TÜRKİYE
ÖZEL SPORCULAR SPOR FEDERASYONU

ERKEKLER

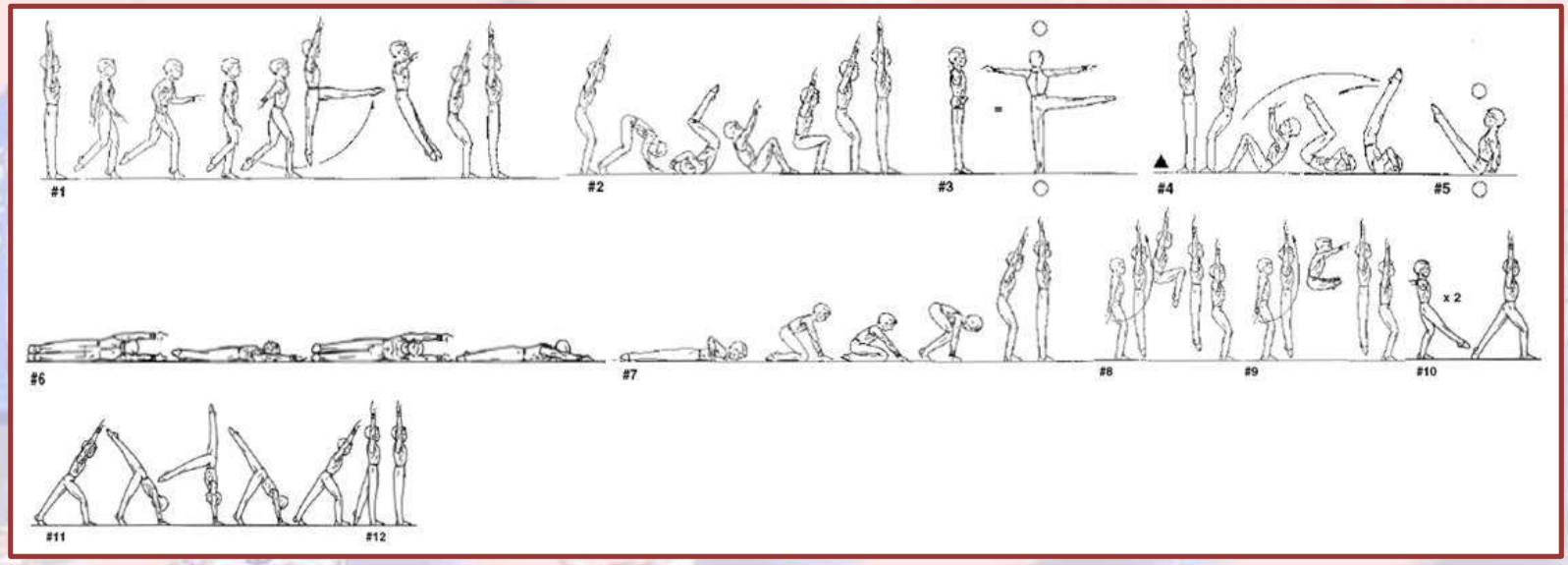
ARTİSTİK CİMNASTİK
YARIŞMA KURALLARI

ERKEKLER 1. SEVİYE

YER
KULPLU BEYGİR
HALKA
ATLAMA - TRAMPLEN
PARALEL
BARFİKS

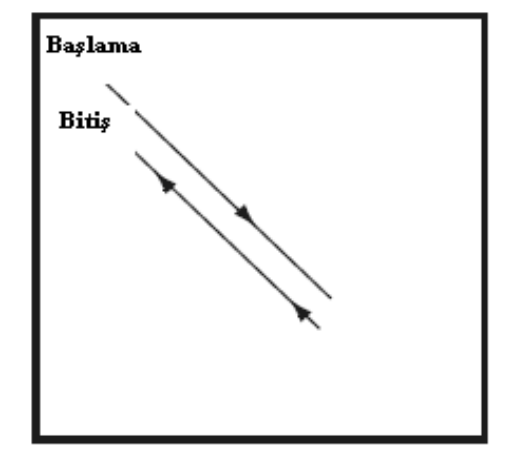
BÜTÜN BECERİLERE UYGULANACAK GENEL HATALAR VE KESİNTİLER			ANTRENÖRLÜKTEN KESİLEN TARAFSIZ PUANLAR		
Küçük	0,1		Fiziksel yardım	Her defada 0,5	Bunlar en fazla 4 puandır(0,4) Diğer tarafsız kesintiler FİG ile aynıdır.
Orta	0,3		Sözlü yardım	Her defada 0,3	
Büyük	0,5		İşaretler	Her defada 0,2	
Düşme	1.0				

ERKEKLER 1. SEVİYE
YER ALETİ MECBURİ SERİSİ



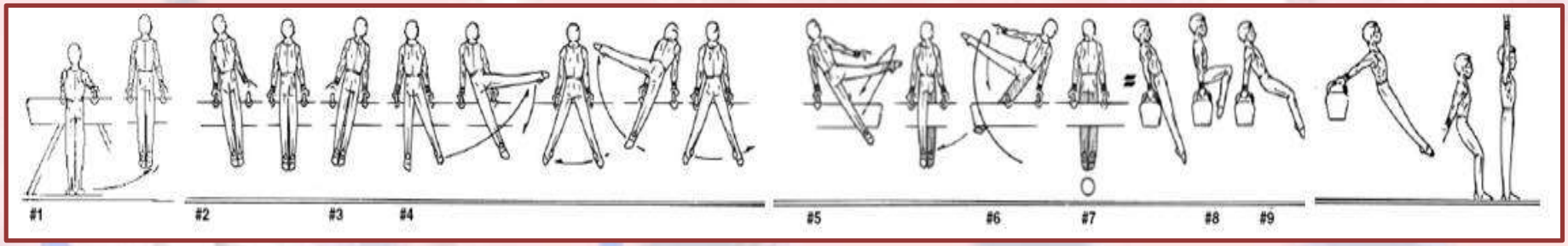
Beceri Açıklaması

1. Tek bacak sıçrayarak gergin savuruş ve yere konuş
2. Öne takla
3. Yanda düz bacak duruşu (2sn)
4. Çömelerek geriye yuvarlanış
5. Çakı duruşu (V duruşu)
6. Yan uzanış-sırt üstü –yan- yüz üstü uzanış
7. Şınav pozisyonundan – diz üstünden ayağa kalkış.
8. Dizleri karna çekerek sıçrayış (toplu bacak sıçrayış)
9. Açık bacak sıçrayış (greyçe sıçrayışı)
10. İki adım şase yürüyüş
11. Yarım Amut(amuda bir ayak tam çıkar diğer ayak açık yere paralel kalır).
12. Bitiriş pozisyonu (cimnastik duruşu)



ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 1.Seviye- YER				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Tek bacak sıçrayarak gergin savuruş ve yere konuş**	**0,3**		
2	**Öne takla**	**1,5**	Devamlılıkta eksiklik Kalkışta ellerin yere koyulması	0,3'e kadar 0,3
3	**Yanda düz bacak duruşu (2sn)**	**1,5**	Yetersiz genlik (açı hatası) Durmada eksiklik (1 saniye) Durmama	0,5'e kadar 0,5 1,0
4	**Çömelerek geriye yuvarlanış**	**0,5**	Eli yanlış yerleştirme Yetersiz genlik	0,3'e kadar 0,3'e kadar
5	**Çakı duruşu (V duruşu)**	**1,0**	Bacakların yetersiz yüksekliği Durmada eksiklik (1 saniye) Durmama	0,5'e kadar 0,5 1,0
6	**Yan uzanış-sırt üstü –yan- yüz üstü uzanış**	**0,5**	Devamlılıkta eksiklik	0,5'e kadar
7	**şınav pozisyonundan – diz üstünden ayağa kalkış.**	**0,2**		
8	**Dizleri karna çekerek sıçrayış (toplu bacak sıçrayış)**	**1,0**	Sıçramada eksiklik Bacakların pozisyonu	0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Açık bacak sıçrayış (greyçe sıçrayışı)	**1,0**	Sıçramada eksiklik Bacakların pozisyonu	0,3'e kadar 0,3'e kadar
	İki adım şase yürüyüş	**0,5**	Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar
	Yarım Amut (amuda bir ayak tam çıkar diğer ayak açık yere paralel kalır).	**1,0**	Yetersiz genlik Bacakların ve ellerin pozisyonu	0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Cimnastik duruşu bitiriş	**0,5**		
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 1. SEVİYE
KULPLU BEYGİR - MECBURİ SERİ

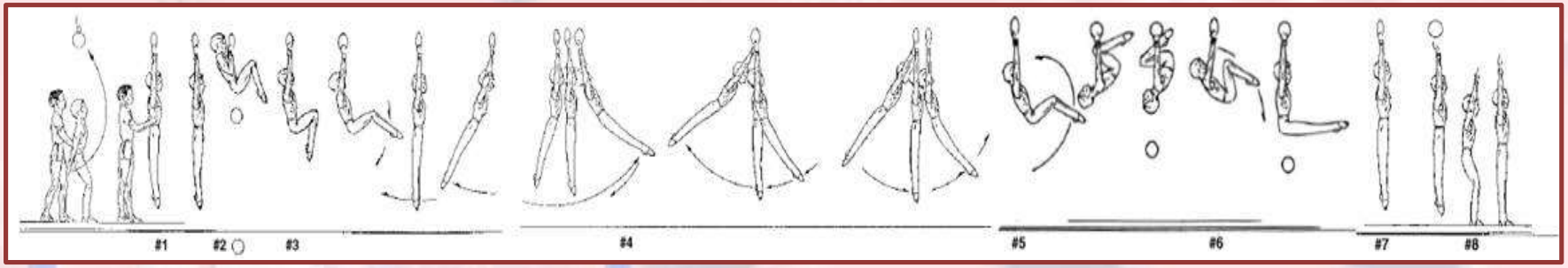


Beceri Açıklaması

1. Kulplu beygirin kulplarını tutarak çift kol dayanmaya çıkış yapılır.
2. Sol kola dayanma,
3. Sağ kola dayanma,
4. Sağa -sola bacak savuruş
5. Sağ ayak öne doğru içeri sokulur.
6. Sol ayak diğer ayağının yanına (öne) getirilir.
7. Bacaklar ön- aşağıda gergin kol duruş(2sn)
8. Dizler karna doğru çekilir.
9. Öne bitiriş yapılır.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 1.Seviye- Kulplu beygir				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Düz kol ön destek**	**1,0**	Gergin pozisyonda eksiklik	0,3'e kadar
2	**Sol kola dayanma,sağ eli kaldırma**	**1,0**	Ritim ve kontrolde eksiklik	0,3'e kadar
3	**Sağ kola dayanma,sol eli kaldırma**	**1,0**	Ritim ve kontrolde eksiklik	0,3'e kadar
4	**Sağa sola bacak savuruş**	**2,0**	Devamlılıkta eksiklik Bacakların biraraya gelmesi	1,0'e kadar 0,3 (herbiri)
5	**Sağ bacağı yandan öne alma**	**1,0**	Genişlikte eksiklik Kesme sırasında dokunma veya durma	0,3'e kadar 0,5'e kadar
6	**Solbacağı sağ bacağın yanına getirme**	**1,0**	Genişlikte eksiklik Kesme sırasında dokunma veya durma	0,3'e kadar 0,5'e kadar
7	**Bacaklar önde gergin kol duruş(2sn)**	**0,5**	Gergin pozisyonda eksiklik 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,3 0,5
8	**Dizleri çekme**	**1,0**	Yetersiz katlanma	0,3'e kadar
9	**Gergin duruşa itme**	**1,0**	Kontrol eksikliği	0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 1. SEVİYE
HALKA ALETİ - MECBURİ SERİ



Beceri Açıklaması

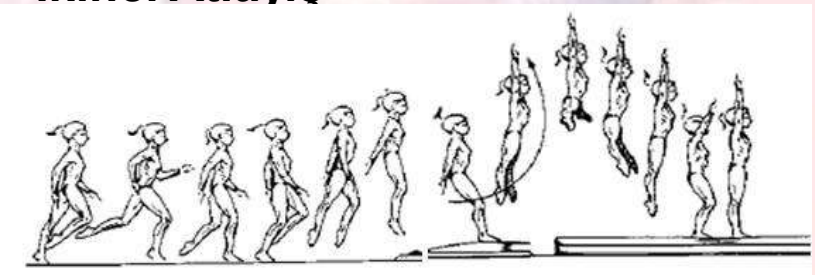
1. Halkalar tutulur. Uzun asılış.
2. Dizler bükülü, kol bükülü asılış (2sn).
3. Diz bükülü asılıştan salınıma(elan) başlama
4. Geri öne geri öne salınım (elan)yapılır.
5. Dizler yukarı çekilir, ve diz bükük mum duruşu(2sn)
6. L tutuşu yapılır. (2 sn)
7. Düz pozisyonda asılma
8. El bırakarak bitiriş

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 1.Seviye- HALKA				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Uzun asılma için zıplama**	**0,5**		
2	**Diz bükülü, kol bükülü asılış 2 saniye**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Çene halka yüksekliğinde değil 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,5'e kadar 0,5 1,0
3	**Gergin kol bükük diz asılış**	**1,5**	Katlanmada eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar
4	**2 tam salınım(elan)**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar herbiri 0,3'e kadar
5	**Dizler bükülü mum duruşu (2sn)**	**1,0**	Katlanmada eksiklik 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,5 1,0
6	**L- Duruşu**	**1,0**	Ritimde eksiklik Bacaklar yatay değil 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,5'e kadar 0,5 1,0
7	**Gergin asılışla inme bir anlık asılma**	**1,0**	Bir anlık durmada eksiklik	0,2
8	**Elleri bırakıp ayakta durmak için inme**	**0,5**		
	Bonus/Ustalık	**0,5**	--	
Toplam		**10**		

ERKEKLER 1. SEVİYE
TRAMPLEN - ATLAYIŞLAR

Birinci Atlayış

İkinci Atlayış



Atlayış -1 Tramplenden diz çekerek atlayış

1.Sporcu 20 metrelik koşu bandı üzerinde istediği her hangi bir noktadan atlayışını gerçekleştirmek üzere yerini alır.
2.Başhakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirir.
3.Sporcu savurma ayağını yukarı doğru çekerek tramplene çift ayak basar.
4.Tramplene çift ayak basarak dizlerini yukarı doğru çeker.
5. Sıçradıktan sonra dizlerini karnına doğru çeker ve sonra yere konuşunu gerçekleştirir.

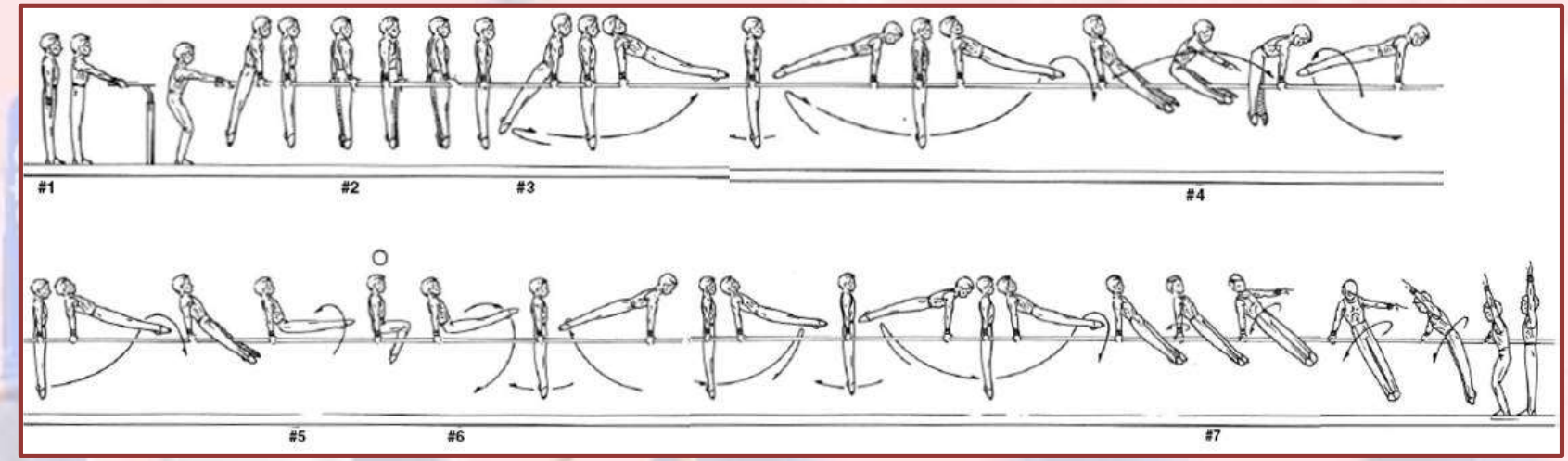
Atlayış-2 Tramplenden (Greyçe) bacakları açarak atlayış

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

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 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**		

Erkekler 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**		

ERKEKLER 1. SEVİYE
PARALEL - MECBURİ SERİ

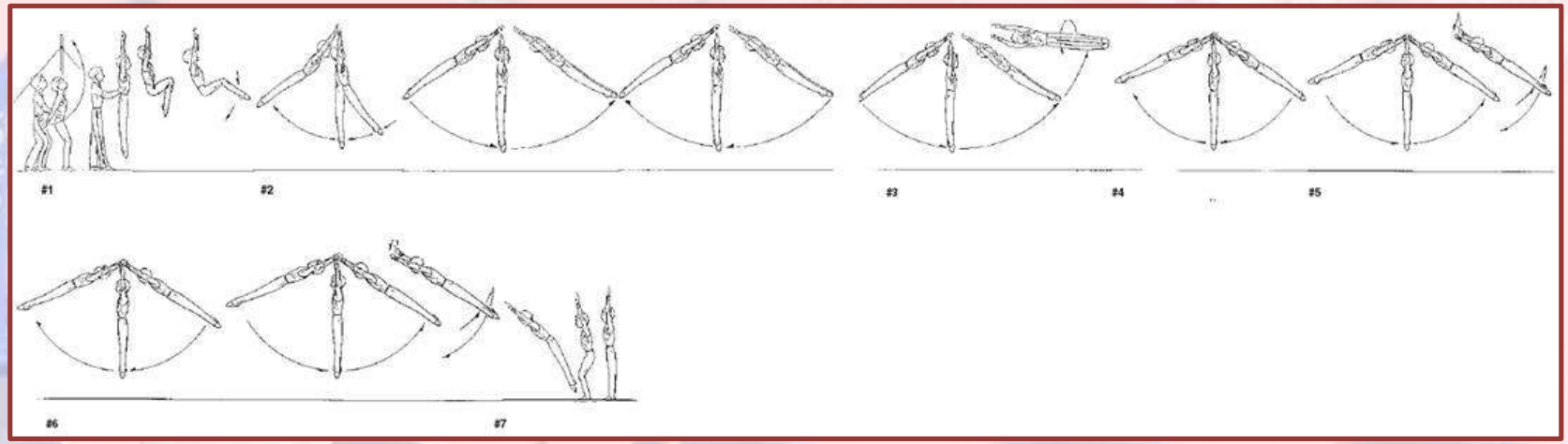


Beceri Açıklaması

1. Sıçrama yapılarak kollar gergin dayanma
2. 3 adım ellerin üzerinde yürüyüş yapılır.
3. Geri öne geri öne salınım yapılarak önde ayaklar açılır barın üzerine koyulur
4. Eller bırakılıp önden tutulur ve ayaklar kapatılarak salınım yapılır ve tekrar önde açık oturuşa geçilir
5. Önde dizler bükülü 2 sn tutuş yapılır.
6. Öne geri öne salınım yapılır
7. Önde salınım sonunda tek el tek bara dayanma ve oturma yapılarak bitiriş gerçekleştirilir.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 1.Seviye- PARALEL				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	**Düz kol desteği**	**0,5**	Vücudu hizalamada eksiklik	0,2'e kadar
2	**Ellerle yürüme**	**1,0**	Baştan sona devamlılıkta eksiklik	0,5'e kadar
3	**2 tam sallanma**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar herbiri 0,3'e kadar herbiri
4	**Bacaklar açık oturma yeriyle hareket etme**	**1,0**	Genişlikte eksiklik Destekte mızrak halini alma	0,3'e kadar 0,3'e kadar
5	**Katlı desteğe 2 saniye tutunma**	**2,0**	Katlanma eksikliği 1 saniye tutunmada eksiklik Tutunmama	0,3'e kadar 0,5 1,0
6	**2 tam sallanma**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar herbiri 0,3'e kadar herbiri
	Tek bara dayanarak bitiriş, 1/2 'lik dönüş	**1,0**	Genişlikte eksiklik Vücut düz değil Dönüşte eksiklik	0,3'e kadar herbiri 0,3'e kadar herbiri 0,3'e kadar herbiri
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 1. SEVİYE
BARFİKS - MECBURİ SERİ



Beceri Açıklaması

1.Antrenörün yardımıyla sporcu barfikse sıçrayış yaptırılır.
2.Dizler çekilerek, düz vücut 2 adet salınım yapılır.
3.Önde tek el bırakılıp ½ dönüş yapılır. (PASE)
4.Öne salınım
5.Geriye salınımda ters kalan el düzeltilerek pase tamamlanır
6.Tekrar salınım yapılır

7.Salınım sonunda geride el bırakılarak bitiriş yapılır.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 1.Seviye- BARFİKS				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Asılmak için zıplanır**	**0,5**	Aşırı vücut ayarlama	0,1
2	**Salınım (elan)**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar
3	**1/2'lik dönüşle ileri sallanma, el değiştirme**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik Sallanma sıralı değil	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
4	**İleri sallanma**	**1,5**	Genişlikte eksiklik	0,3'e kadar
5	**Geriye salınımda,el değiştirme**	**1,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik Sallanma sıralı değil	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
6	**1 tam sallanma**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar
7	**Ayakta durmak için elleri bırakma (bitiriş)**	**0,5**		
8	**Bonus/Ustalık**	**0,5**		
Toplam		**10**		

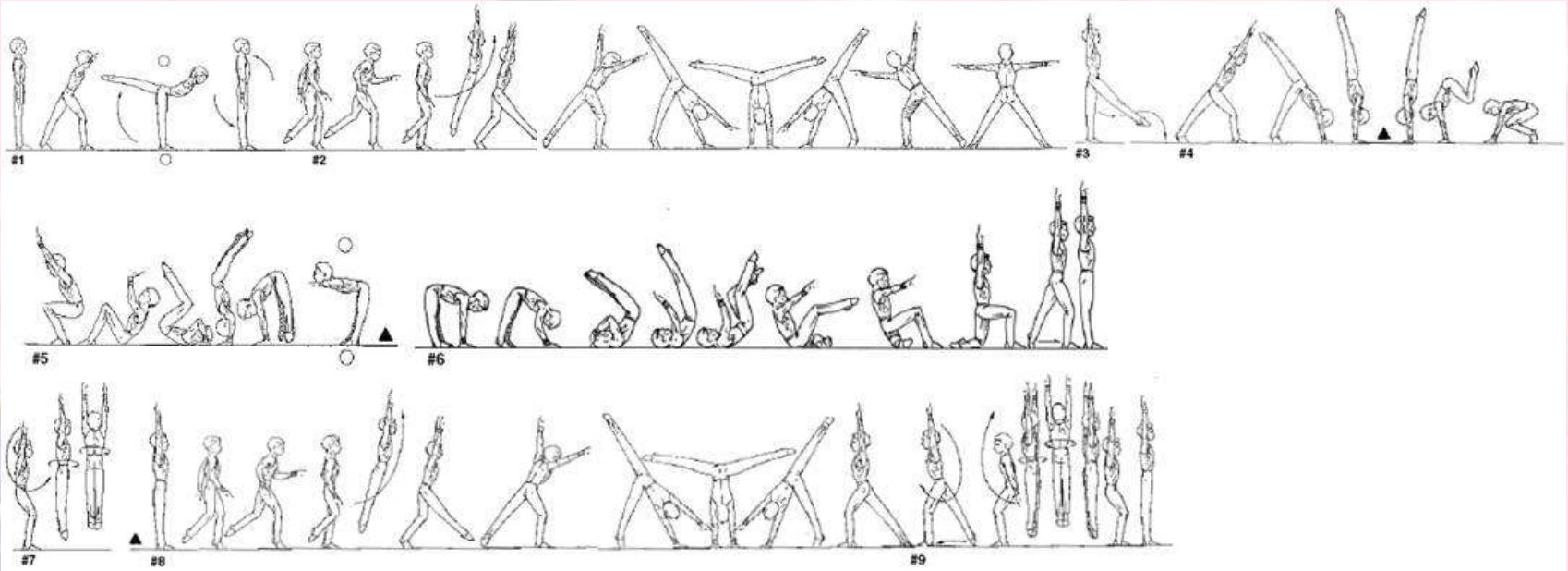
ERKEKLER 2. SEVİYE

YER
KULPLU BEYGİR
HALKA
ATLAMA (TRAMPLEN)
PARALEL
BARFİKS

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

ERKEKLER 2. SEVİYE

YER ALETİ MECBURİ SERİSİ

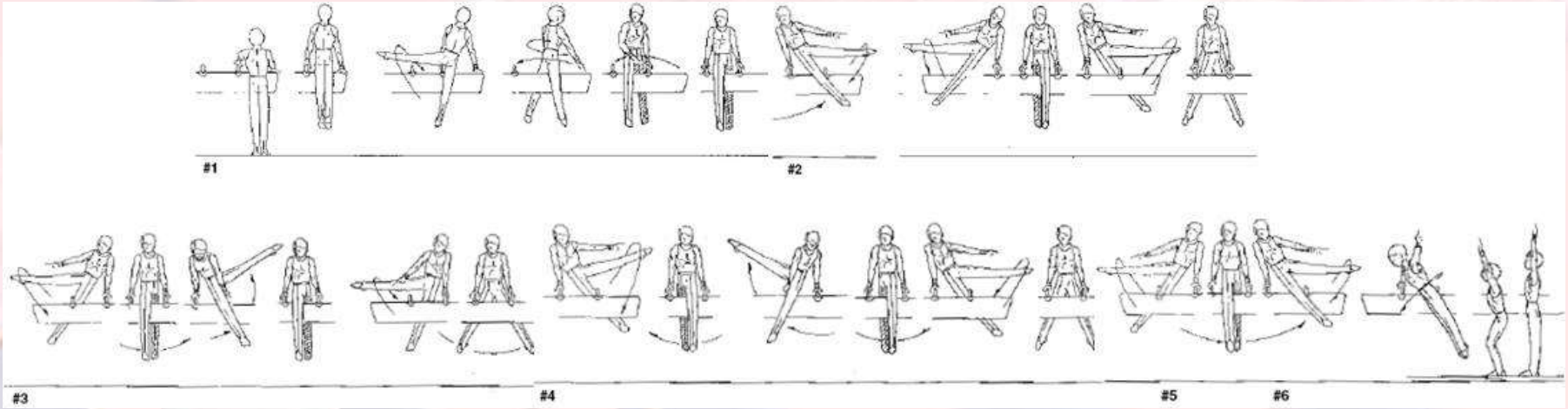


Beceri Açıklaması

1.Planör duruşu (2sn)
2.Koşarak sıçrayıştan Çember,
3.Amuda hazırlık
4.Amut yapılır çömelik duruşa inilir,
5.Geriye takla- açık bacak duruş(2sn)
6.açık bacak duruştan öne takla- tek diz üstü duruştan ayağa kalkış.
7.90-135 derece sıçrayarak dönüş (bitiriş bandı yönüne dönüş)) .
8.3 adım alarak koşu-çember (vücut, geliş yönüne bakacak şekilde bitirilir)
9.180 derece sıçrayarak dönüş (yarım burgu)

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- YER				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Planör duruşu 2sn**	**1,2**	Genişlikte eksiklik-45 derece 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,5 1,0
	2 2 **Çember**	**1,7**	Devamlılıkta eksiklik Bacakları yetersiz açma	0,3'e kadar 0,2'e kadar
	3 **Amuda kalkış ve çömelik duruşa iniş**	**2,0**	Vücut düz değil Genişlik eksikliği Yetersiz katlanma Amut duruşu için Bonus	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,5'e kadar
4	**Geriye takla , açık bacak duruş**	**1,2**	Devamlılıkta eksiklik Kalçaları kaldırmada/ bacakları açmada hata	0,3'e kadar 0,3'e kadar
5	**Öne takla, tekdiz üstü duruştan ayağa kalkış**	**1,0**	Düz yuvarlanmama Devamlılık eksikliği	0,3'e kadar 0,3'e kadar
6	**90°-135° burgu**	**0,5**	Çok uzun/çok kısa dönme	0,3'e kadar
	7 **3 adım koşu ve çember**	**1,7**	Devamlılıkta eksiklik Bacakları yetersiz açma Bacakların ve ellerin pozisyonu	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,2'e kadar
8	**Yarım burgu (180°)**	**0,2**	Çok uzun/çok kısa dönme Zıplamada genişlik eksikliği	0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 2. SEVİYE
KULPLU BEYGİR - MECBURİ SERİ

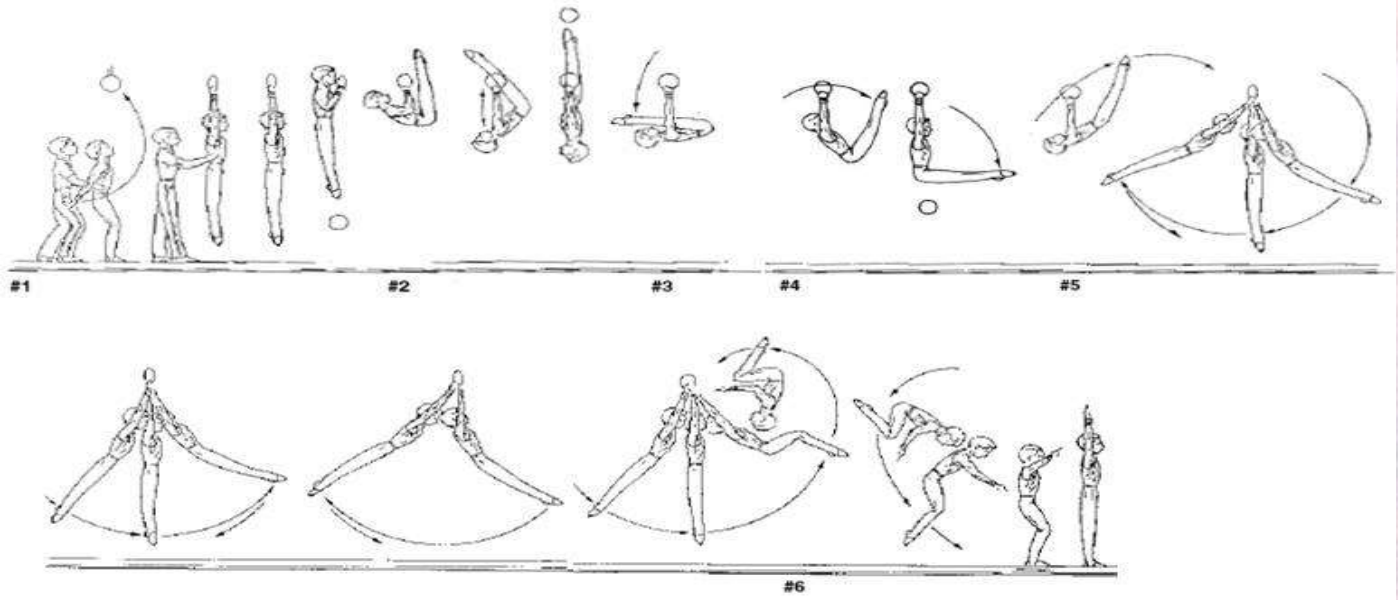


Beceri Açıklaması

1. Bir el kulpta bir el sağrıda kollara dayanarak çıkış yapılır. Kulp tarafındaki bacak(sol) öne savrularak 180° dönüş yapılır.(sağ bacak önde kalır)
2. Gerideki bacak, savuruşla öne getirilir ve devamında sırasıyla sağ bacak geriye savuruş+ sol bacak geriye savuruş yapılır.(iki bacakta geride kalır salınım devam eder)
3. Sağ bacak öne alınır ve sol tarafa doğru el kaldırmadan bacaklar açık salınım yapılır… Sağ bacak sağdan geriye alınır.
4. Sol bacak öne alınır ve sağ tarafa doğru el kaldırmadan bacaklar açık salınım yapılır… Sol bacak soldan geriye alınır
5. Tekrar sağ bacak savrularak öne alınır
6. Sol bacak da öne alınarak Tek kol dayanarak ¼ dönüşlü bitiriş yapılır.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- KULPLU BEYGİR				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**El+ sağrı da kollara dayanma çıkışı**	**0,5**	Esneme pozisyonunda eksiklik	0,3'e kadar
2	**Tek bacak arkaya savuruş**	**1,5**	Fazladan el yerleştirme Dönüş sırasında temas/durma	0,3 her biri 0,5'e kadar
3	**Sağ bacağı geriye kesme**	**1,0**	Genişlik eksikliği Dönüş sırasında temas/durma	0,3 her biri 0,5'e kadar
4	**Sağ bacağı ileri ve geri kesme**	**2,0**	Genişlik eksikliği Dönüş sırasında temas/durma Ritimde eksiklik	0,3'e kadar 0,5'e kadar her bir 0,3'e kadar
5	**Sol bacağı ileri ve geri kesme**	**2,0**	Genişlik eksikliği Dönüş sırasında temas/durma Ritimde eksiklik	0,3'e kadar 0,5'e kadar her bir 0,3'e kadar
6	**Sağ bacağı ileri kesme**	**1,0**	Fazladan el yerleştirme Dönüş sırasında temas/durma	0,3 her biri 0,5'e kadar
	1/4'lük sağa dönüşle sol bacakla yandan inme	**1,5**	Fazladan el yerleştirme Dönüşte eksiklik Bacakları birleştirmede hata	0,3 0,5'e kadar 0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 2. SEVİYE
HALKA ALETİ - MECBURİ SERİ



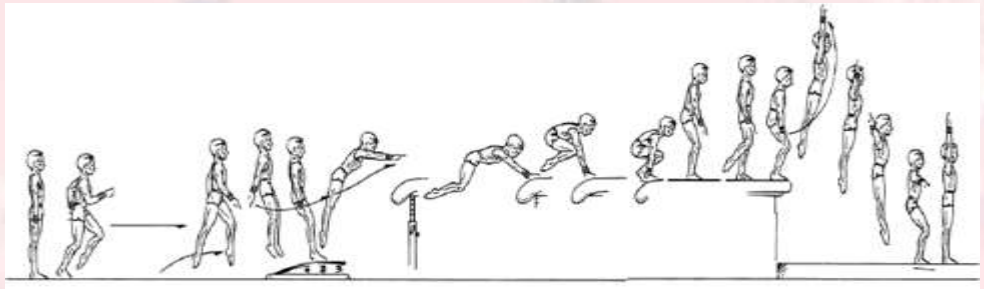
Beceri Açıklaması

1. Antrenörün yardımıyla uzun asılışa çıkış, kollar bükülü asılış(kol çekme) yapılır(2sn)
2. Bükülü koldan gergin bacak katlanılarak mum duruşu yapılır (2sn)
3. Katlı pozisyona geliş
4. ‘L ‘duruşu (2sn)
5. 2 adet öne-geri salınım (elan) yapılır.
6. Geriye toplu salto yapılarak seri bitirilir.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- HALKA				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Uzun asılma için zıplama, bükülü kol 2 saniye durma**	**2,0**	Genişlik eksikliği 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,5'e kadar 0,5 1,0
2	**Gergin bacak mum duruşu(2sn)**	**2,0**	Devamlılıkta eksiklik Vücut gergin değil 1 saniye durmada eksiklik Durmama Düz bacaklar için bonus	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,5 1,0 0,5
3	**Anlık Gergin bacak katlı pozisyon**	**0,5**	Anlık durma yok Bacaklar yatay değil	0,3'e kadar 0,5'e kadar
4	**L duruşu 2sn**	**2,0**	Bacaklar yatay değil 1 saniye durmada eksiklik Durmama	0,3'e kadar 0,5 1,0
5	**2 tam sallanma (elan)**	**1,5**	Genişlik eksikliği Devalılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar
6	**Geriye salto**	**1,5**	Elleri bırakmada eksiklik Genişlikte eksiklik Gerginlikte eksiklik	0,5 0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 2. SEVİYE
ATLAMA (TRAMPLEN) – ATLAYIŞLAR

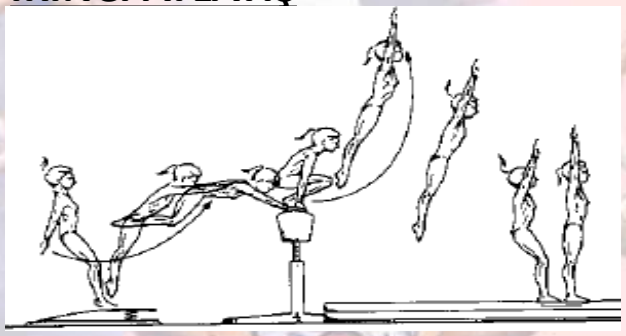
BİRİNCİ ATLAYIŞ



Atlayış 1

1.Koşu bandının herhangi noktasında ayakta hazır bir şekilde durulur.
2.Baş hakemin komutunu aldıktan sonra atlayışını gerçekleştirmek için harekete geçer.
3.Sporcu Tramplene çift ayak basarak ellerini atlama masasına koyarak üstüne çıkar.
4.Atlama masasının üstünden sıçrayarak atlayışını gerçekleştirir.

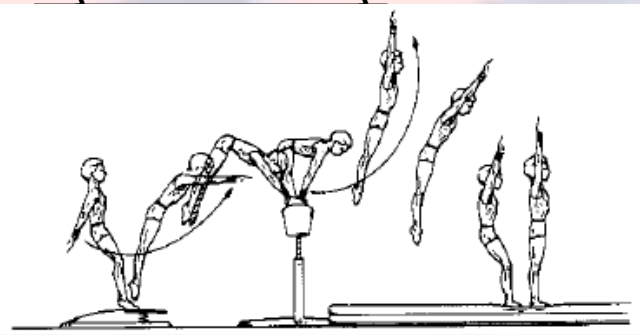
İKİNCİ ATLAYIŞ



Atlayış 2

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

ÜÇÜNCÜ ATLAYIŞ



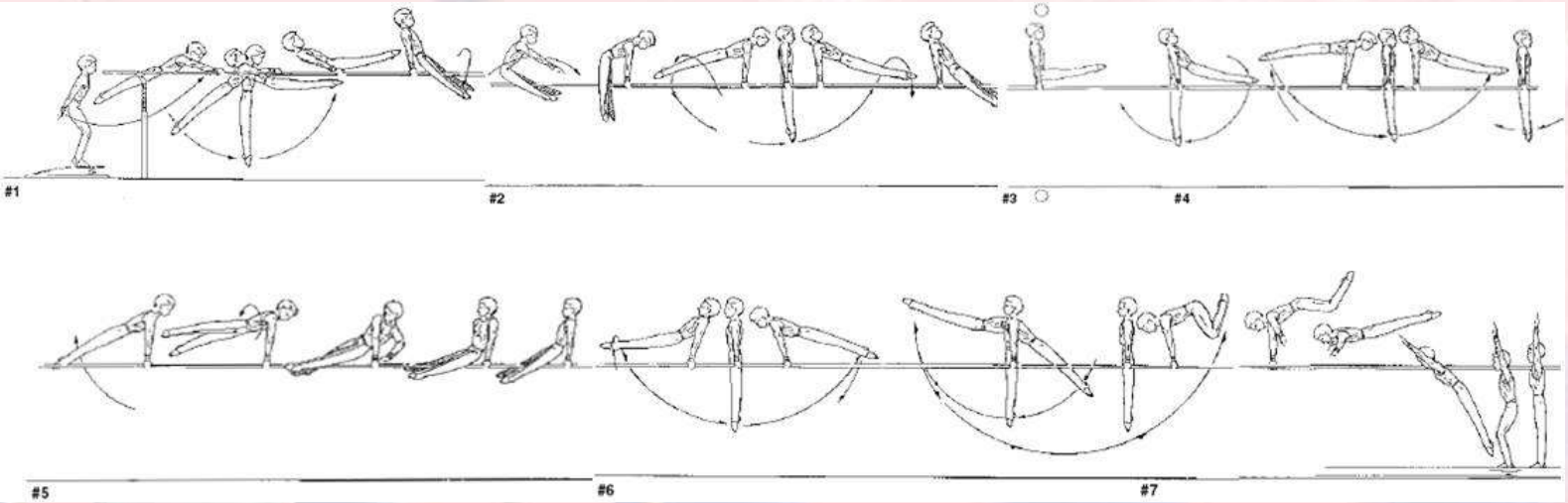
Atlayış 3

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

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- ATLAMA (TRAMPLEN) - 1. Atlayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Tramplene basış ve atlama masasına uçuş	2,0	Karşılıklı ayak kaldırma Yetersiz uçuş	0,5'e kadar 0,5'e kadar
2 2	Atlama masası üstünde vücut pozisyonu	2,0	Katlanmada eksiklik Tek el/kol kullanma Dizlerin üzerine inme	0,5'e kadar 1,0'e kadar 0,5
3	Gerekli adımlar		Devamlılık	0,3'e kadar
4	Sıçrayış ve yükselme	5,0	Yükseklik 'den az Mesafe 0.9-'den az Vücut pozisyonu	0,5'e kadar 1,0'e kadar 1,0'e kadar
5	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,5
Toplam		10		

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- ATLAMA (TRAMPLEN) - 2. Atlayış				
	HAREKETLER	DEĞER	HATALAR	KESİNTİLER
1	Geri sıçrama,uçuş	2,0	Karşılıklı ayak kaldırma Yetersiz uçuş	0,5'e kadar 0,5'e kadar
2 2	Beygir üstünde vücut pozisyonu	2,0	Bacak açmada eksiklik Tek el/kol kullanma Dizlerin üzerine inme	0,5'e kadar 1,0'e kadar 0,5
3	Sıçrayış ve yükselme	5,0	Yükseklik 'den az Mesafe 0.9-'den az Vücut pozisyonu	0,5'e kadar 1,0'e kadar 1,0'e kadar
4	İniş	1,0	Her adım Düşme	0,1 0,5
5	Geri sıçrama,uçuş	2,0	Karşılıklı ayak kaldırma Yetersiz uçuş	0,5'e kadar 0,5'e kadar
Toplam		10		

ERKEKLER 2. SEVİYE
PARALEL - MECBURİ SERİ

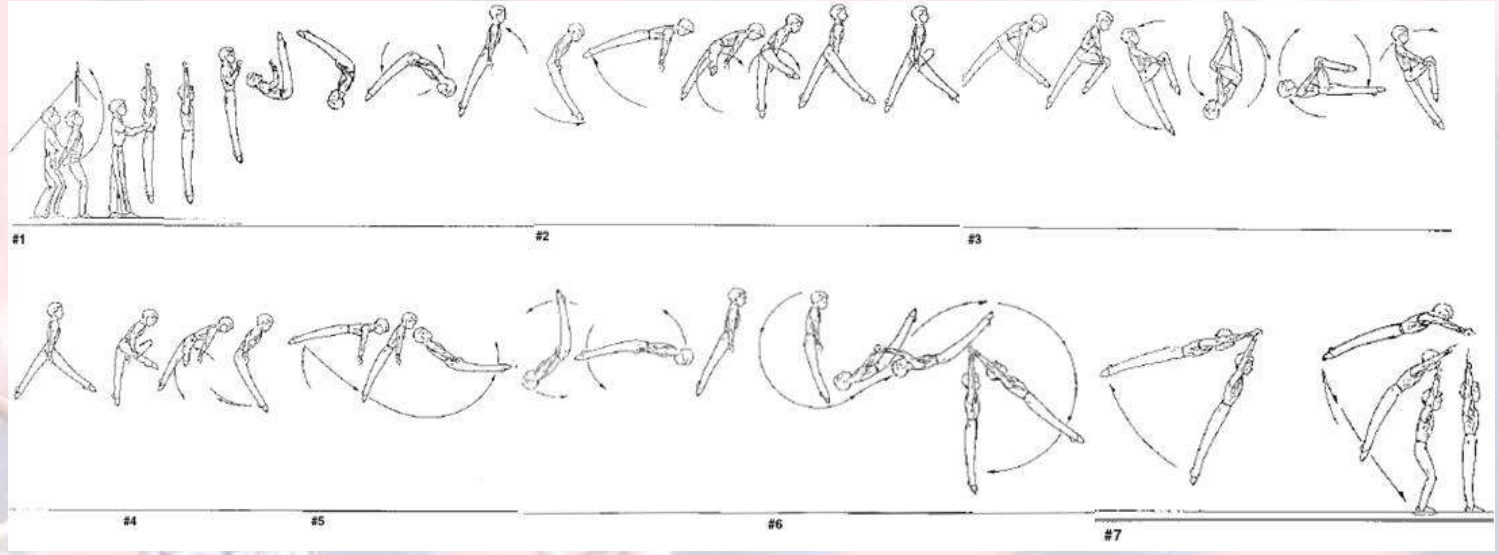


Beceri Açıklaması

1. Tramplenden koltuklara sıçranır ve ayaklar önde açılarak barın üstüne çıkılır.
2. Eller bırakılıp önden tutulur ve ayaklar geride birleştirilir. ayaklar kapatılarak salınım yapılır ve tekrar önde açık oturuşa geçilir.
3. Önde ayaklar kapatılır L tutuşu yapılır.2sn.
4. Bir adet salınım (elan)yapılır ,
5. geride bacaklar açılarak 180 derece dönüşle barlara koyulur ve eller de değiştirilerek dönüş tamamlanır
6. Önde ayaklar birleştirilir. Bir adet salınım (elan)yapılır
7. Geride dizler bükülerek yandan dışa bitiriş yapılır.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- PARALEL				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Açık bacak kollara dayanma pozisyonuna geliş**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik Destekte mızrak	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
2	**Elleri öne alarak tekrar bacaklar önde açık oturuş**	**1,0**	Genişlikte eksiklik Destekte mızrak	0,3'e kadar 0,3'e kadar
3	**2 saniye L duruşu**	**2,0**	Bacaklar yatay değil 1 saniye durma Durmama	0,5'e kadar 0,5 1,0
4	**Bir tam bir yarım sallanma**	**0,5**	Genişlikte eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar herbir 0,3'e kadar herbir
5	**Geride bacaklar açık 180° dönüşlü oturuş**	**2,0**	Bacaklar vurmadan dönme Devamlılıkta eksiklik Genişlikte eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
6	**Bir tam bir yarım sallanma**	**0,5**	Genişlikte eksiklik Destekte mızrak	0,3'e kadar herbir 0,3'e kadar herbir
7	**Geride yandan diz bükülü bitiriş**	**1,5**	Genişlikte eksiklik Katlanmada eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		

ERKEKLER 2. SEVİYE
BARFİKS - MECBURİ SERİ



Beceri Açıklaması

1. Antrenör yardımıyla sporcu barı tutar.
2. Karın dönüşü yaparak yukarı çıkar.
3. Bara dayanarak tek bacağı öne atar.
4. Öndeki bacak dizden bükülü geriye omuz yatırıştan salınım yapılır tekrar yukarı çıkış.
5. Öndeki bacak geriye alınır
6. Üstte açılıştan karın dönüşü yapılır
7. Karın dönüşünün devamında omuz yatırıştan salınıma geçilir ve geride bitiriş yapılır.

ÖZEL OLİMPİYATLAR CİMNASTİK				
Erkekler 2.Seviye- BARFİKS				
	HAREKETLER	**DEĞER**	**HATALAR**	**KESİNTİLER**
1	**Karın dönüşü yaparak barın üstüne çıkış**	**2,0**	vücut tutuşunda eksiklik Kolları destekte kıvırma	0,3'e kadar 0,3'e kadar
2	**Barın üstünde Tek bacağı öne alma**	**1,0**	Devalılıkta eksiklik Uzun adım desteğinde oturma Kesme sırasında temas/durma	0,3'e kadar 0,5'e kadar 0,5'e kadar
3	**Öndeki bacak dizden bükülü geriye omuz yatırış ve salınımdan tekrar yukarı çıkış**	**2,0**	Genişlikte eksiklik Fazladan sallanma	0,3'e kadar 0,5 herbiri
4	**öndeki bacağı geriye alma**	**0,5**	Devamlılıkta eksiklik Kolları destekte kıvırma	0,3'e kadar 0,3'e kadar
5	**Açılıştan karın dönüşü**	**2,0**	Yetersiz açılma vücut tutuşunda eksiklik Devamlılıkta eksiklik	0,3'e kadar 0,3'e kadar 0,3'e kadar
6	**Omuz yatırıştan altta salınım**	**1,0**	Kalçaları çok hızlı atma Genişlikte/sallanmada eksiklik	0,5'e kadar 0,3'e kadar Herbiri
7	**Geriye sallanmanın sonunda elleri bırakarak ayakta kalma**	**1,0**	Gerilmede hata Kontrol eksikliği	0,3'e kadar 0,3'e kadar
	Bonus/Ustalık	**0,5**		
Toplam		**10**		