıktan sonra sol bacak gergin bir şekilde 90 derecelik bir açı ile yukarı savrulmalıdır Tekrar Sol bacak yere basıldıktan sonra sağ bacak gergin bir şekilde 90 derecelik bir açı ile son kez yukarı savrulmalıdır. Savrulan bacak yere konularak sol ayak yanına çekilmeli ve bacaklar kapalı pozisyona getirilmelidir.
Sağ ayakla yana doğru iki kez adım alınmalı her adım sonrası bacaklar bitişik pozisyona getirilerek adımların tamamlandığı gösterilmelidir.
3. kez sağ ayakla sağa adım alınmalı ancak bu defa sol ayak yerden kaldırılmadan sol ayak ucu yeri gösterecek şekilde point pozisyonda kalmalıdır. Bu esnada sol kol yukarıda –sağ kol aşağıda olacak şekilde kol dalgası gerçekleştirmelidir Kollar dirseklerden bükülerek gövdeye yaklaştırılmalı sonra da eski haline gelmelidir.
Sol ayakla yana doğru iki kez adım alınmalı her adım sonrası bacaklar bitişik pozisyona getirilerek adımların tamamlandığı gösterilmelidir.
3. kez sol ayakla sağa adım alınmalı ancak bu defa sol ayak yerden kaldırılmadan sol ayak ucu yeri gösterecek şekilde point pozisyonda kalmalıdır. Bu esnada sağ kol yukarıda –sol kol aşağıda olacak şekilde kol dalgası gerçekleştirmelidir Kollar dirseklerden bükülerek gövdeye yaklaştırılmalı sonra da eski haline gelmelidir.
Hareket tamamlandıktan sonra kollar başın üzerinde dirseklerden hafifçe bükülü (Bale 5. Pozisyon) olarak kaldırılır ve parmak uçlarına yükselerek küçük adımlamalarla 360 derecelik bir dönüş gerçekleştirilir.
Sonrasında kollar gövdenin yanına indirilirken dizler 45 derece açıyla bükülür (pilie) ve kollar öden yukarıya doğru gergin bir şekilde savrulurken bacaklardan güç alınarak gergin vücutla yukarıya doğru dikey sıçrama gerçekleştirilir.
Hareket bittikten sonra sol ayakla başlayarak topuklar kalçaya değecek şekilde ve kolları sallayarak öne doğru 5 adım koşulur ve bacaklar kapatılır.

Sporcu düz bank pozisyonu oluşturacak şekilde yere iner. Kol dayanması ve dizlerin gövdeyle oluşturduğu açıya dikkat edilmelidir. Sporcu bir bacağını (sağ/sol) gergin bir şekilde geriye uzatarak diz planörü hareketini gerçekleştirir. Hareketin sayılabilmesi için tek dizi ve elleri üzerinde denge sağlanmalı ve duruş gösterilmelidir.
Duruş sonrasında her bacaklar kapatılır ve dizler üzerinde duruş pozisyonunda iki kol önden geriye doğru bir daire çizerken belden hafifçe geriye doğru esneme yapılır. Dizler üzerinde vücut dalgası gerçekleştirilir.
Bitiriş pozisyonu için topukların üzerine doğru oturularak sol kalça yere kaydırılır ve sol el yere konur ve boşta kalan sağ kol dirsekten bükülerek ileriye doğru uzatılır. Dalga bitiminde final pozu verilir.

Zorluk Puanlaması (D Paneli değerlendirmesi)	8.00
Yapım / İfa (E Paneli değerlendirmesi)	2.00
Yer Aleti İçin En Yüksek Toplam Puan	**10.00**