TÜRKİYE ÖZEL SPORCULAR

SPOR FEDERASYONU

RİTMİK CİMNASTİK

ULUSAL YARIŞMA KURALLARI

Çeviren ve Düzenleyen: Hülya GÜRSOY İNANIR

2023

1.YARIŞMALAR VE PROGRAMLAR

Özel Sporcular Ritmik Cimnastik branşı 2022-2023 sezonunda sadece Level C serilerinden oluşacaktır.

1.1 Level C Kadın&Erkek Sporcular, Bireysel katılacak olan sporculardan istenilen performanslar;

İP

ÇEMBER

TOP

KURDELE'dir.

LEVEL C İP SERİSİ

Video serinin resmi versiyonudur. Bu yazılı metin yalnızca ek bir öğretim aracıdır. Bazı hareketler örneğin karışık dans adımları veya serbest kol hareketleri vb yazılı metinde açıklanamayacağı için videoyu izlemelisiniz.

Müzik: Chicago Shake

Başlangıç pozisyonu:

Hakem'e bakarak, ayaklar bir arada olacak şekilde ipin ortasında durun. Her bir elinizde bir düğüm ile, dirsekler yanlara doğru uzatılmış halde ipi omuz hizasında tutun.

Saymaya başla.

Giriş Bekleme

1 -8 öne doğru eğilin, sağdan sola doğru yarım daire yap bekle bel ve kalçayı salla.

1-4 sağdan başla sola doğru yarım daire yap sol ayak sağ ayak geriye adım alarak ipten çık.

5-8 İpi önce sağa sola sağa sola U şeklinde salınım yap önde ipi çift kat yap kolları yukarı kaldırırken dikey sıçrama yap.

1-6 Sağdan bir tur relevede dönüş yap

7-8 ipi sağ eline al dört kat yap,

1-8 İpi sağ elinde önde tut sola doğru 8 sayı çevir.

Sağ ayağı yana uzatırken ipi de ayağa doğru uzat poz ver.

LEVEL C ÇEMBER SERİSİ

Video serinin resmi versiyonudur. Bu yazılı metin yalnızca ek bir öğretim aracıdır. Bazı hareketler örneğin karışık dans adımları veya serbest kol hareketleri vb yazılı metinde açıklanamayacağı için videoyu izlemelisiniz.

Müzik: BOGGİE SHOES

Başlangıç Pozisyonu:

Hakeme bakacak şekilde ayaklarınız bitişik durun. Çemberi ön düzlemde (ayakların önünde) ellerde çemberin üzerinde tutun.

1-8 Çemberi 4 defa sağa doğru yerde rotasyon (çevir) yap, çemberi iki elinin arasına al sağ ayakla başlarken 4 adım atarken çemberi de yukarıya doğru kaldır.

1-4 Relevede sağa doğru bir tur dönüş,

1-4 Çemberi başınızın üstünde tutarak plie ve gövdenizi sağ yana doğru eğin.

5-8 Çemberi başınızın üstünde tutarak plie ve gövdenizi sol yana doğru eğin.

1-4 Çemberi başınızın üstünde tutarak plie ve gövdenizi sağ yana doğru eğin.

5-8 Çemberi gövdenin önüne doğru indirin.

1-2 Çemberi yukarıdan aşağıya indir. Dikey sıçrama yaparken çemberi de yukarıya kaldır indir tekrar

1-8 Yana sağ adım alırken çemberi yandan sağa doğru yukarıya kaldır çembere bak sol ayak parmak ucunda, yukardan çemberi aşağıya doğru indirirken sola doğru yarım daire kolları kaldır sağ ayak relevede. Tekrar yana sağ adım,

Çemberi sağ bacağının yanına koy sol kolunu çapraza kaldır, bitiriş pozu.

LEVEL C TOP SERİSİ

Video serinin resmi versiyonudur. Bu yazılı metin yalnızca ek bir öğretim aracıdır. Bazı hareketler örneğin karışık dans adımları veya serbest kol hareketleri vb yazılı metinde açıklanamayacağı için videoyu izlemelisiniz.

Müzik: Another one bites to dust

Başlangış Pozisyonu:

Hakeme bakacak şekilde, sol dizinizi bükerek sağ ayağınızın üzerinde durun ve sol ayağınızı relevede tutun. İki elinizle topu sağ kalçanızda tutun.

Saymaya Başla

1-8 Kalçaları sallayın.

1-8 Sağ yandan yukarıya doğru yarım daire topu aşağıdan kaldırıp topu yukarı kaldırırken releveye kalkıp sağ tarafa doğru relevede dönüş

1-4 Topu önde göğüs hizasına al, kollar önde topu yuvarlayın.

5-8 Göğüse doğru çift el yuvarlama bitiminde dirseklerini bükerek topu sıkıştır, tekrar uzat ellere doğru yuvarla

1-4 Sağ yana doğru topu alırken dizleri bük açılırken düzel sol yana alırken topu dizi bük açılırken düzelt.

5-8 Göğüs hizasında topu bir kez yere zıplat tut tutuş tekrar göğüs hizasında kolları yukarı kaldırırken dikey sıçrama yapın.

1-8 Topu vücudun önünde tutarak, dört adım (sol ayağın üzerine basarak ve ayağı yukarı kaldırarak) önce sağ diz). Sol adım sağ diz çek (passede) sağ adım sol diz çek, sol adım sağ diz çek

1-8 Plie yaparken topu çift el yukarıya fırlat çift el tut dirsekler omuz hizasında yana açık sağa doğru adım al topuk yerde parmak ucu yukarda gövdeyi sağa doğru eğ poz.

LEVEL C KURDELE SERİSİ

Video, serinin resmi versiyonudur. Bu yazılı metin yalnızca ek bir öğretim aracıdır. Bazı hareketler örneğin karışık dans adımları veya serbest kol hareketleri vb yazılı metinde açıklanamayacağı için videoyu izlemelisiniz.

Müzik: Say Hey

Başlangıç Pozisyonu: halının tam ortasında hakemlere bakarak, ayakları birleşik tutun. Sol el belde, kurdele sağ elde sağ kol öne uzatılmış.

Saymaya başla

1-4 Spiraller

5-8 plie (iki diz bükülü) spiraller

1-4 Kurdeleyi yukarı doğru kaldır. Vücudun önünden aşağıya doğru yatay yılanlar(zigzaglar) yaparak öne getirin

5-8 Düz sıçra kurdeleyi yukarı kaldır. Vücudun önünden aşağıya doğru Yatay yılaylar (zigzaglar) yapın

1-8 Kurdeleyi iki elinde tutun. Sağ omzuna doğru çek Dizini bük sol omzuna doğru çek öne getir sağa doğru yap öne getir 4 defa

1-4 Başının üzerinde kurdeleyi sola doğru bir tur daire yapın. Sol yanına getir. Plie yap sağa doğru kurdeleyi önünde çevirirken kurdeleyle beraber relevede sağa dönüş yapın.

5-8 Sağ sol sağ sol yürürken Kurdeleyi Başının üstünde sağ sola salınım yapın.

Sağ Yana adım alırken kurdeleyi de sol taraftan aşağıdan yarım daire yapın ve bitiriş pozu.

2. DEĞERLENDİRME/ PUANLAMA

2.1 Genel Değerlendirme

• Tüm cimnastikçilerin başhakem masasını birinci taraf olarak değerlendirmesi gerekir.

• Her serinin başında, cimnastikçi halının sınırlarının dışında dururken başhakeme selam vermelidir. Yeşil bayrağı kabul ettikten sonra cimnastikçi yerde başlangıç pozisyonunu alabilir. Her serinin sonunda, cimnastikçi halıdan ayrılmadan önce başhakeme selam vermelidir.

• Seriden önce ve serinin sonunda, hakemler cimnastikçinin kendi sunumunu kabul etmelidir.

• Bir seri sırasında alandan ayrılmayla ilgili kesintiler için FIG kurallarına bakınız.

• Alet ile ilgili kesintiler (kontrol, kayıp, değiştirme, kırık, tavana temas) için FIG kurallarına bakınız.

• Antrenörlerin ve sporcuların disipliniyle ilgili kesintiler için FIG kurallarına bakın.

• All-Around'a giren bir sporcu serilerinden herhangi birinde puan alamazsa, All-Around yarışmasında ödül alamaz.

2.2 Tarafsız Kesintiler

Özel Olimpiyatlara özgü tarafsız kesintiler aşağıda listelenmiştir. Diğer tüm tarafsız kesintiler için FIG kurallarına bakın.

• Antrenör bir seri sırasında sporcuyla iletişim kurar. Alınabilecek yardım için maksimum kesinti, bir seri için 4.0'dır. Kısmi puan verilemez. Eğer antrenör yardımına ihtiyaç duyulursa, antrenör, hakemlerin tam olarak görebileceği şekilde belirlenmiş bir alanda durmalıdır.

Antrenör tüm seride yardımcı olur - **4.0**

Antrenör serinin çoğunda yardımcı olur - **3.0**

Antrenör serinin yarısında yardımcı olur **- 2.0**

Antrenör hafif yardımcı olur **- 1.0**

• Alan Dışı – Bir seri için alınabilecek maksimum alan dışı kesintisi **2.0'dır**.

Alet alan dışına çıkarsa - **her seferinde 0,3**

Cimnastikçi alan dışına çıkarsa - **her seferinde 0,3**

2.3 Değerlendirme Formları – Tüm seviyeler için uygun değerlendirme formları Ek'tedir.

3. Level A. B, C Serilerini Değerlendirme

• A, B ve C Seviyesi serileri bir panel tarafından değerlendirilir. Panelde birden fazla jüri üyesi varsa, nihai puan tüm jüri üyelerinin puanlarının ortalaması olacaktır. (Not: Panelde dört veya daha fazla hakem varsa, yarışma direktörü ve/veya başhakem en yüksek ve en düşük puanları atıp ve orta puanların ortalamasını almayı seçebilir.) Nihai ortalamadan nötr kesintiler alınır.

• Seri için Maksimum Değer **– 5.0**

• Her biri 1.0 değerinde 5 bölüm. Her bölüm için kısmi puanlar verilebilir. Aşağıdaki döküm, her bölüm için verilecek puan miktarını belirlemeye yardımcı olacak bir kılavuzdur.

1.0 Seri, hatasız, genlik, müzikalite ve alet tekniği ile mükemmel bir şekilde gerçekleştirilir.

0.7-0.9 Seri, genlik, müzikalite ve alet tekniğinde küçük hatalarla yapılır.

0.5-0.6 Seri, genlik, müzikalite ve alet tekniğinde büyük hatalarla yapılır.

0.3-0.4 Seri zar zor yapılır.

0.1-0.2 Sporcu doğru alet ile yerdedir.

Not: Her Bölüm için puan verilirken genel izlenim dikkate alınmalıdır.

4. LEVEL 1, 2 & 3 SERİLERİNİ DEĞERLENDİRME

• Seviye 1, 2 ve 3 seriler için, hakemler D Paneli (Zorluk) ve E Paneli (Uygulama)olmak üzere iki panele ayrılır. Her cimnastikçi için, sonuç puanı hesaplamak için, D Panelinden alınan puan, E Panelinden alınan puana eklenir. Her panelde birden fazla hakem varsa, D Panelindeki hakemlerin ortalama puanı, E Panelindeki hakemlerin ortalama puanına eklenir. Toplamdan kesintiler alınır.

• Seri için maksimum değer – **20.0**

D (Zorluk) – 10.0

• D Paneli istenilen zorlukları, Bağlantıları, alan kullanımını ve müziği değerlendirecektir. Her kategorinin değeri Seviye 1, 2 ve 3 için farklıdır. Belirlenen hareketlerin uygulanmasına, genişliğine, Zemine ve Müzik dahil metnin doğruluğuna bağlı olarak kısmi puanlar verilebilir. Her seviyenin özellikleri için Ek'teki Değerlendirme Kağıtlarına bakın.

• Not: Bir cimnastikçi Belirlenmiş bir Beceri gerçekleştirirken aleti düşürürse, hakem alet kaybı ve olası ritim kesintileri için kesinti yapmalıdır, ancak beceri başka şekilde iyi yapılırsa zorluğun tam değerini cezalandırmamalıdır.

E (Uygulama) –10.0

8.0 Uygulama, Amplitud (Genlik) ve Alet Tekniği

2.0 Estetik ve Genel İzlenim

Uygulama, Amplitud (Genlik) ve Alet Tekniği (8.0) - Aşağıdaki döküm, uygulama ve amplitüd için verilecek puan miktarını belirlemeye yardımcı olacak bir kılavuzdur. Cimnastikçi en az 1.0 taban puanı ile başlayacaktır. Uygulama ve Genlik kategorisi alt kategorilere ayrılmıştır, böylece her cimnastikçi üstün olduğu alanlarda ödüllendirilir ve sınırlamaları olabileceği bir alan için çok sert bir şekilde cezalandırılmaz.

1.0 Yerde olmak için minimum taban puan.

3.0 Form (Point (sıkılmış) parmak uçları, gergin bacaklar, üst gövdenin konumu ve uzantısı vb.).

2.0 Genlik – Hem vücudun (sıçramaların yüksekliği, bacakların ve üst gövdenin uzantısı, parmak uçlarında yüksek, vb.) hem de aletin (atışların yüksekliği, salınımlarda uzama, vb.) genel uzantısı ve genliği.

2.0 Alet hataları (düşme, aletin yanlış kullanımı, statik alet vb.).

Not: Hatalar dereceye göre cezalandırılır:

0.1 Küçük hatalar

0.3 Orta hatalar

0,5 Büyük hatalar

Not: Aletin düşürülmesi aşağıdaki şekilde cezalandırılacaktır:

0.3 Hemen alma (bir adım olmadan)

0,5 1-2 adımdan sonra geri alma

0.7 3 veya daha fazla adımdan sonra alma

Estetik ve Genel İzlenim (2.0) - Estetik, zarif, yumuşak, akıcı kolları, esnek vücut hareketlerini ve vücudun zarif bir şekilde uygulanmasını içerir. İyi bir genel izlenim, birkaç hata içeren bir performanstır. Cimnastikçi özgüven dolu olmalı, stil ve duygu ile performans göstermelidir.

5.ALET KULLANIMI

5.1 İP

	• • İpin içinden bir atlayış ya da sıçramayla geçiş. ipi öne arkaya ya da yana doğru döndürerek
	• • İpin içinden atlama serileri ile geçiş (min.3). İpi öne arkaya ya da yana döndürerek
	• ‘’Echappe’’
	• • Spiraller (echappe esnasında ipin 2 ya da daha fazla rotasyonu)
	• Gövdenin geniş hareketi ile 8 şekli veya yelken hareketi (ip iki elle tutulur) • Büyük daireler (ip iki elle tutulur)
	• İpi iki ucundan iki elle tutma
	• İp ikiye katlanarak rotasyon serisi min 3 • Vücudun bir kısmı etrafında serbest rotasyon • Ortadan veya uçtan tutulan açık, gerilmiş ipin rotasyonu •
	• Küçük vey aorta fırlatma ve yakalama
	• Sarma ve Açma

5.2 TOP

	• Vücut üzerinde topun yuvarlanması
	• Geniş yuvarlama topun en az 1metre yerde yuvarlanması • Min 3 küçük yuvarlamanın birleşmesiyle topun yerde yuvarlanması
	• Sektirmeler • Topun en az 3 kez diz seviyesinin altında sektirilmesi • Diz seviyesi veya üstünde bir kez yüksek sektirilmesi • vücudun bir bölümünden görünür yeniden sektirme
	• • topun dengelenmesi örn: topun kolların dairesel hareketiyle sekiz çizmesi
	• Topun tek elle yakalanması
	• Topun ''Flip over'' hareketi • Ellerin topun etrafındaki rotasyonları • Destekli küçük yuvarlama serileri (min 3) • Yerde vücudun topun üzerinde yuvarlanması • Topun vücudun farklı bölgelerinden itilmesi
	• • Küçük veya orta atış ve yakalama

5.3 LABUT

×	• Değirmenler- zaman gecikmeli ve bileklerin/ ellerin her seferinde çapraz veya açık değişimli olarak en az 4 küçük daireyi içermektedir
Q	• Her iki Labut ile küçük daireler serisi(min.3)
+	• 2 Labutun asimetrik hareketi, şekil ve amplitudeleri ve de yönleri farklı olmalı different in their shape or amplitude and in the work planes or direction
⇔	• İki labutun 360° rotasyonla küçük atılması ve yakalanması: birlikte aynı anda veya dönüşümlü olarak.
∞	• Bir veya iki Labutun vücudun bir bölümü çevresindeki veya diğer labutun çevresindeki (birbirine geçmiş, veya birbirine geçmeden) serbest rotasyonları • 1 ya da 2 labutun vücuttan geri sektirilmesi (rebound) • Vuruş (en az 1) • Kaydırma • Vücudun farklı bölümlerinden labutların ittirilmesi
○	• Tek labut ile küçük daireler serisi (min3)
↔	• Tek labutun Küçük ya da orta fırlatılması ve yakalanması
⇗	• İki labutun aynı anda fırlatılması veya yakalanması
⇧→	• İki labutun asimetrik bir şekilde fırlatılması ve yakalanması
↗↗	• ‘’Cascade’’ Fırlatma (ikili ya da üçlü)

5.4 KURDELE

	• Spiraller 4- 5 adet dar ve hepsi aynı boyutta olmalı
	• Yerde spiraller
	• Yılan'lar (zigzaglar) (4-5 dalga) sıkı ve aynı boyda
	• Yerde Yılanlar (zigzaglar)
	• Kurdele ile yapılan desenin içinden veya üzerinden geçiş
	• "Echappé": sopanın uçuşu sırasında rotasyonu
	• Boomerang havada ya da yerde
	• Kurdele sopasının el çevresindeki rotasyonel hareketi • Kurdele sopasının vücudun bir bölümü üzerinde yuvarlanması • Sarılma (Açılma) • Rotasyonlu vücut hareketleri veya • Zorluklar esnasında kurdele sopasının • vücudun farklı bölümleriyle (el,boyun, diz, dirsek) tutulmasıyla kurdelenin vücudun bir bölümü etrafındaki hareketi ("Yavaş Dönüşlerde" yapılmaz)
	• Küçük veya orta atış ve tutuş

5.5 MASTERY

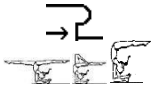
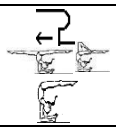
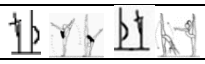
1.	↗ ya da ↓	**Atış ↗ ya da yakalama ↓ aşağıdaki kriterler ile birlikte :**
	∧	Sıçrama veya atlamalar
		Rotasyon elementi
	≠	Bacak altı
		İçinden geçiş (ip ve çember için)
		Görüş alanı dışında fırlatma/yakalama sırasında
		Ellerin yardımı olmadan Fırlatma/yakalama sırasında
		Yuvarlama ile direkt yakalama
		Direkt yeniden yakalama yeniden sektirme
		Direkt rotasyonla yakalama (çember)
		Topu tek el ile yakalama
		Ellerin yardımı olmadan yerde yakalama
2.		**Rotasyonlu element + alet kullanımı**
	Örnekler:	(ip ve çember için) ya da (top için), veya (labut için) ya da (kurdele için)
3.	**Kombinasyonlar**	**Puan almak için 2 farklı kriterin kullanımı**
	Örnekler:	( )

6.ATLAMA ve SIÇRAMALARIN SEMBOLLERİ

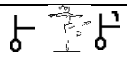
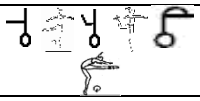
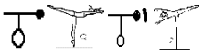
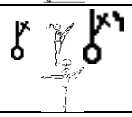
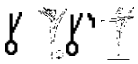
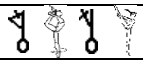
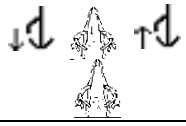
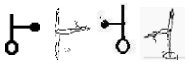
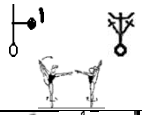
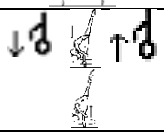
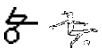
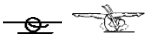
Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

7.DENGE

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

8. PİVOT

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6
				
				
				
				
				
				
				
				

EKLER

Ritmik Cimnastik Uygulama Hakem Formu

Level C, 1 2 3

AD SOYAD _____

Çıkış Sırası _____ **Level** _____

Doğru Uygulanılması Gerekenler	Değer	Puan
Uygulama Amplitud (Genlik) Esneklik	**8.0**	
Estetik Genel İzlenim	**2.0**	
Total Score	**max 10.0**	

Judge's Signature

_____

RITMIK CİMNASTIK HAKEM DEĞERLENDIRME FORMU

İP Serisi Level C

Ad Soyad_____ **Çıkış Sırası** _____ **Level** _____

Bölümler	Değer	Puan
1. İpi çevir. Kalçayı salla. İpi çevir. Geriye adım alarak ipten çık, ipi U şeklinde tut.	**1.0**	
2. İpi U şeklinde salınım yap.	**1.0**	
3. İpi çift katla. Dikey Sıçrama.	**1.0**	
4. Relevde Dönüş.	**1.0**	
5. İpi dört kat yap. Önde rotasyon yap. Bitiriş Pozu.	**1.0**	
Total Score	**max 5.0**	

Judge's Signature

_____

RİTMİK CİMNASTİK HAKEM DEĞERLENDİRME FORMU

ÇEMBER SERİSİ Level C

Ad Soyad _____ Çıkış Sırası _____ Level_____

Bölümler	Value	Score
1. Çemberin Rotasyonu	**1.0**	
2. Öne doğru Yürü, Çemberi kafa hizasında yukarı kaldır.Relevede dönüş	**1.0**	
3. Yana doğru Eğilmeler	**1.0**	
4. Dikey Sıçrama	**1.0**	
5. Çemberin salınımı ve bitiriş pozu	**1.0**	
Total Score	**max 5.0**	

Judge's Signature _____

RİTMİK CİMNASTİK HAKEM DEĞERLENDİRME FORMU

TOP Serisi Level C

Ad Soyad_____ **Çıkış Sırası** _____ **Level** _____

Bölümler	Değer	Score
1. Kalça sallama, Öne daire.	**1.0**	
2. Relevede dönüş. Top kollar önde yuvarlamalar	**1.0**	
3. Topun omuzlara dokunması. Topu Zıplat ve iki elle yakalama. Dikey Sıçrama.	**1.0**	
4. Diz çekerek Yürümeler	**1.0**	
5. Çift elle topu Fırlatma ve Tutma. Bitiriş Pozu.	**1.0**	
Total Score	**max 5.0**	

Judge's Signature _____

RİTMİK CİMNASTİK HAKEM DEĞERLENDİRME FORMU

KURDELE Serisi Level C

Ad Soyad_____**Çıkış Sırası** _____ **Level** _____

Segments	Değer	Puan
1. Spiraller & diz bükmeler (Plieler)	**1.0**	
2. Kurdeleyi yukarı doğru sallama. Vücudun önünden yatay Zigzaglar. Dikey Sıçrama	**1.0**	
3. Omuzlar Üzerinde yatay zigzaglar	**1.0**	
4. Kurdelenin yukarıda sağ sola salınımı. Relevede dönüş	**1.0**	
5. Kurdelinin yukarıda salınıyla yürüme ve kurdelenin dairesi ve bitiriş pozu	**1.0**	
Total Score	**max 5.0**	

Judge's Signature _____

EK 6.

Bu sene yarışmalarımız Level C 4 alet ile yapılacaktır.