TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU

KADINLAR ARTİSTİK CİMNASTİK YARIŞMA KURALLARI

KADINLAR 1. SEVİYE

- ATLAMA
- ASİMETRİK PARALEL
- DENGE
- YER

BÜTÜN BECERİLERE UYGULANACAK GENEL HATALAR VE KESİNTİLER			ANTRENÖRLÜKTEN KESİLEN TARAFSIZ PUANLAR		Bunlar en fazla 4 puandır(0,4) Diğer tarafsız kesintiler FIG ile aynıdır.
Küçük	0,1		Fiziksel yardım	Her defada 0,5	
Orta	0,3		Sözlü yardım	Her defada 0,3	
Büyük	0,5		İşaretler	Her defada 0,2	
Düşme	1.0				

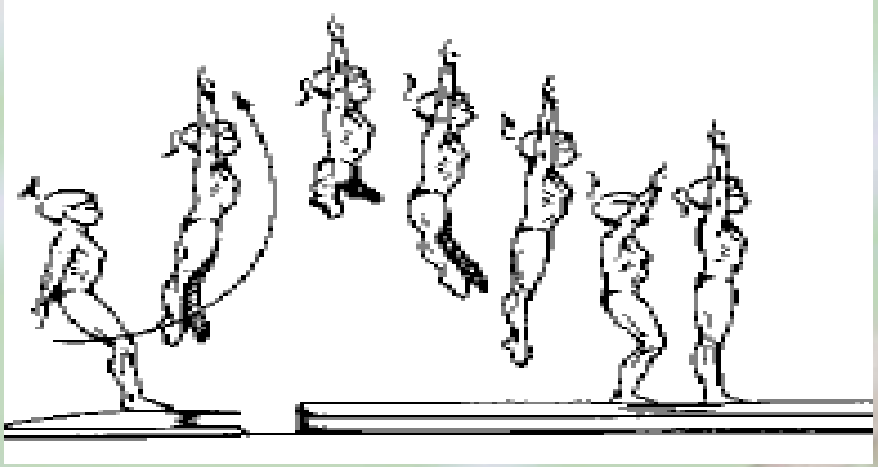
KADINLAR 1. SEVİYE ATLAMA- TRAMPLEN

1. Atlayış(Tramplenden diz çekerek atlayış)

- Sporcu 10 metrelik koşu bandı üzerinde istediği her hangi bir noktadan atlayışını gerçekleştirmek üzere yerini alır.
- Başhakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirir.
- Sporcu savurma ayağını yukarı doğru çekerek tramplene çift ayak basar.
- Tramplene çift ayak basarak dizlerini yukarı doğru çeker.
- Sıçradıktan sonra dizlerini karnına doğru çeker ve sonra ayakta dik duruşa geçer.

2.Atlayış (Tramplenden (Greyçe) açık bacak atlayış)

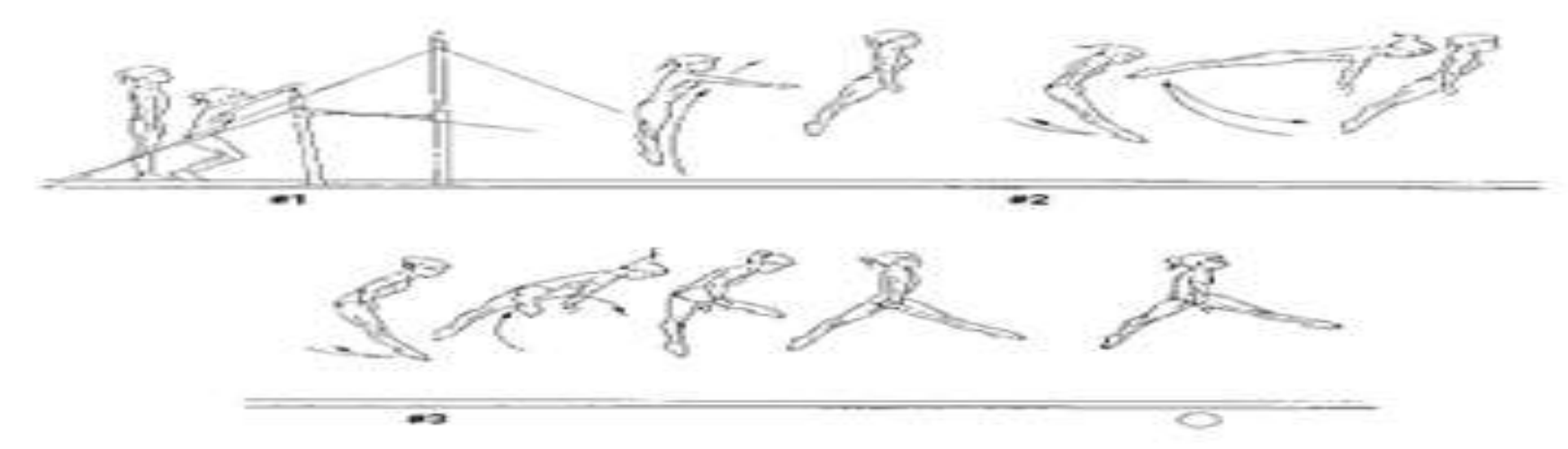
- Sporcu 20 metrelik koşu bandı üzerinde istediği her hangi bir noktadan atlayışını gerçekleştirmek üzere yerini alır.
- Başhakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirir.
- Sporcu savurma ayağını yukarı doğru çekerek tramplene çift ayak basar.
- Tramplenden ayakları havada açarak (greyçe pozisyonunda) sıçrar ve mindere inişini gerçekleştirir.

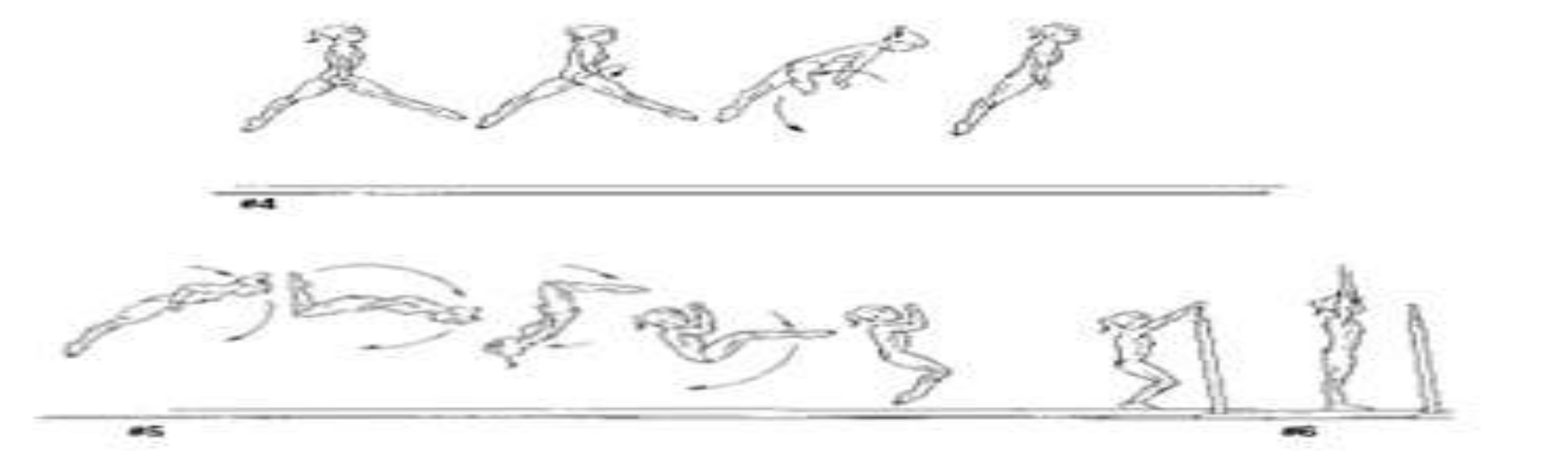


ÖZEL SPORCULAR CİMNASTİK				
Bayanlar 1.Seviye- TRAMPLEN - 1. Atlayış				
Tramplenden dizleri karna çekerek sıçrayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Koşma,atlama	2,0	Karşılıklı ayakları kaldırma	0,5'e kadar
2	Havadaki yükseklik	2,0	1 3/4'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0'e kadar
3	Uçuşta vücudun pozisyonu	3,0	Katlanmada eksiklik	1,0'e kadar
4	Uçuş mesafesi	2,0	3'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0
5	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,8
Toplam		10		

Bayanlar 1.Seviye- TRAMPLEN - 2. Atlayış				
Tramplenden açık bacak sıçrayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Koşma,atlama	2,0	Karşılıklı ayakları kaldırma	0,5'e kadar
2	Havadaki yükseklik	2,0	1 3/4'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0'e kadar
3	Uçuşta vücudun pozisyonu	3,0	Katlanmada eksiklik	1,0'e kadar
4	Uçuş mesafesi	2,0	3'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0
5	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,8
Toplam		10		

KADINLAR 1. SEVİYE ASİMETRİK PARALEL- MECBURİ SERİ





Beceri Açıklaması

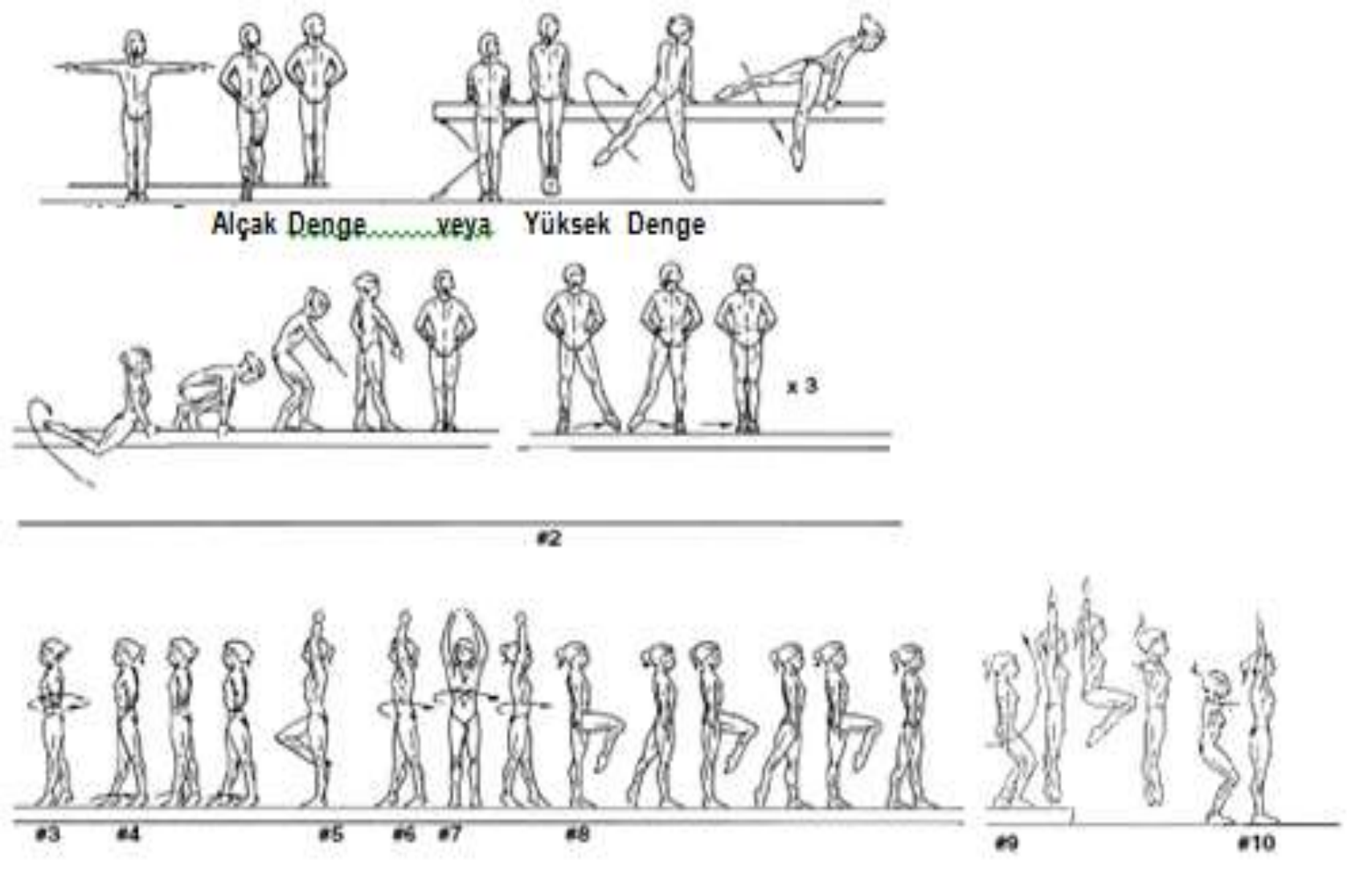
Bu seri için sadece bir tek alçak bara ihtiyaç vardır. Alçak bar sporcuların göğüs seviyesinde olmalıdır Bu seviyeyi elde etmek için bar alçaltılabilir veya fazladan yer minderi ilave edilebilir.

- Düz tutuş pozisyonunda çift bacak sıçrayarak dayanma pozisyonuna geçiş
- Kollar hafifçe bükülür, esneterek katlanıp barda görülebilir bir uzaklaşma hareketi(elan alma) tekrar dayanma pozisyonuna dönüş
- Sağ bacağı barın önüne gergin olarak geçirip, sağ eli bırakıp sağ bacağı iki elin arasına alarak bir bacak önde bir bacak arkada şpagat duruşuna geliş
- Sağ eli bacağın sağ yanından içeri alarak (sağ bacağın sol tarafına) sağ bacağı sağ taraftan geriye savurarak tekrar dayanma pozisyonuna dönüş
- Barın üzerinde kontrollü öne toplu dönüş ve yavaş ve toplu olarak bacakların mindere inişi
- Mindere inerken barı bırakış ve gergin vücut bitiriş pozisyonu

Özel olarak işaret edilen gereklilik: Cimnastikçinin puanlaması için antrenör bu seriyi gözlemleyecek bir pozisyonda olmalı ve bu noktayı (yeri) seri boyunca korumalıdır Antrenörün bar-içi becerileri göstermesi için, kolların uzandığı dikey alan içerisinde olması ve “sallanma hareketleri” için harekete göre ileri geri hareket etmesi gerekir.

ÖZEL SPORCULAR CİMNASTİK					
Bayanlar 1. Seviye-Asimetrik Paralel					
				Jimnastikçi #	Jimnastikçi #
Hareketler	Değer	Hatalar	Kesintiler		
Alt barda, düz kolla desteği ile çıkış	1,0	Destekte yanlış vücut pozisyonu	0,2'e kadar		
Geriye Elan	1,5	Yetersiz gerginlik Yetersiz genlik	0,3'e kadar 0,5'e kadar		
Sağ bacağı barın üzerinden geçirilerek spagart pozisyonuna geçiş	2,0	Kolları bükülmesi Bacakları bükülmesi Yetersiz akıcılık hareketin net olmaması İn	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,5		
Bacağın geriye alınması	2,0	Kolları bükme Bacakları bükme Yetersiz akıcılık	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar		
Toplu bacak öne dönüş	2,5	Yetersiz akıcılık Kontrolde eksiklik yetersiz toplanma	0,3'e kadar 0,5'e kadar 0,5'e kadar		
Barı bırakıp gergin vucut bitiriş pozisyonuna geçiş	0,5				
Ödül/Ustalık	0,5				
Toplam Score #1	**10,0**				

KADINLAR 1. SEVİYE DENGE -MECBURİ SERİ



Seriler alçak denge veya yüksek denge üzerinde yapılabilir. Yüksek dengenin üzerinde sergilenen performans sonucunda 0.5 puan ek puan kazanılır.

Alçak Denge(Çıkış): Dengenin yanında sol bitime yakın bir yerde durulur. Dengenin üzerinde sağa ve sola bir adım atılır .Eller bele yerleştirilir.

Yüksek Denge Çıkış):Dengenin yanında sol bitme yakın durulur .Kollara dayanarak dengeye basış(ön destek sağlanır .sol bacak üstten geçirilerek dengeye oturuş bacaklar arkada ,ayak parmakları akada bağlanır .Dizler üzerinde kalkılır ve ayakta duruşu geçilir) .Bir çeyreklik dönüş yapılır Eller bele yerleştirilir .(NOT: Bu tepe videoda ve canlandırmalarda gösterilmez).

Beceri Açıklaması

- 1.Dengeye çıkış
- 2.Sağ yan tarafa 3 adım yürüyüş
- 3.Bir çeyreklik sola dönüş
- 4.3 adım geri yürüyüş
- 5.Kolları başın üzerine kaldırış Tek diz bükülü çekiş(2sn denge duruş)
- 6. İki ayak ucunda yükselerek 1/2dönüş
- 7.3 adım öne diz çekerek yürüyüş
- 8.Toplu sıçrayış ve bitiriş.

ÖZEL SPORCULAR CİMNASTİK					
Bayanlar 1. Seviye -Denge Aleti					
				Jimnastikçi #	Jimnastikçi #
Hareketler	Değer	Hatalar	Çıkarmalar		
Dengeye yandan adım atma/ayakta durmak	0,5	Genel			
Yana 3 adım yürüme	1,5	Yetersiz akıcılık Herbir adımda	0,2'e kadar Herbiri		
1/4'lük sola dönüş	1,0	Parmak ucunda dönüş bozukluğu Yetersiz akıcılık	0,5'e kadar 0,5'e kadar		
Geriye 3 adımda diz çekerek yürüme	2,0	Her adımda kaldırma Adımların devamlılığında eksiklik Kol pozisyonları Göğüs yukarıda	Herbiri 0.1 0,2'e kadar Herbiri 0,3'e kadar 0,3'e kadar		
Dönüş Dengesi öncesi paşe duruş	1,0	Dengede (2 saniye) duramama	0,1'e kadar		
İki ayakla ekseninde dönme	1,5	Tamamlanmamış dönüş parmak ucunda değilse	0,5'e kadar 0,5'e kadar		
Öne 3 adım diz çekerek yürüme	1,0	Diz kaldırmada eksiklik Yetersiz akıcılık	0,5'e kadar 0,2'e kadar		
Toplu sıçrayış/bitiriş	1,0	Katlanmada eksiklik Yükseklikte eksiklik Derin çömelme	0,5'e kadar 0,2'e kadar 0,3'e kadar		
Ödül/Yüksek denge veya Ustalık	0.5				
Toplam Score #1	10,0				

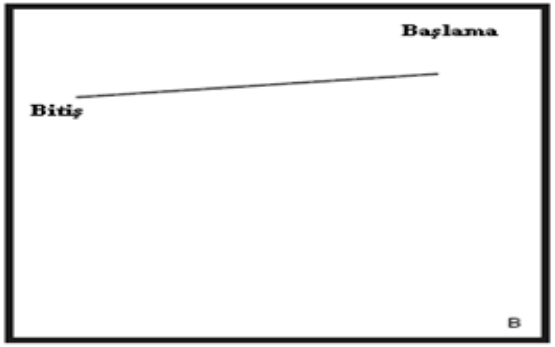
KADINLAR 1. SEVİYE
YER -MECBURİ SERİ

Müzik: Yo Ho Ho (Rugrats Film Müziği) Barry Nease

Beceri Açıklaması

- **Başlama Pozisyonu: Öne Uzanma, dirsek kıvırma eller çenenin altında**

- **Sağ diz kıvrılır düzeltilir.**
- **Sol diz kıvrılır düzeltilir.**
- **Yanlara doğru bir buçuk düz yuvarlanma, sırt üstü sonlanır**
- **Sırtüstü pozisyondan dik oturulur, sol ayak vücudun altına, ve sağ ayak öne kıvrılır. Ayakta durmak için yükselip ayaklar birleştirilir.**
- **Kollar önden geriye doğru çevrilerek vücut dalgası yapılır .Kol hareketi geriden öne doğru tamamlanır .Baş kol hareketini takip eder.**
- **Kolları öne doğru uzatırken sağ ayakla öne adım ile hamle yapılır.**
- **Eller üzerinde bir bacak yukarıda iken sağ bacak savurma. Sağ bacak sol bacağa yaklaştırılır.(Amuttaki bacak savurma hareketi)**
- **Eller bele konur ,sağ ayak sol dize değecek şekilde kaldırılır.(Bacak önde pase duruşu)**



- Eller belde aynı ayakla ileri doğru iki şase sıçrama (kesik adım) Kesik adım sonunda ayaklar birleşik kalır.
- Sağ topuk ile sağ ön kısma vuruş yapılır. Ayaklar birleşir.
- Sol topuk ile sağ ön kısma vuruş yapılır. Ayaklar birleşir
- Sağa öne bir adım alarak çift bacak basış, kolları yukarı kaldırarak açık bacak sıçranır.
- Öne takla. Oturuş pozisyonuna geçiş
- Dizler bükülü olarak geriye öne yuvarlanma. Eller başın yanında (Beşik hareketi) oturuş pozisyonuna geçiş
- Diz çökmek için bir çeyrek sola dönülür Kollar ile sola ve baş üzerinden, sağ alttan öne ve sonra sola çember çizilir ardından vücut yan yatış pozisyonuna indirilirken zemin boyunca kayılır .
- Sağ bacak gergin olarak kaldırır indirilir, dizler kıvrılır ve üst gövde yan oturma duruşuna gelir. Sağ kol çaprazlama bir şekilde sağ üstte sağ ele bakar

OZEL SPORCULAR CIMNASTIK					
Bayanlar1. Seviye-Yer Serisi					
				Jimnastikçi #	Jimnastikçi #
Hareketler			**Kesintiler**		
1 ½ düz vucut yuvarlanış yuvarlanışı			0,3'e kadar 0,5'e kadar		
Arka vücut dalgalandırma			0,3'e kadar 0,3'e kadar		
Hamle yaparak kalkış					
Tek bacakla amuda kalkma			0,1'e kadar		
2 yana dans etme			0,3'e kadar 0,2'e kadar		
Topuk vurma					
Çift ayak basış, açık bacak sıçrama			0,2'e kadar 0,3'e kadar, 0,3'e kadar		
Öne takla ile oturuş			0,3'e kadar 0,3'e kadar		
Geriye yuvarlanma			0,2'e kadar 0,3'e kadar		
Kol dalgası ve yana uzanma			0,3'e kadar		
Duruş pozisyonu					
Ödül/Ustalık					
Toplam Score #1					

KADINLAR 2. SEVİYE

- ATLAMA
- ASİMETRİK PARALEL
- DENGE
- YER

BÜTÜN BECERİLERE UYGULANACAK GENEL HATALAR VE KESİNTİLER			ANTRENÖRLÜKTEN KESİLEN TARAFSIZ PUANLAR		Bunlar en fazla 4 puandır(0,4) Diğer tarafsız kesintiler FIG ile aynıdır.
Küçük	0,1		Fiziksel yardım	Her defada 0,5	
Orta	0,3		Sözlü yardım	Her defada 0,3	
Büyük	0,5		İşaretler	Her defada 0,2	
Düşme	1.0				

KADINLAR 2. SEVİYE ATLAMA (TRAMPLEN)

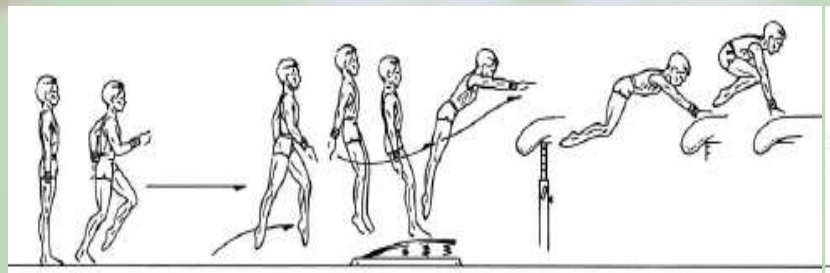
- İki farklı atlayış vardır. Cimnastikçiler iki atlayışı da yapmalıdırlar. Her atlayış 10.0 puan değerindedir. En iyi atlayış geçerli sayılır. Atlayışlar aşağıda belirtilen sırada yapılmazsa final skorundan 0.5 puan düşürülür.

- Bütün seviyelerde – Eğer sporcu tramplenle temas etmezse 1 atlamaya daha izin verilir

- Koşu mesafesi- Tramplenden 10 metre uzaklıkta olmalıdır

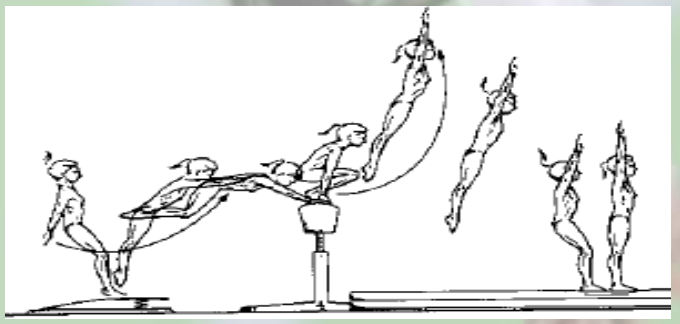
Atlayış 1

- Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.
- Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.
- Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama masasına koyarak dizler düz pozisyonda üstüne çıkar.
- Atlama masasının üstünden bir iki adım öne yürümeyle sıçrayarak atlayışını gerçekleştirir.



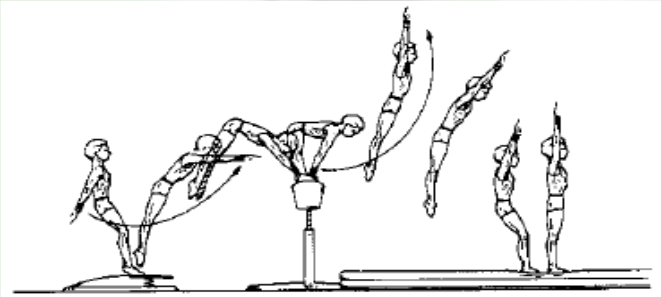
Atlayış 2

- Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.
- Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.
- Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama beygirine koyarak dizler düz pozisyonda atlama beygirinin üstüne çıkar.
- Atlama beygiri üstünden sıçrayarak atlayışını gerçekleştirir.



Atlayış 3

- Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.
- Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.
- Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama beygirine koyarak açık bacaklarla atlama beygirinin üstüne çıkar.
- Atlama beygiri üstünden sıçrayarak atlayışını gerçekleştirir.



ÖZEL SPORCULAR CIMNASTİK				
Bayanlar 1.Seviye- TRAMPLEN - 1. Atlayış				
Tramplenden dizleri karna çekerek sıçrayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Koşma atlama	2,0	Karşılıklı ayakları kaldırma	0,5'e kadar
2	Havadaki yükseklik	2,0	1 3/4'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0'e kadar
3	Uçuşta vücudun pozisyonu	3,0	Katlanmada eksiklik	1,0'e kadar
4	Uçuş mesafesi	2,0	3'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0
5	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,8
Toplam		10		

Bayanlar 1.Seviye- TRAMPLEN - 2. Atlayış				
Tramplenden açık bacak sıçrayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Koşma atlama	2,0	Karşılıklı ayakları kaldırma	0,5'e kadar
2	Havadaki yükseklik	2,0	1 3/4'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0'e kadar
3	Uçuşta vücudun pozisyonu	3,0	Katlanmada eksiklik	1,0'e kadar
4	Uçuş mesafesi	2,0	3'ten az 1'den az	0,5'e kadar 1,0
5	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,8
Toplam		10		

KADINLAR 2. SEVİYE-
ASİMETRİK PARALEL MECBURİ SERİ

Bu rutin iki aşamalıdır. Mecburi seri alçak barda ve yüksek barda ayrı ayrı gerçekleştirilir.. Her iki barın maksimum puan değeri 5. 0 dır.

- Düşük bar 5.0+ Yüksek bar 5.0 = 10 puan .
- Ustalık: bir defada en fazla 0.5 puan

ALÇAK BAR BEÇERİ AÇIKLAMASI

- Çift ayak kapalı düz sıçramayla bara kollar düz tam kol desteğine çıkılır.
- Düz kol desteğinde 1 saniye boyunca beklenir
- İki elan alarak barın altından ileri salınımla iniş

YÜKSEK BAR BECERİ AÇIKLAMASI

- Cimnastikçi kaldırılarak ya da sehpa kullanarak alt bara sırtı dönük olarak üst bara uzun asılma düz vücut olarak tutunması sağlanır.
- Bacaklar bükülü ve kapalı şekilde karına doğru çekilerek 2sn beklenir
- Bacaklar öne doğru sallanacak şekilde düz vücut açılır.
- Geriye –öne- geriye salınım yapılır.
- Geriye salınım sonunda bar bırakılarak geriye iniş yapılır.. Burada ustalık olarak ters tutuştan yön değiştirerek geriye iniş yapılabilir.

YÜKSEK BAR

- Alçak bara dönük olarak yüksek barın önünde durulur. Selam verilir.
- Yüksek bara sıçrayarak düz kol uzun asılma pozisyonunda durulur. Bacaklar birleşik ve gergindir (Burada cimnastikçi kaldırılabilir veya bir sehpa kullanılabilir)
- İki saniye dizleri karına çekerek katlanma pozisyonu
- Uzun asılmada iken geriye -öne -geriye sallanma
- Vücut tekrar öne doğru gelirken önce sağ bacak sonra sol bacak yanlardan açık ve gergin olarak getirilerek alt barın üstünde ortada birleştirilir.
- Kollardaki gerginlik sağlanıncaya kadar alt barda vücut kalça hizasına kadar öne kaydırılır. Bacaklar kapalı ve gergindir

- Bacakları gergin olarak yanlara doğru açarak geriye doğru elan(hız) alınır .Alt bardan vücut uzaklaşır Üst barda düz kol uzun asılma pozisyonuna geçilir.
- Düz kol uzun asılmasında iken geriye ,öne, geriye ,sallanma
- Vücut tekrar öne doğru gelirken kabalı bacak ayak tabanları bara dayanır.
- Barın içinden geçiş yapılırken üst bara vücut dönecek şekilde ayakta duruşa geçilir.
- Çift ayak taban itişi ile üst bara düz çıkış yapılır. Vücut gergin. bacaklar kapalı, bar kalça hizasındadır.
- Üst barda öne toplu dönüş yapılır.
- Düz kol uzun asılma pozisyonuna geçilir.
- Bacaklar toplu olarak karına doğru çekilir . 2sn kadar bu pozisyonda beklenilir.
- Bar bırakılıp dizlerden hafif bükük kapalı bacak mindere inilir.
- Vücut doğrularak ayakta duruş pozisyonuna geçilip selam verilir.

BAYANLAR 2.SEVİYE ASİMETRİK PARALEL

Alçak Bar			
Hareketler	**Değer**	**Hatalar**	**Kesintiler**
Ön desteğe atlama	0,5	Düzgün yapmama	0,2'e kadar
Düz kol desteği gösterme	0,5	Yanlış vücut pozisyonu	0,2'e kadar
Geriye elan	1,0	Yetersiz esneme Genişlik eksikliği	0,3'e kadar 0,5'e kadar
Geriye elan	1,0	Yetersiz esneme Genişlik eksikliği	0,3'e kadar 0,5'e kadar
Sallanarak inme	2,0	Bacakları yanlış zamanlama Yetersiz yükseklik Yetersiz mesafe Ritim eksikliği	0,2'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,5'e kadar
Toplam Olası Skor (Alçak Bar)	5,0		
Yüksek Bar			
Hareketler	**Değer**	**Hatalar**	**Çıkarmalar**
Düz kol uzun asılma	0,5	Poziyonda hareketsiz kalmama	0,5'e kadar
2 sn dizleri toplu yukarı çekerek asılmada bekleme	2,0	Asılmama Sadece 1 tam saniye asılma	0,5 0,2
İleri sallanmak için uzanma	0,5	Yetersiz sallanma	0,3'e kadar
Arkaya,ileriye ve arkaya sallanma	1,5	Yetersiz sallanma her defada	0,3'e kadar
Ayakta durmak için geriye inerek barı bırakma	0,5	Çarpık pozisyon/ Kontrol göstermeme	0,3'e kadar
Toplam Olası Skor (Yüksek Bar)	5,0		
Alçak Bar Gerçek Skor			
Yüksek Bar Gerçek Skor			
Bir defade en fazla 0,5 Ustalık			
Final Skoru			

KADINLAR 2. SEVİYE DENGE – MECBURİ SERİ

- Alçak denge veya yüksek denge kullanılabilir. Yükseklik 8.8 cm veya 1.20 cm arası genişlik 10 cm ,uzunluk 4.88 cm dir. Yüksek dengeye çıkış için tramplen kullanılabilir. Ancak tramplenin işi bitince güvenlik açısından antrenör trampleni çekmelidir.
- Alçak dengeye çıkış: Dengenin sağ tarafından 2/3 lik bölümünde ayakta dik durulur. Sağ ayakla basılıp sol ayak önüne konularak dengenin ucuna bakacak şekilde çıkılır.
- Yüksek dengeye çıkış: Tramplen dengenin 2/ 3lik bölümünde yere yönü dengenin ucuna bakacak şekilde hafif y yan konulur. Ellerden destek alarak ve tutunmayarak sağ ayakla basılıp sol önüne konur . Ayakta dik duruşa geçilir .

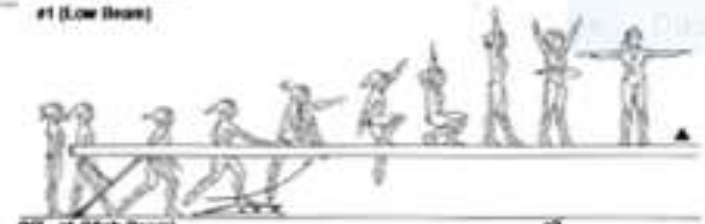
Beceri Açıklaması

- Dengeye çıkış
- Sağa doğru ¼ lük dönüş yapılır. 3 adım yana yürüme. Sağa doğru adım atarken kollar omuz yüksekliğinde yukarı çıkar. Sol ayak yanına geldiğinde kollar aşağı indirilir. Tüm adımlar için tekrarlanır.
- Bir çeyrek sola dönülür.
- Bacak yukarı (90dereceye kadar) gergin kaldırılarak 3 adım geri yürünür Kaldırılan bacak gergin bir şekilde diğer bacağın arkasına konur. (Sağ bacağı kaldır geriye bas, sol bacağı kaldır geriye bas, sağ bacağı kaldır öne bas şeklinde)
- Ayakta duruşta vücut ileri doğru dalgalandırılır. Baş öne eğilirken kollar yandan öne gergin olarak getirilir, eller avuç içleri yere bakacak şekilde çaprazlanır. Avuç içleri yukarı dönecek şekilde kollar önden yana, yandan yukarı doğru gergin olarak çevrilir.

- Kollar yanda bacak önden yukarı bükük olarak kaldırılıp öne gergin olarak uzatılarak 3 adım öne yürünür.(Sağ bacağı önde bükerek kaldır öne gergin uzat, sol bacağı önde bükerek kaldır öne gergin uzat sağ bacağı önde bükerek kaldır öne gergin uzat ve öne bas şeklinde)
- Sağ bacağın üstünde arkadaki sol bacak gergin olarak yukarı kaldırılarak planör denge duruşu gösterilir.
- Sol bacak dengenin üzerine konur. Ayakta pase duruşta kollar yandan vücut önüne bükük ve paralel getirilir. Dizlerden yaylanma yapılarak kollar yukarı gergin uzatılır. Tekrar kollar yana alınır.
- Kollar yanda sağ ayak önde olacak şekilde iki şase (sekme) yürüme dengenin ucuna gelinir.
- Dengenin ucundan açık bacak sıçrayarak kapalı bacak mindere iniş. İnişte dizler hafif büküktür.
- Vücut doğrulur. Ayakta duruş pozisyonunda selam verilir

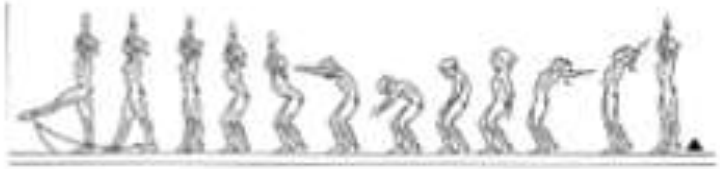
Women's Level II – Balance Beam Routine

#1 (Low Beam)



OR #1 (High Beam) #2

#3 #4



#6

#7 #8 #9

#10 #11

ÖZE SPORCULAR CİMNASTİK					
Bayanlar 2.Seviye- Denge Aleti					
				Jimnastikçi #	Jimnastikçi #
Hareketler	**Değer**	**Hatalar**	**Kesintiler**		
Dengeye düşük adım Çömelerek yüksek adım, ayakta durma	1,0	Devamlılıkta eksiklik Zayıf vücut pozisyonu	0,2'e kadar 0,2'e kadar		
1/4'lük dönüş	0,5	Yanlış vücut pozisyonu			
Yanlara 3 adım	1,0	Kol hareketlerinin devamlılığı	0,5'e kadar		
1/4'lük dönüş	0,5				
3 Adım arkaya	1,0	Tekme diz yüksekliğinde değil	0,3'e kadar		
Vücudu ileri dalgalandırma	1,0	Kollarda/Vücutta devamlılık eksikliği	0,3'e kadar		
İleri adımlar	1,0	Bacakların uzaması	0,2'e kadar(herbiri)		
Ölçek dengesi	1,5	Bacaklar 30 derecede değil Kaldırılmamış Zayıf vücut pozisyonu	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar		
Bitime doğru dans	1,0	Devamlılıkta eksiklik Yükseklik Uzama	0,3'e kadar(herbiri) 0,3'e kadar(herbiri) 0,2'e kadar(herbiri)		
Bacaklar açık (jum) iniş	1,0	Yetersiz bacak açma Yetersiz Yükseklik	0,5'e kadar 0,2'e kadar		
Bonus/Yüksek Kirşi veya Ustalık	0,5				
Toplam Skor	**10,0**				

KADINLAR 2. SEVİYE
YER – MECBURİ SERİ

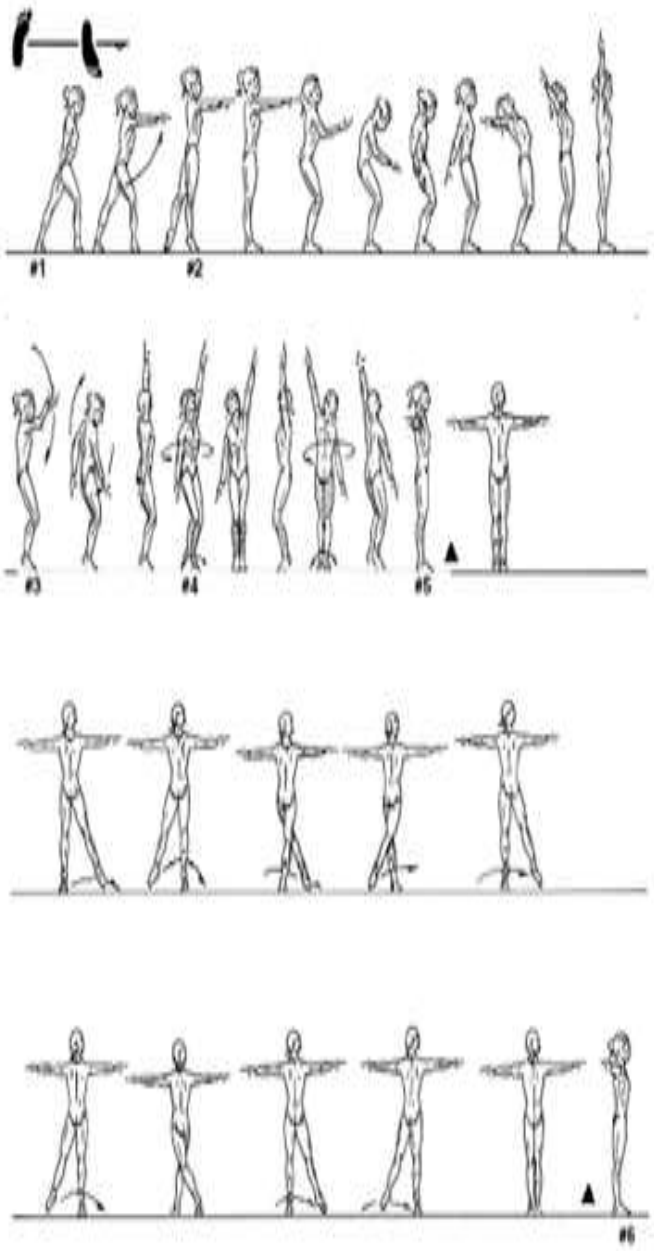
Müzik - “Gypsy Kalinka” (Russian folk song) Barry Nease

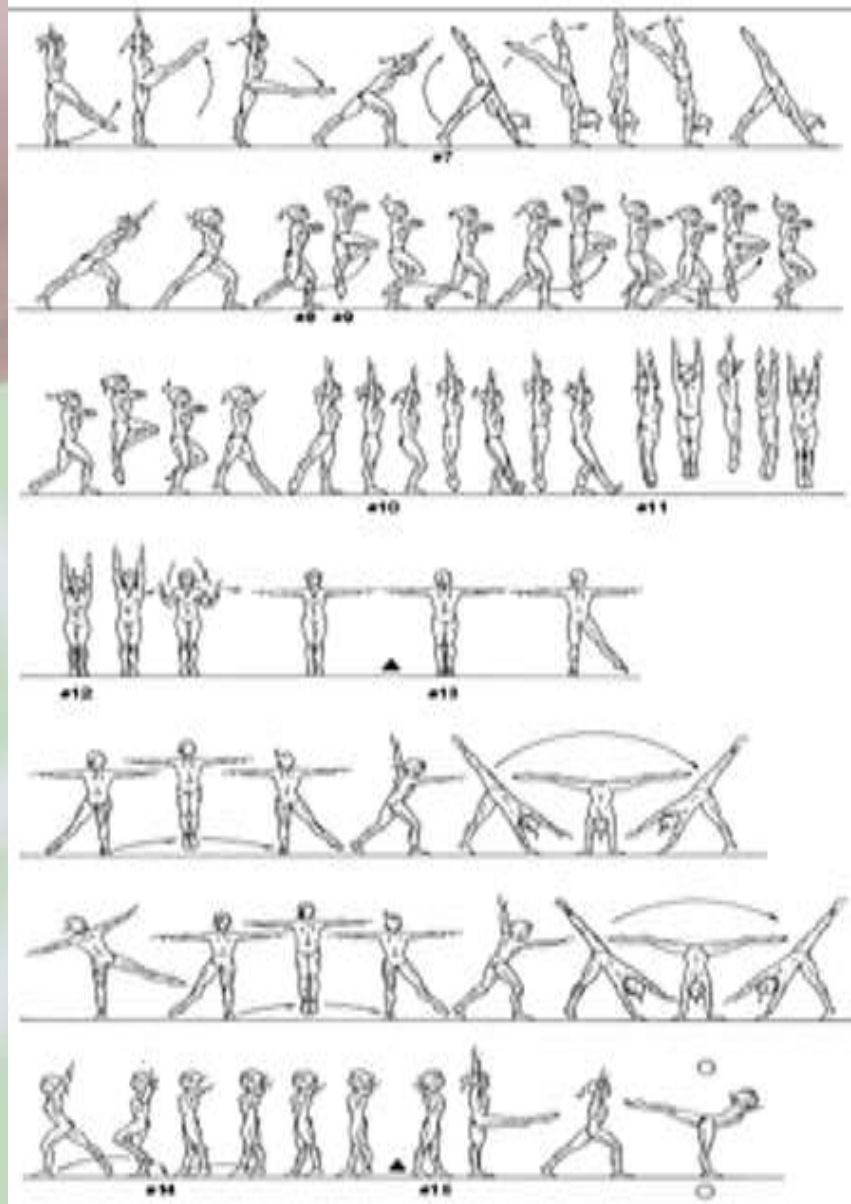
Beceri Açıklaması

- **Bir bacak önde diğeri arakada vücut ağırlığı öne doğru, kollar kalça hizasında eller yere doğru gergin, baş hafif öne eğiktir.**
- **Müzik ile beraber baş hızlıca kaldırılırken, kollar birbirine paralel olarak öne doğru uzatılır. Ayaklar birleştirilir. Kollar geriye, geriden yukarıya çevrilerek vücut dalgası yapılır.**
- **Kollar vücut önünde öne uzatılarak çaprazlanır. Sol kol başın üzerine kaldırılıp, sağ kol vücut yanında aşağı doğru doğru uzatılır. Vücut hafif sağa yatıktır.**
- **Kollar aşağıda ve yukarıda gergin ,baş yukardaki kola el ucuna doğru çevriktir. Vücut hafif sağa yatıktır. Bu pozisyonda sağa doğru 360 derece küçük adımlar ile dönüş yapılır.**
- **Kollar omuz hizasında yanlara açılır. Ayaklar birleştirilir. Asma adımlarıyla sağa doğru yürünür.(Sağa yan adım, ön sol çapraza, sağa yan adım arka sol çapraza, sağa yan adım ayakları birleştir şeklinde)**
- **Sağ ayak hamlesi**
- **Sol hamlede eller yere dayanarak makas amudu yapılır. Eller hızlıca yeri iterken baş da hızlıca kaldırılır ,kollar**

- Kollar önde omuz yüksekliğinde kaldırılarak dirseklerden içe doğru bükülür. Sağ el sol dirseğe, sol el sağ dirseğe konur
- Bu pozisyonda öne doğru bacaklar dizlerden bükülü yukarı çekilip hafif sıçramalı öne dört adım yürünür.(Sol dizi yukarı çekerek sıçra bas, sağ dizi yukarı çekerek sıçra bas, sol dizi yukarı çekerek sıçra bas,sağ dizi yukarı çekerek sıçra bas şeklinde)
- Kollar başın üstünde V şeklinde gergin yukarı ve yana doğru açılır. Çift ayak sıçranır sağ topuk sağ ön çapraza vurulur. Çift sıçranır sol topuk sol ön çapraza vurulur. Ayaklar birleştirilir.
- Kollar yukarda sıçranıp ¾ lük sola dönüş yapılır.
- Sıçrama tamamlanıp yere inilir. Kollar omuz yüksekliğinde yana açılır.
- Sol ayak önde iken kollar öne doğru uzatılarak sekme adımı yapılıp çembere girilir. Ara sekme yapılıp tekrar kollar ile öne uzanarak 2. çember yapılır. İkinci çemberde bitiriş yan değil dönüşlüdür. Ayaklar arka arkaya gelecek şekilde bitiriş yapılır.
- Kolları yukardan aşağıya tekrar yukarıya doğru dalgalandırırken geriye çıkarak 4 küçük adım yürünür.
- Kollar omuz yüksekliğinde yana açılır. Sağ ayak ile öne adım alınır. Sol bacak arkada gergin yukarı kaldırılır. Planör de iken öne doğru adım taklası yapılır. Yuvarlanma esnasında sol bacak arkadan gergin getirilir Sağ bacak önde bükük hamlede sol bacak arkada gergin derin hamlede iken kollar önde çaprazlanarak kol dalgası yapılır ve yanlara açılır.

- Sol bacağın üzerine geriye doğru kayarak oturulurken öndeki bacak gerilir.Kollar yanda geriye doğru omuz dönüşü yapılır. Kollar geride açık diz üstü oturulur .
- Dizlerin üzerinde yükselinir..
- Sağ ayakla adım atılır. Kollar başın üzerindeyken ayakta durulur, ayaklar birleştirilir.
- Kollar yanlara itilerek açılır. Ayak parmakları üzerinde yükselinir..Yükselme esnasında sol ele doğru bakılır.
- Sağ adım atılır. Sol adım önde şase(sekme) ,1/2 dönüşlü tay sıçraması yapılır.
- Eller belde sol ayak önde 2 şase adım,sağ ayak önde 2 şase adım yapılır.
- Son şase adımda arkadaki sol ayak yukarı kaldırılır.sağ ayağın yanında topuk vurulur
- Sağ –sol koşu adımı ve sağ adım önde geyik sıçraması (jöte)+ Kolları çevirerek makas sıçraması
- Sağ diz önde bükük sol diz üzerinde diz üstü duruşta kollar önde omuz yüksekliğinde kaldırılarak dirseklerden içe doğru bükülür.Sağ el sol dirseğe,sol el sağ dirseğe konur.
- Diz üstü oturuş için sağ bacak yere konur..Kollar yukarı kaldırılır.
- Topukların üzerine oturulur..Sağ el kalça gerisinde yere konur.Sol el yukarı kaldırılıp geriye getirilir .Belden geriye esneme vardır. Final bitirişi için baş geriye doğru sol ele çevrilir.





				Gymnast #
Element	**Value**	**Faults**	**Deduction**	
Forward body wave	0.5	Lack of continuity	up to 0.2	
360 degree turn	0.5	Not on toes	up to 0.3	
Grapevine steps	0.5	Lack of continuity	up to 0.1 ea	
Battemont to lunge	0.2	Lack of height in kick	up to 0.2	
Switch leg handstand	1.5	Lack of continuity	up to 0.3	
4 skips forward	0.3			
Jump 3/4 turn left	0.5	Lack of turn	up to 0.3	
Chasse to cartwheel, Chasse to cartwheel	2.0	Piked or arched Insufficient split of legs Rhythm unbalanced General continuity	up to 0.2 ea up to 0.2 ea up to 0.2 ea up to 0.5	
Front scale to forward roll	1.0	Not 45 degree angle Poor body position Uncontrolled roll	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.2	
Back shoulder roll	0.5	Roll not continuous	up to 0.3	
Chasse, cat leap	0.5	Lack of continuity	up to 0.3	
Run, leap	1.0	Insufficient height of leap Insufficient split - less than 9o degrees	up to 0.2 up to 0.3	
Step, hitchkick	0.5	Lack of continuity Legs too low (waist)	up to 0.3 up to 0.2	
Bonus/Virtuosity	0.5			

General faults will be applied to all skills.

Small	0.1
Medium	0.3
Large	0.5

Neutral Deduction for Coaching

Physical assistance	0.5 each tim
Verbal assistance	0.3 each tim
Signals	0.2 each tim

KADINLAR 3. SEVİYE

- ATLAMA
- ASİMETRİK PARALEL
- DENGE
- YER

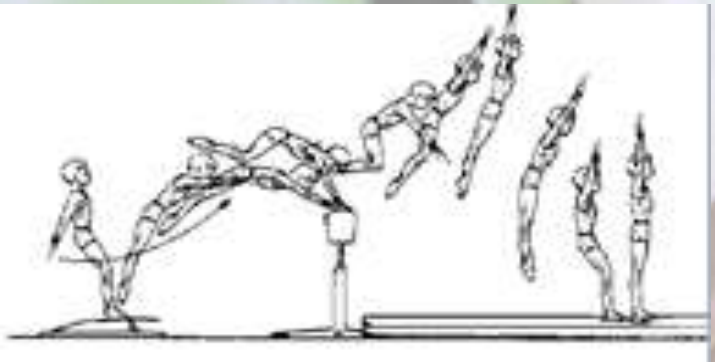
BÜTÜN BECERİLERE UYGULANACAK GENEL HATALAR VE KESİNTİLER			ANTRENÖRLÜKTEN KESİLEN TARAFSIZ PUANLAR		Bunlar en fazla 4 puandır(0,4) Diğer tarafsız kesintiler FIG ile aynıdır.
Küçük	0,1		Fiziksel yardım	Her defada 0,5	
Orta	0,3		Sözlü yardım	Her defada 0,3	
Büyük	0,5		İşaretler	Her defada 0,2	
Düşme	1.0				

BAYANLAR 3. SEVİYE
ATLAMA (TRAMPLEN) – ATLAYIŞLAR

NOT: Artık geleneksel atlama beygirleri kullanılmadığından atlayışlar için atlama masası tercih edilmektedir. Cimnastikçi aynı ya da farklı iki atlamayı atlama masası kullanarak yapabilir. En iyi atlayış sayılır.

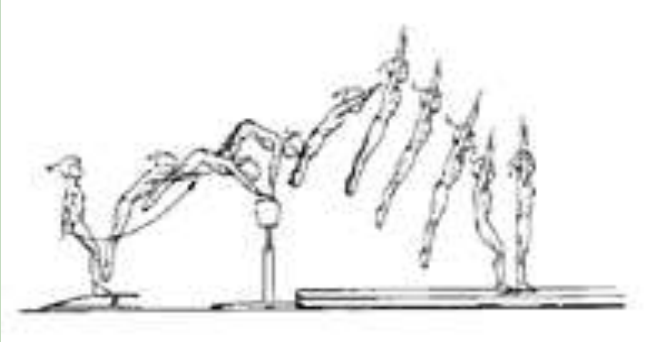
Atlayış 1 Beceri Açıklaması

- **Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.**
- **Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.**
- **Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama masasına koyarak omuz itişi yapar**
- **Atlama masasının üstünden ayakları basmadan toplu bacak geçiş yapılır**



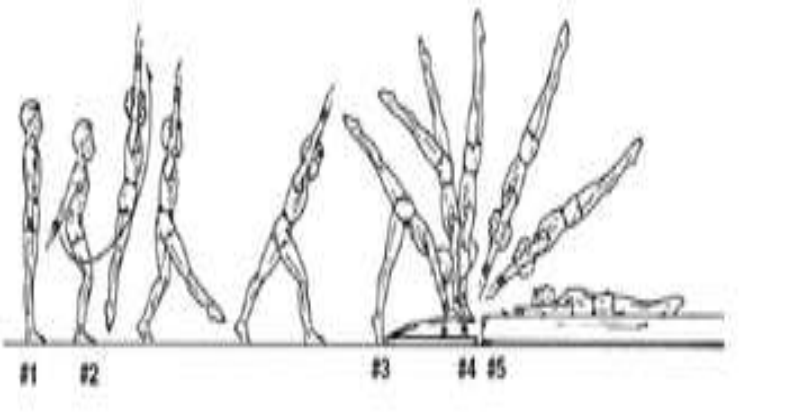
Atlayış 2 Beceri Açıklaması

- Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.
- Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.
- Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama masasına koyarak omuz itişi yapar
- Atlama masasının üstünden ayakları basmadan açık ve gergin bacak geçiş yapar.



Atlayış 3 Beceri açıklaması

- Tramplene yakın veya az bir mesafede ayakta hazır bir şekilde durulur.
- Ellerini tramplene koyarak sağ ya da sol ayağını savurarak amut pozisyonuna gelinir.
- Amuttan düz vücut sırt üstü mindere düşüş yapılır.
- Cimnastikçi ayağa kalkar ve hazır pozisyon gösterir.



Vault #3 - Repulse Through Handstand				Gymnast #
Element	**Value**	**Faults**	**Deduction**	
Stand at attention	1.0			
Lung to hands on mat	2.0	Alternate hands Bent elbows	up to 0.3 up to 0.5	
Kick through handstand	2.0	Bent elbows Each additional attempted handstand Pause in handstand 1 full second stop	up to 0.5 1.0 0.5 1.0	
Repulsion	2.0	Body not tight No lift	up to 0.5 up to 1.0	
Land on back on mat	2.0	Not entire body at the same time Body not tight	up to 1.5 up to 0.5	
Stand to attention	1.0	Awkward transition	up to 0.5	
Total Score #3	**10.0**			

Best Score				

Note: A coach must be at the event to spot.
Note: One balk allowed if gymnast does not touch board or horse.

General faults will be applied to all skills.

Small	0.1
Medium	0.3
Large	0.5
Falls	0.8

Neutral Deduction for Coaching

Physical assistance	0.5 each time	These have a four
Verbal assistance	0.3 each time	All other neutral de
Signals	0.2 each time	

BAYANLAR 3. SEVİYE- ASİMETRİK PARALEL- MECBURİ SERİ

- Mecburi seri iki aşamada gerçekleşecek. Alçak bar ve yüksek bar serisi olarak. Her rutine maksimum 5.0 değerine sahip olacak. Her rutine de alınan toplam puan final puanını belirleyecek.

Beceri Açıklaması

- Alt bara tek bacak savuruşundan karın çıkışı yapılır. Ön kol desteğinde durulur.
- Karın dönüşü
- Tek bacak barın üstüne geçirilerek üst bar yakalanır.
- Ellerin yönü değiştirilerek düz tutuşta bacaklar önde barın üstünde birleştirilir. Vücut alt barda kalça hizasına kadar giderek düz vücut gösterilir.
- Geriye açık bacak üst barda uzun asılma salınıma geçilir
- Öne –geri öne salınımda ayaklar kapalı alt bara dayanır.
- Tek bacak gergin fırlatılarak üst barda karın dönüşü yapılır. ön kol desteğinde durulup ayaklar birleşik alt bara dayanır.
- Barın içinden geçilerek alt barda açık bacak taban inişi yapılır.

Women's Level III – Uneven Bars

Low Bar			
Element	**Value**	**Faults**	**Deduction**
Jump to front support	0.5	Incorrect body position in support	up to 0.2
Possible Bonus for doing a Pull Over	+0.5	Lack of continuity Lack of stretch/ straight arms	up to 0.2 up to 0.5
Cast back hip circle	2.0	Insufficient cast (hip clearance) Lack of body stretch Lack of continuity	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.3
Under swing dismount	2.0	Incorrect timing of legs Insufficient height Insufficient distance Lack of rhythm	up to 0.2 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
Total Possible Score (Low Bar)	**5.0**		
High Bar			
Element	**Value**	**Faults**	**Deduction**
Possible Bonus for doing elements on top of high bar	+0.5 (there is no penalty for not doing this category)	Poor execution getting into support Cast support: usual body position deductions Fwd roll: lack of control to momentary still hang	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.3
Long hang into forward swing	2.0	Not starting from momentary still hang Legs not straight Insufficient swing	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3
Swing back	1.0	Insufficient swing	up to 0.3
Swing fwd 1/2 turn dismount	2.0	Insufficient swing More or less 1/2 turn	up to 0.3 up to 0.3
Total Possible Score (High Bar)	**5.0**		
Actual Score Low Bar			
Actual Score High Bar			
Virtuosity a one time maximum of 0.5			
Final Score			

*Coach must be in the required spotting position.

General faults will be applied to all skills.

Small	0.1
Medium	0.3
Large	0.5
Fall	0.8

Neutral Deduction for Coaching

Physical assistance	0.5 eac
Verbal assistance	0.3 eac
Signals	0.2 eac

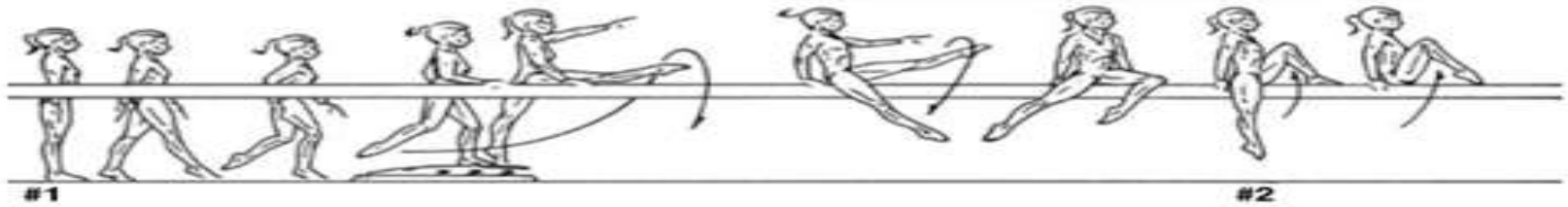
KADINLAR 3. SEVİYE
DENGE- MECBURİ SERİ

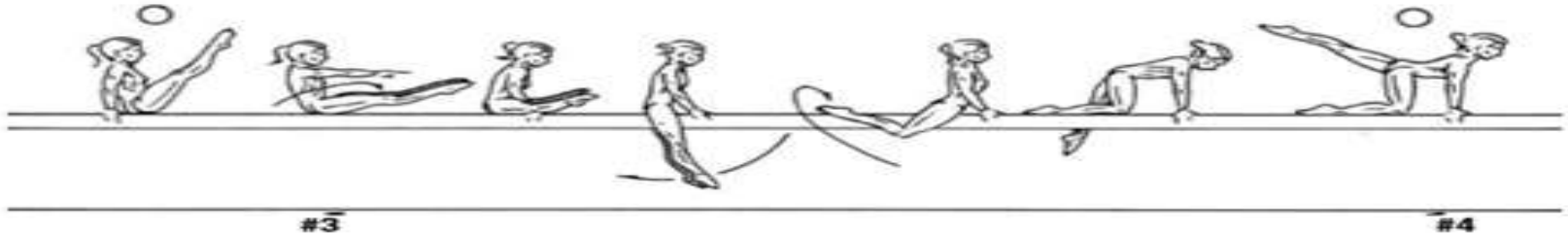
- Çıkış ve Poz :Dengenin 3 / 4 lük bölümünden tramplene basarak sırayla sağ –sol bacak gergin bir şekilde geçirilerek (makas) şekildeki gibi yan oturulur.

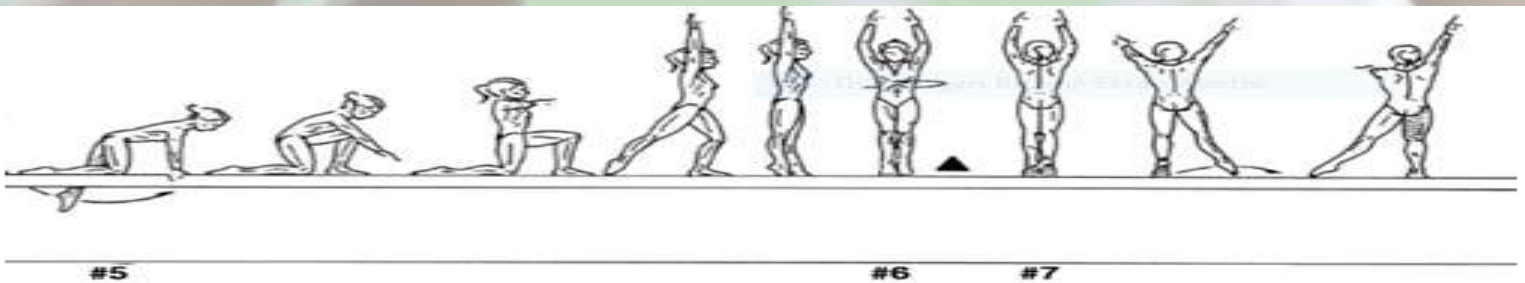
Beceri Açıklaması

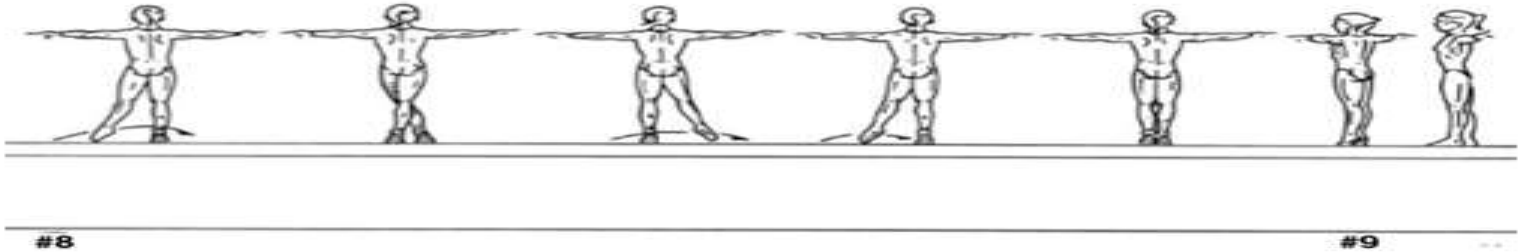
- Eller arkada kalça yanında, bacaklar kapalı ve gergin kaldırarak V duruş
- V duruştan bacaklar yana açılarak arkada denge üzerinde birleşir.
- Diz üstü Planör duruşu 1 sn duruş
- Arkadaki bacak yandan çevirek öne getirilir.Dengeye basarak ayakta dik duruşa geçilir.
- Bir çeyrek sola dönüş
- Sağa doğru diz bükülü yana hamle, sağ kol yukarda sol kol sağa içe doğru duruş.
- Sol ayakla önden çapraz adım alınır- sağ adım yana açık- sol adım sağ ayak yanında birleşir.

- Bir çeyrek sola dönüş. Kollar yanda açık
- Bacakları önde gergin ve düz kaldırarak 3 adım geri yürüme
- Kollar yandan yukardan öne kapanıp tekrara geriye ve yukarı açılarak dalgalanma
- Eller belde sıçramalı diz çekerek öne 3 adım yürüme ve dengeye basma
- Arkadaki bacağı bükük kaldırarak kollar yanda vücut düz (eğilmeden) denge duruşu.
- Dengeye basarak bir ayak önde ayakta duruş
- Çift ayak sıçrama - ayak değiştirerek iniş
- Tek bacak düz yukarı savuruş- çift ayak basış+Çift ayak sıçrayış çift ayak iniş.
- Öne bir adım alarak tam tur dönüş.
- Sağ-sol koşu + geyik sıçraması(jete)
- Adım alarak Kartvil iniş


#1
#2


#3
#4


#5
#6
#7


#8
#9

Women's Level III – Balance Beam

				Gymnast #
Element	**Value**	**Faults**	**Deduction**	
Mount/scissor kick	0.5	Land heavy and unsure Poor body position	up to 0.2 up to 0.2	
V sit	0.5	Not one second	0.5	
Knee Scale	0.5	Not one second	0.5	
R lunge				
Grapevine step				
3 Backward steps	0.5	Lack of leg kick	up to 0.1 ea	
Body Wave	0.5	No relève Continuity of body/arms	up to 0.2 up to 0.2	
3 Skip steps	0.5	Lack of height in skips	up to 0.3	
Attitude balance	0.5	Not held Low height	up to 0.3 up to 0.2	
Changement jump	1.0	Insufficient height of jump Lack of continuity Poor body position	up to 0.2 up to 0.2	
Assemble, straight jump	1.0	Lack of continuity Poor body position Lack of height	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.2	
1/2 pivot turn	1.0			
Run, run, leap	1.5	Insufficient height Lack of continuity Insufficient split (45 degree angle)	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.2	
Roundoff	1.5	Roundoff not thru vertical Insufficient height Insufficient push off hands Insufficient stretch of body	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3	
Bonus/Virtuosity	0.5			
Total Score	**10.0**			

General faults will be applied to all skills.

Small	0.1
Medium	0.3
Large	0.5
Falls	0.8

Neutral Deduction for Coaching

Physical assistance	0.5 each time	These have a four poin
Verbal assistance	0.3 each time	All other neutral deduct
Signals	0.2 each time	

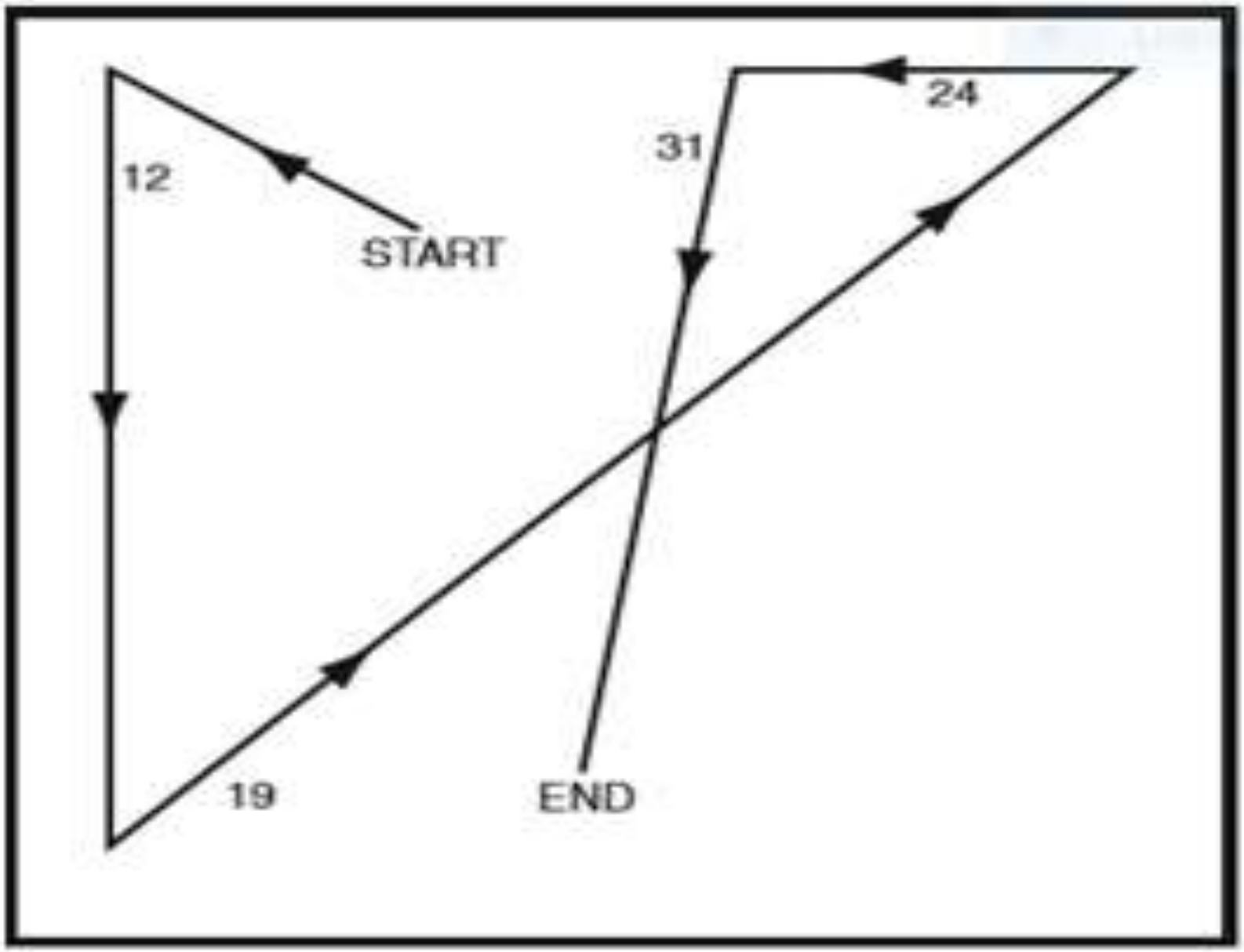
BAYANLAR 3. SEVİYE YER-MECBURİ SER

Music - “Blue Moon” (1950s) Barry Nease

Başlangıç pozu: Diz üstü oturuşta eller dizlerin üzerine konur. Göğüs ve baş düz, ileri bakar

Beceri Açıklaması

- **İki kez dizlere vuruş. Sağ başmak ve orta parmak birleştirerek sağa, sol başparmak ve orta parmak birleştirerek sola vuruş.**
- **Eller yere konur, Kollar düz açık bacak yukarı sıçrama, geriye kapatarak diz üstü duruşa geçme.**
- **Sağ kalça üzerinde yan oturuş,1/2 kalça üzerinde dönerek dizler öne bükük toplu oturuşa geçiş.**
- **Eller kalça yanında sağ bacak düz uzatılıp bükerek yerine konur ,sol bacak uzatılıp bükerek yerine konur**
- **Adım alarak ayağa kalkılır.**
- **Ara adım almadan araka arkaya iki çember yapılır. Geliş yönüne dönerek sol hamle önde bitiriş.**

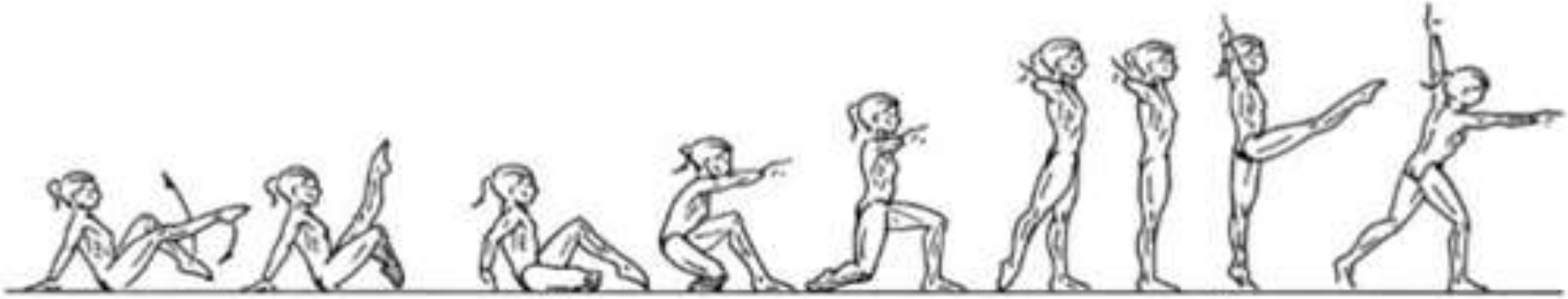

12
START
31
24
19
END

- Sol bacak üzerinde 1 tam passe dönüş. Kollar yukarda.
- Ayaklar birleşik yanlara vücut dalgası. Kollar aşağı ve yukarı doğru.
- Sağa adım alarak dans elementi. Bu bölüm için videodan yararlanabilirsiniz
- Sola adım alarak dans elementi. . Bu bölüm için videodan yararlanabilirsiniz.
- Geri adımlarla dans elementi. Bu bölüm için videodan yararlanabilirsiniz.
- Ayaklar birleşip tek alkış vuruş. Kollar yukarda adım alarak sağ bacağı yukarı düz kaldırma
- Amut takladan açık bacak oturuş
- Vücut bacaklara paralel ve yakın kolları sağ bacaktan sol bacağa doğru çevirme. Çevirmenin son noktasında sol el kalça yanında kalçayı bacaklar açık olarak yukarı kaldırma.
- Sol bacağı sağ bacağın yanına getirerek sola 360 derce kalça üzerinde dönüş.
- Sağ bacak sol bacağın altında bükülü sol bacakla ayağa kalkış. Bir çeyrek sola dönüş.

- Yana iki kayma adımı. Sağ adım alırken kollar yukarda. Ayaklar birleşince kollar aşağıda.
- iki küçük adımla sağa dönüp ayaklar birleştirilir.
- Sağ ayakla adım alarak sağ taraftan ayakları kalçaya doğru sıçramalı tekme atarak tam tur dönüş.
- Bir iki adım hız alarak 2 geyik sıçraması + makas sıçraması
- Ayak uçlarında yükselip topuğa doğru yaylanarak yürüme .Baş aşağıda kollar kalça yanındadır. Bu dans elementi için videodan yararlanabilirsiniz.
- Dönüşlü makas sıçraması +geriye yuvarlanırken mum duruşu inişte dizleri bükürek sol kalçaya kalçaya oturuş.
- sağ yana yuvarlanırken bacakları açıp kapatarak diz üstü geliş
- Ayakta kapalı duruşta duruş
- Dans elementi (Videoya bakınız.)
- Kartvil+açık bacak sıçrama(greyçe)
- Geriye yuvarlanırken tek ayak üzerinde kalkış Öne hamlede duruş.
- Öne hamledeyken öne sağ kol üzerine uzanma sağ yana bir buçuk tur dönüş.
- Yan yatışta bir dizi karına çekerek bitiriş

#1 #2

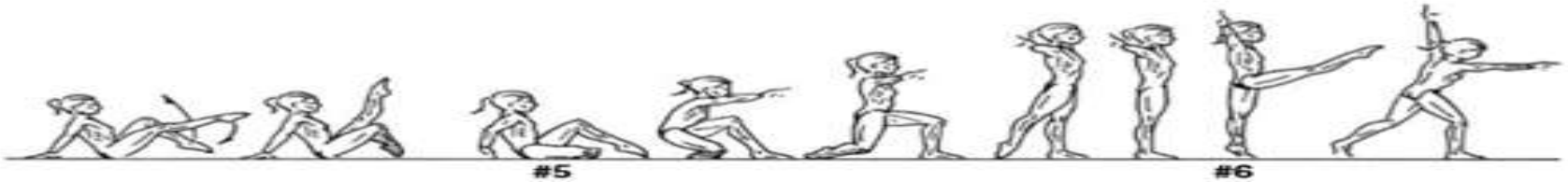
#3 #4

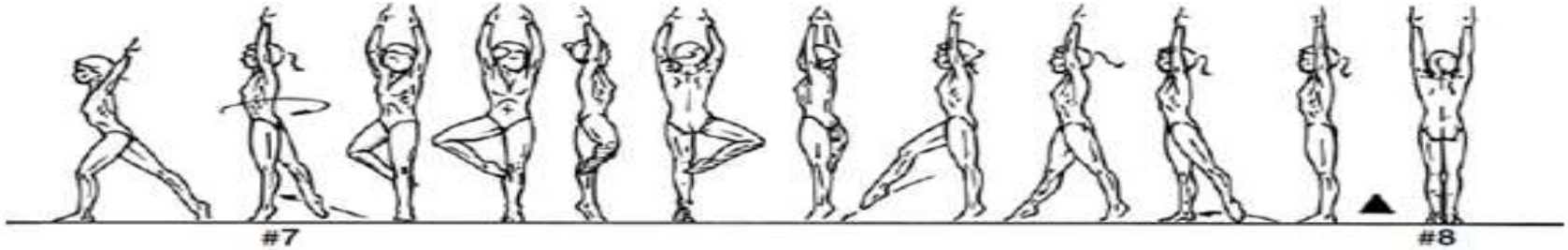


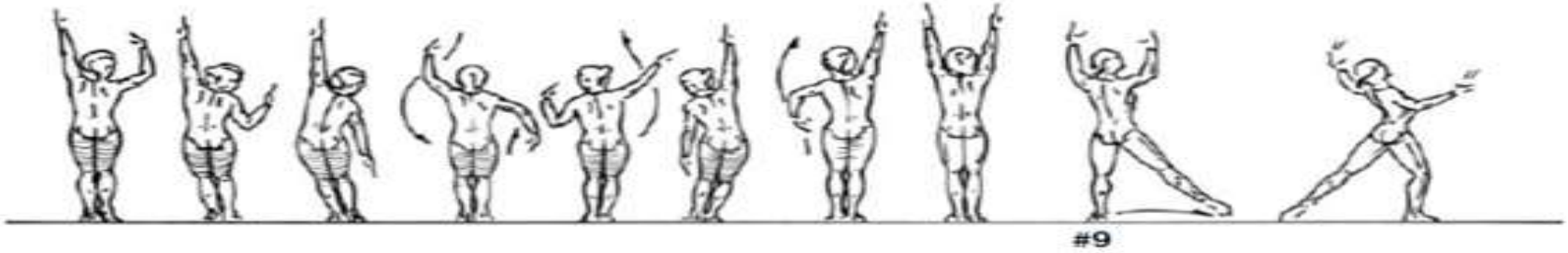
#5 #6

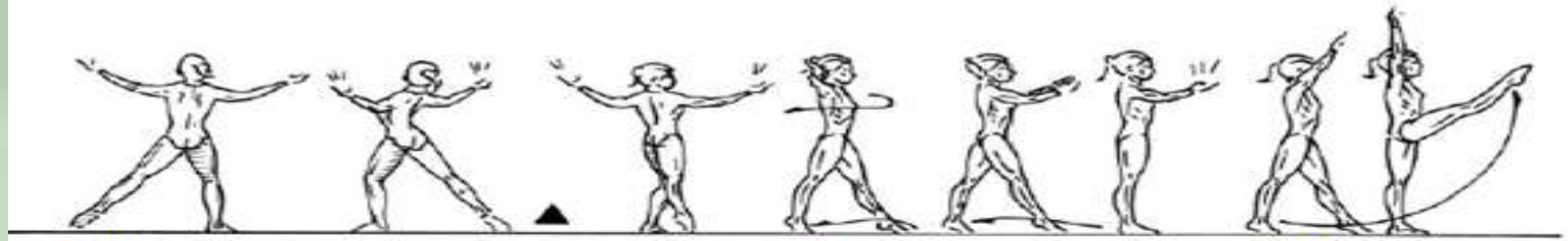
#1
#2

#3
#4

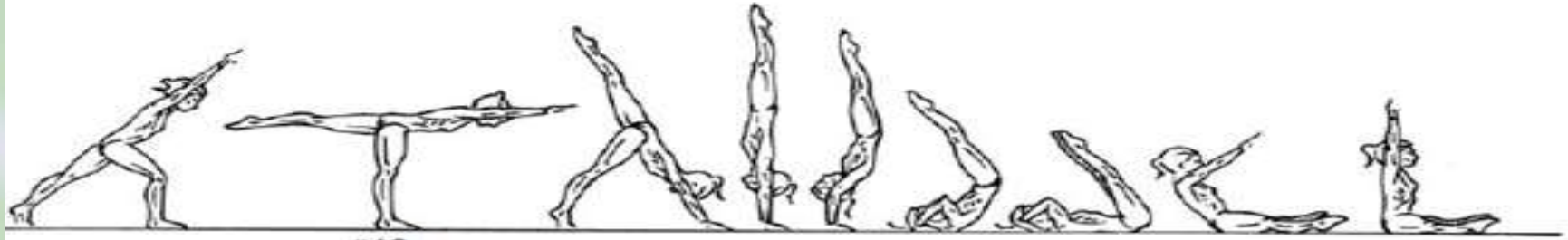

#5
#6


#7
#8


#9



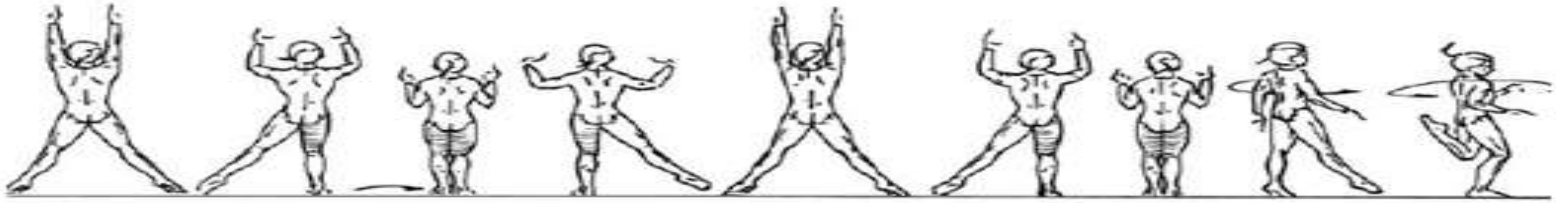
#10 #11 #12



#13

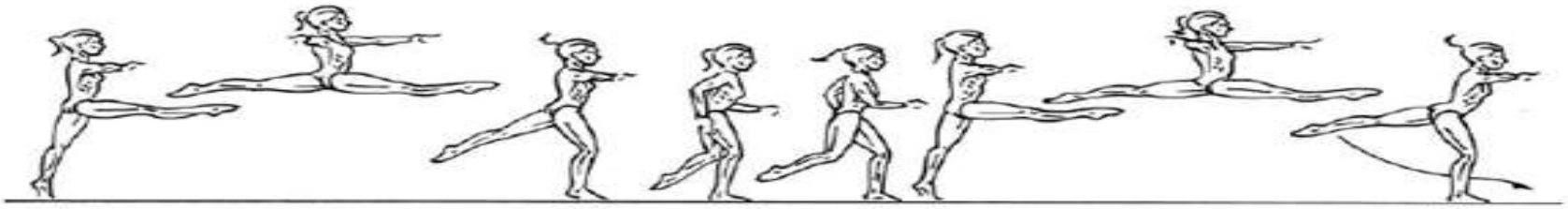
#14 #15

#16 #17

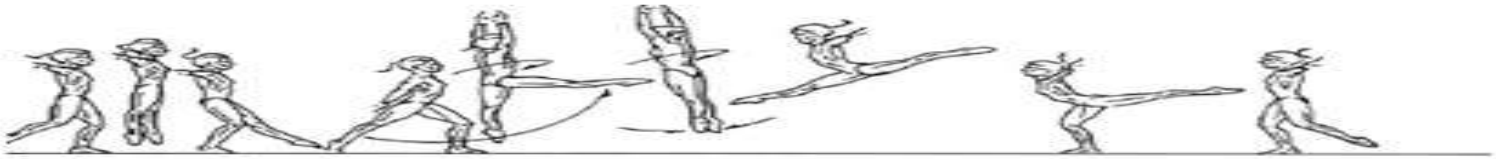


#18

#19

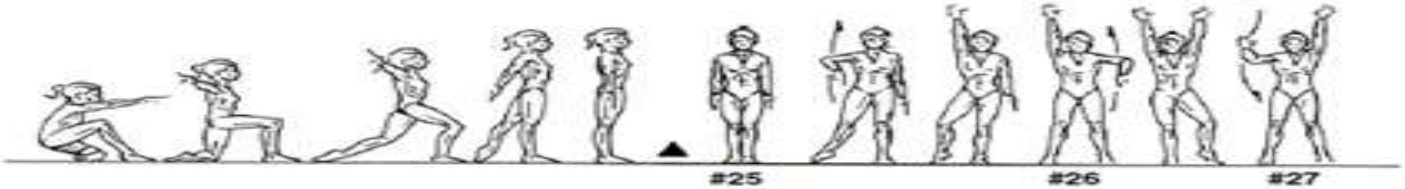


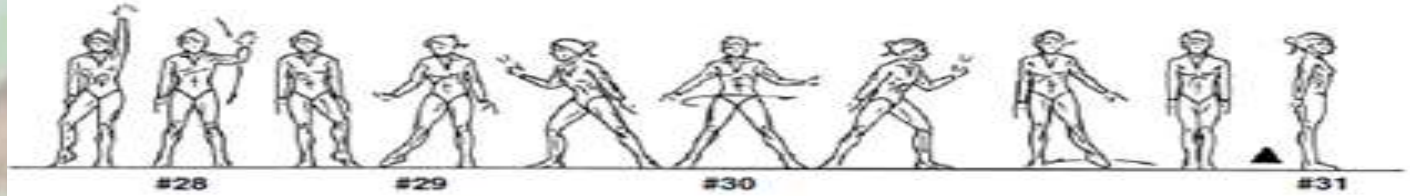
#20 #21 #22

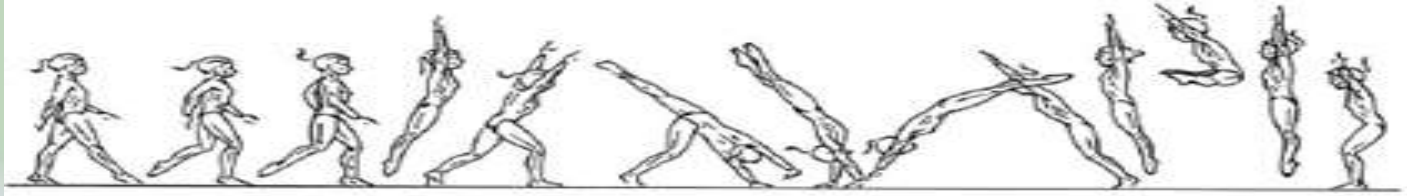


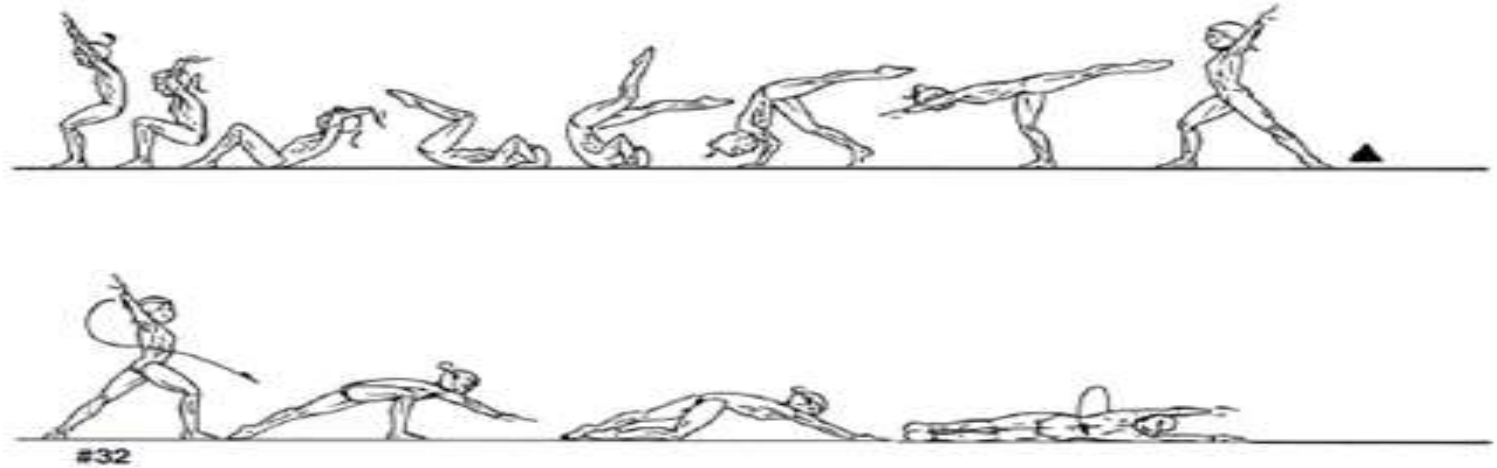
#23

#24


#25
#26
#27


#28
#29
#30
#31




#32

Women's Level III – Floor Exercise

Element	Value	Faults	Deduction	Gymnast #
Straddle kick of legs	0.2			
1/2 roll sideways				
2 right cartwheels	1.5	Lack of continuity cartwheels not vertical	up to 0.5 up to 0.3 ea	
Full pivot turn	1.0	Incomplete turn	up to 0.5	
Side body wave	0.3			
Dance steps	0.2			
Handstand, forward roll	1.0	Fairlure to make vertical Roll uncontrolled	up to 0.5 up to 0.3	
Seat spin	0.3			
Slide steps	0.3			
Runs, leap, leap, hitchkick	1.5	Lack of continuity Lack of split (90 degrees)	up to 0.3 up to 0.2 ea	
Chasse, tour jete	0.5	Incomplete turn	up to 0.3	
Shoulder stand	0.2			
Round off straddle jump, backward roll	2.0	Legs failing to pass through vertical Legs coming together late Lack of repulsion from hands Lack of continuity Lack of amplitude on jump	up to 0.3 up to 0.2 up to 0.2 up to 0.3 up to 0.2	
1 1/4 sideways roll	0.5			
Bonus/Virtuosity	0.5			
Total Score	**10.0**			

General faults will be applied to all skills.

Small	0.1
Medium	0.3
Large	0.5
Falls	0.8

Neutral Deduction for Coaching

Physical assistance	0.5 each time
Verbal assistance	0.3 each time
Signals	0.2 each time

These have a four po
All other neutral dedu