

ARTİSTİK CİMNASTİK

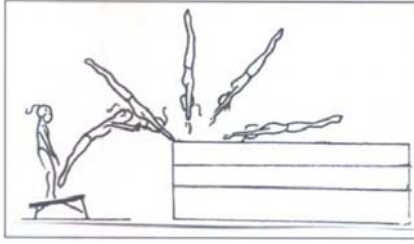
2010 MİNİK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (7-8 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

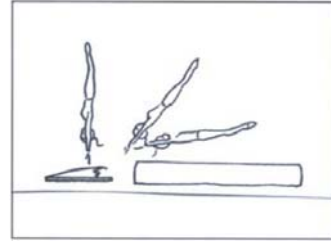
<u>ATLAMA MASASI</u>	
1. Trambolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere amut ittiriş sırta düşüş	7.00 p.
2. Trampkene amut ittiriş sırt üstü 30 cm. (± 5 cm) yüksekliğindeki mindere düşüş	3.00 p.
Toplam	10.00 p.

Not: Trambolinin önüne ek trampken konularak yapıldığında 0.50 p. kesinti yapılır.

1. HARAKET



2. HARAKET



I. İSTASYON (Barfiks)

(1.85 m.. yüksekliğinde – Eldiven ve bileklik kullanılarak)

1. Cephe Çıkışı 1.00 p.
2. Karın dönüşü alt elandan sallantıya geçiş 1.00 p.
3. Sallantı 2 kez 3.00 p.

Not: Tek bara antrenörün yardımıyla asılışa çıkılabilir.

KIZ PARALELİ

II. İSTASYON

(Yer Barı ile her iki yöne de konulan minder aynı yükseklik de olmalı)

1. Düz tutuştan amut, blok halinde mindere yüzüstü iniş. 1.00 p.
2. Ters tutuştan amut, blok halinde mindere sırtüstü iniş 1.00 p.

III. İSTASYON

(Cimnastik Kasası 50 cm. (± 5 cm) yüksekliğinde ve trampken)

- Cimnastik kasasında trampkenden sıçrayarak 2 tane amut (açık veya kapalı bacak), 2. amuttan sıraya açık veya kapalı bacak veya bacaklar ile teker teker taban basış (bacaklar gergin).
 1. Amut 1.00 p.
 2. Amut 1.00 p.
 - Taban basış 1.00 p.

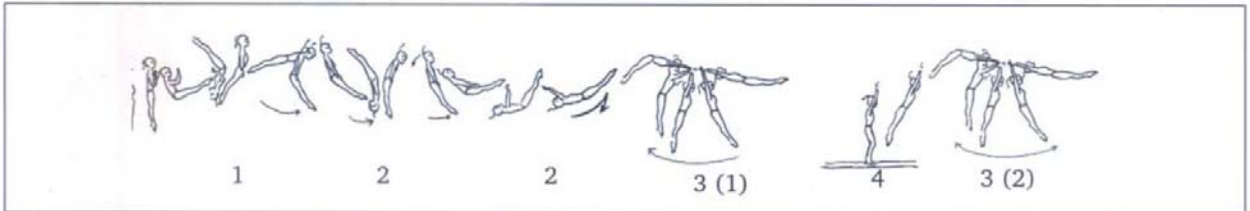
Toplam: 5.00 p.

Toplam: 2.00 p.

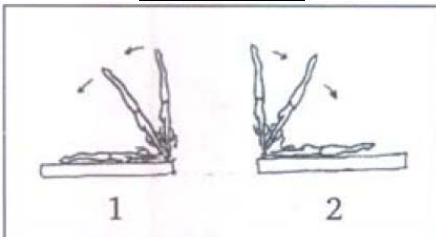
Toplam: 3.00 p.

Genel Toplam: 10.00p.

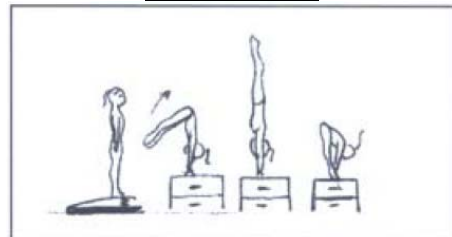
I. İSTASYON



II. İSTASYON

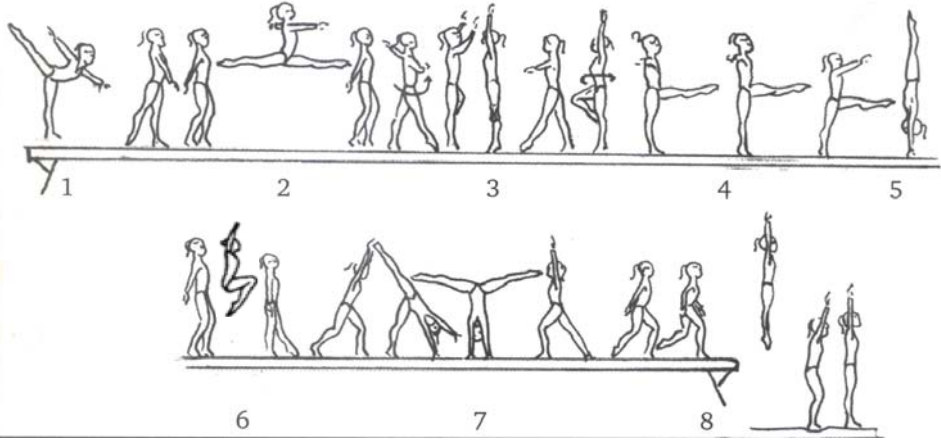


III. İSTASYON

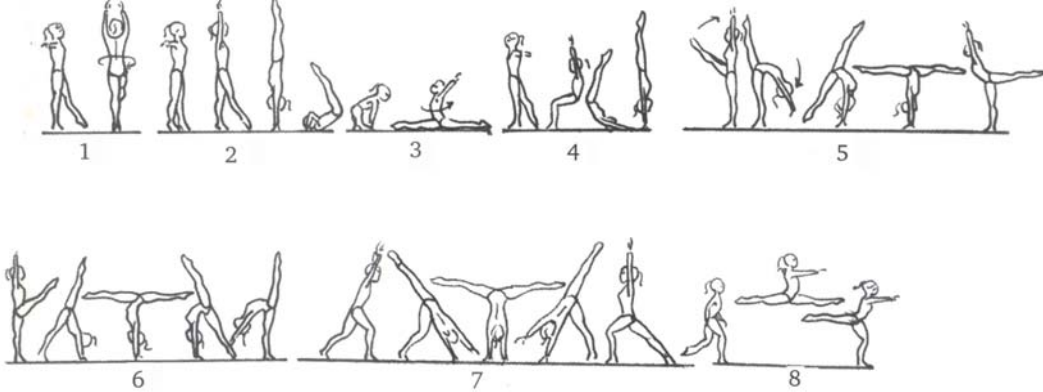


DENGE (Denge aletinin yüksekliği 65 cm olacaktır)		YER (Tek band olarak yapılacaktır)	
1. Yandan puf minderin üzerinden dengeye çıkış tek bacak planör duruş.	1.00 p	1. Tek ayak üzerinde 360° dönüş	0.50 p.
2. Spagat sıçrayışı	1.50 p.	2. Amut-takla	1.50 p.
3. Tek ayak üzerinde ½ + ½ dönüş (sağ+sol veya sol+sağ yönünde) (0.50+0.50)	1.00 p.	3. Kartal – Spagat (her iki yöne) (serbest bir şekilde ayağa kalkış)	1.50 p.
4. Bir bacak önde 90° de gergin duruş (2 sn) ve inmeden önce parmak ucuna yükseliş	1.00 p.	4. Erişmek amut	2.00 p.
5. Amut	1.50 p.	5. Geriye Köprü	1.50 p.
6. Toplu sıçrama	0.50 p.	6. Öne Köprü	1.50 p.
7. Çember	2.00 p.	7. Çember	1.00 p.
8. Koşu ve çift ayak dikey sıçrama ile bitiriş	1.00 p.	8. Geyik	0.50 p.
Toplam	10.00 p.	Toplam	10.00 p.

DENGE



YER



Not 1: Burada yer almayan tüm kural ve kesintilerde (Genel hata ve kesintiler) FIG Yarışma Kuralları geçerlidir.

Not 2: 6 yaş çocuklarının yarışmasına kesinlikle izin verilmez.

E PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

E puanı 10.00 P. üzerinden değerlendirilir. Aletlere göre D puanı dağılımı aşağıdadır:

	I. İSTASYON	II. İSTASYON	III. İSTASYON	TOPLAM
Atlama Masası	7.00	3.00		10.00
Kız Paraleli	5.00	2.00	3.00	10.00

Denge ve Yer

- Eğer 7 ve 8 hareket gerçekleşmişse 10.00 P.
- Eğer 5 ve 6 hareket gerçekleşmişse 6.00 P.
- Eğer 3 ve 4 hareket gerçekleşmişse 4.00 P.
- Eğer 1 ve 2 hareket gerçekleşmişse 2.00 P.
- Eğer hiç hareket yapılmamışsa 0.00 P.

2010 KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (9-10 YAŞ)

GENEL KURALLAR

Tüm Aletler: Tüm E-Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır.

Kız Paraleli, Denge ve Yer

Toplam Maksimum D Puanı	
Zorunlu Hareketler	9.00 P.
İyi Puanlar	1.00 P.
Toplam	10.00 P.

E Puanı Başlangıç Notu	
7 ve daha fazla hareket	10.00 P.
5-6 Hareket	6.00 P.
3-4 Hareket	4.00 P.
1-2 Hareket	2.00 P.
0 Hareket	0.00 P.

ATLAMA MASASI

	Zorunlu Hareketler	D Puanı	E Puanı
1.	Überşlak - trambolinden	6.00	6.00
2.	Bitiriş minderi (20 cm bit. Minderi + 10 cm ek minder) üzerine, trampoline çift ayak basarak çift ayak çıkışla öne salto	4.00	4.00
	Toplam	10.00	10.00

Hareket Kesintiler (En önemlileri!)	Maksimum Kesinti
Yükseklik	0.10/0.30/0.50/0.80
Yetersiz Toplanma	0.10/0.30
Bacak Açıklığı	0.10/0.30
Açılmama	0.10/0.30
İnişte vücut tutuluş hataları	0.10/0.30
Derin çömelme	0.50
Adımlar	0.10/0.30/0.50/0.80
Düşme	1.00
Çizgi kesintisi	0.10/0.30/0.50

KIZ PARALELİ

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Kipe	1.00
2.	Alt barda amut	1.50
3.	Taban dönüş	1.00
4.	Üst barda kipe	1.00
5.	Karın dönüşü	0.50
6.	Üst barda amut	2.00
7.	Bitiriş: Açık salto	2.00
	Toplam	9.00

	İyi Puanlar	Puanı
1.	Geriye Mihfer	0.40
2.	Erişmek amut (30°'ye kadar)	0.40
3.	Kapalı bacak amut (10°'ye kadar) (sadece bir tanesine verilir)	0.20

Not: Bitiriş Açık Salto: Bükük olarak yapılırsa 1.50 P. / Toplu olarak yapılırsa 1.00 P.

DENGE

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Ağır amut (2 sn.)	1.50
2.	Geri köprü	1.00
3.	Öne köprü	1.00
4.	Geyik sıçraması	1.00
5.	Tek ayak üzerinde 360° dönüş	1.00
6.	Flik flak	1.50
7.	Spagat sıçrayışı + kurt sıçraması	0.50 + 0.50
8.	Bitiriş: Öne toplu salto	1.00
	Toplam	9.00

	İyi Puanlar	D Puanı
1.	Çift flik flak	0.40
2.	360° dönüş + 180° dönüş bağlantısı (sağ + sol veya sol + sağ bacak üzerinde)	0.20
3.	Çember salto (açık veya toplu)	0.30
4.	Kartvil salto (açık veya toplu)	0.40

YER

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Kartvil flik flak açık salto	2.00
2.	Geyik sıçraması + geyik sıçraması	1.00
3.	Elsiz çember	0.50
4.	Erişmek Amut 180° dönüş	1.00
5.	360° bacak tutarak tek ayak üzerinde dönüş	1.00
6.	Çember flik flak geyik salto	1.00
7.	360° dönüşlü düz sıçrayış	0.50
8.	Überşlak öne toplu salto	2.00
	Toplam	9.00

	İyi Puanlar	D Puanı
1.	Kartvil çift flik flak açık salto	0.30
2.	Tek ayak üzerinde ayak 90° de bacak tutarak 360° dönüş + 360° dönüş bağlantısı (sağ + sol veya sol + sağ bacak üzerinde)	0.20
3.	Makaslı geyik	0.20
4.	Überşlak öne açık salto	0.30

Not: Kartvil Flik Flak Açık Salto: Bükük olursa 1.50 P./Toplu olursa 1.00 P./Kartvil Flik Flak olursa 0.50 P.

2010 YILDIZ KIZLAR YARIŞMA KURALLARI - 11-12-13 YAŞ

SERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

D-Skoru (İçerik)

Asimetrik Paralel, Denge ve Yerde D-Skoru şu bölümlerden oluşur;

— Zorluk Değeri

- 8 en yüksek zorluk değerindeki elemanlar bitiriş dahil
 - A- = 0.10 p.
 - B- = 0.20 p.
 - C- = 0.30 p.
 - D- = 0.40 p.
- Eğer E, F ve G zorluk değerindeki hareketleri yaparsa her biri için en fazla 0.40 puan alır.

— Kompozisyon Gereklilikleri: 5 tane her biri 0.50 P.

— Bağlantı Değerleri ve İyi Puanlar

Atlama Masasında D-Puanı Zorluk Değerini içermektedir.

Zorluk Değeri (ZD)

— Kız paraleli, denge ve yerde bitiriş dahil 8 en yüksek zorluk değeri değerlendirilir.

Hareketlerin teknik özelliklerine uygun olarak yapılamama durumu dışında D Paneli zorluk değerlerini her zaman tanır ve değer bölümünü verir.

Kompozisyon Gereklilikleri (KG) (2.50 p.)

Beş (5) kompozisyon gerekliliği ilgili alet bölümlerinde açıklanmıştır.

Her bir kompozisyon gerekliliği 0.50 puan alır ve toplamda en yüksek 2.50 puana ulaşabilir.

Bir eleman birden fazla KG'ni yerine getirebilir; fakat eleman diğer bir KG'ni yerine getirmek için tekrarlanamaz.

— **Bitiriş Prensipleri**

- Bitiriş yokluğu veya A- bitiriş - 0.00 p. verilir.
- B- - 0.30 p. verilir.
- C- veya daha zor - 0.50 p. verilir.

Bağlantı Değerleri ve İyi Puanlar (BD ve İP)

Bağlantı Değeri, Kız Paraleli, Denge ve Yerde, ender yapılan ve yüksek zorluğa sahip değer bölümlerinin bağlantılı yapılması ile oluşur. Bağlantı değeri ile ilgili formüller ilgili aletlerde verilmiştir.

Bağlantı Değeri;

- 0.10 P., 0.20 P. veya 0.30 P. olarak değerlendirilir.

İyi Puanlar;

Cimnastikçilerin performanslarını geliştirmeleri için ve onları FIG yarışma kurallarına hazırlamak amacıyla, Artistik Cimnastik Merkez Hakem Komitesi ve Teknik Komite tarafından her alet için bazı hareketlere iyi puan verilir. İyi puan verilecek olan hareketler ilgili aletlerde belirtilmiştir.

- Yapılan hareketlere göre 0.10, 0.20, 0.30 ve 0.50 puan olarak değişir.

Son Not ilan edilmeden önce zaman, çizgi ve davranış hataları için yapılan Tarafsız Kesintilerin, son ortalama nottan D Paneli tarafından kesilir.

E Puanı 10.0 (Performans)

Yapım (İfa), kombinasyon (bağlantılar) ve artistik sunum için cimnastikçi **10.00 P.** kazanabilir.

E- Puanı aşağıdaki hata kesintilerini içerir:

- Yapım (İfa)
- Artistik Sunum

Kısa Egzersiz

İfa ve artistik sunum için cimnastikçi maksimum aşağıdaki puanları kazanır

- Eğer 7 ve daha fazla hareket gerçekleşmişse 10.00 P.
- Eğer 5 ve 6 hareket gerçekleşmişse 6.00 P.
- Eğer 3 ve 4 hareket gerçekleşmişse 4.00 P.
- Eğer 1 ve 2 hareket gerçekleşmişse 2.00 P.
- Eğer hiç hareket yapılmamışsa 0.00 P.

Burada yer olmayan tüm kural ve kesintilerde (Genel hata, özel alet ve İfa kesintileri) FIG Yarışma Kuralları geçerlidir.

ATLAMA MASASI

- EGG**
- Atlayış numarası ilan edilmelidir.
 - 11 - 12 yaş tek trampelen kullanmalı ve Atlama Masasının yüksekliği 1.25 metre olmalıdır.
 - 11 yaş istenirse çift trampelen kullanılabilir.
 - Yeni ve değişik atlayışları teşvik etmek amacıyla iki farklı atlayış yapıldığında en iyi atlayışın notu geçerli olacaktır.
- İyi Puanlar**
- Öne saltolu veya geri salto en az yarım burgulu hareketlerde başlangıç notuna 0.30 ilave edilecektir
- Not**
- Trambolin ile atlanırsa 1.00 puan kesintisi yapılır.
 - 12-13 yaş çift trampelen ile atlarsa 1.00 puan kesinti yapılır.
 - 11 yaş için tek trampelen ile atlayış yapıldığı durumlarda puan kesintisi yapılmaz.

KIZ PARALELİ

- | KG | Bağlantı Değeri ve İyi Puanlar |
|--|---|
| 1. AB.'dan ÜB.'a ve ÜB.'dan AB.'a uçuşlu eleman | 1. Bütün hareketler için;
C grubu olursa 0.10
D grubu olursa 0.20 |
| 2. Aynı barda uçuşlu eleman | 2. B+C=0.10
C+C=0.20
C+D=0.30 |
| 3. İki farklı tutuş ve bara yakın uçuşsuz dönüş elemanları, (Uçuşlu hareketler ve Açılıştan amutlar hariç) (erişmekler, taban basılı prüvetler, staldler, endo türevi hareketler, kalça dönüşleri v.s) | 3. Kartal Mihfer 0.50 |
| 4. 360° dönüşlü uçuşsuz eleman (barda gerçekleştirilen) | |
| 5. Bitiriş | |

DENGE

- | KG | Bağlantı Değeri ve İyi Puanlar |
|--|--|
| 1. En az iki farklı dans elemanından oluşan bir bağlantı, bir tanesi 180° bacak açıklığında bir sıçrama, hoplama, zıplama (spagat pozisyonu) | 1. Akrobatik seriler: B + C = 0.10; C + C = 0.20; B + B + C = 0.20; C + D ve daha zor = 0.30 |
| 2. En az B zorluk değerinde dönüş (Grup 3) | 2. Miks seriler: B + C = 0.10; C + C = 0.20
C + D ve daha zor = 0.30 |
| 3. En az 2 uçuşlu elemandan oluşan biri saltolu bir akrobatik seri ve farklı yöne akrobatik elemanlar (öne/yana ve geri) | 3. C+A/A+C tek ayak üzerinde yapılan iki dönüş bağlantısı 0.30 |
| 4. En az C zorluk değerinde bir dans elemanı | 4. D grubu akrobatik ve dans elemanları için 0.20 |
| 5. Bitiriş | |

YER

- | KG | Bağlantı Değeri ve İyi Puanlar |
|---|---|
| 1. En az iki farklı dans elemanından oluşan bir dans pasajı*, en az bir tanesi 180° bacak açıklığında bir sıçrama, hoplama (spagat pozisyonu) | 1. İn direkt bağlantılar: A+C=0.10, B+C=0.20, A+A+C=0.20, C+C=0.30 |
| 2. İki farklı saltodan oluşan bir akrobatik seri** ve farklı yönlerde iki salto (öne/yana ve geriye) | 2. Direkt bağlantılar: A+B=0.10, A+C=0.20,
B+C ve daha zor 0.30 |
| 3. En az C zorluk değerinde bir dans elemanı | 3. C grubu saltolar için 0.10 |
| 4. Geriye/öne çift salto ve boylamsal ekseninde en az 360° dönüşlü burgulu salto | D grubu ve daha yüksek zorluk değerindeki saltolar ve dans elemanları için 0.20 |
| 5. Bitiriş (En son salto veya bağlantı içerisindeki son salto) | 4. B (salto) + A (zıplama) için 0.10 |

ELEMAN TABLOSU

Aşağıdaki elemanların kullanılması yasaktır.

1. AtM – yandan çıkışlı ve inişli atlayışlar
2. KP – salto & iki ayaktan çıkışlı bitirişler BTRŞ
3. D – dans elemanlarından dengeye bacak arasına inişler
4. Y – yandan çıkışlı ve inişli veya taklaya inişli akrobatik elemanlar

2010 GENÇ KIZLAR YARIŞMA KURALLARI – 14 -15 YAŞ

BAC Kurallar Kitabı Gençler Yarışmaları İçin Uyarlamalar

Gençler Yarışmaları için 2009 Değerlendirme Kurallarının uyarlanmış şeklinin kullanılması önerilmektedir.

1.1 Cimnastikçinin Hakları

1.1 Isınma

– **Seçme Yarışması (Y I), Bireysel Finaller (Y II) ve Takım Finali (Y IV)** Yarışacak olan her cimnastikçi (sakatlanan cimnastikçi yerine yarışacak olan yedek cimnastikçi dahil) yarışmadan hemen önce podyumda tüm aletlerde ısınma hakkına sahiptir:

Atlama Y-I, Y-II – Maks. 4 dk. 30 sn. her grup için

Y-IV & Y-III* – Maks. 2 dk. 30 sn. her grup için

Not: Y-I – Y-III'ün seçmesi ve Y-III – eğer gerekiyorsa cimnastikçi 3^{üncü} atlayışı isteyebilir.

Kız Paraleli – barların hazırlanması da dâhil 50'şer saniye

Denge – 30'ar saniye her biri

Yer – Y-I, Y-II, Y-IV & YIII* – Maks. 3 dk. Her grup için

***Y-III: Isınmalar 2 grup şeklinde yapılır.**

NOT: Seçme Yarışması (I) ve Takım Yarışmasında (IV) ısınma süresi takıma aittir (denge her cimnastikçiye 30 sn, kız paralelinde her cimnastikçiye 50 sn). Takımdaki en son sporcunun da ısınma hakkını kullanabilmesi için, takıma verilen toplam sürenin iyi değerlendirilmesi gerekir. Karışık gruplarda, ısınma süresi sporcunun kendisine aittir. Isınma çıkış sırası yarışma çıkış sırası ile aynıdır.

5.3.1 Zorluk Değeri (ZD)

ZD Sınırlaması: Eğer "F" veya "G" elemanlar yapılırsa, her biri için en fazla 0.50 p. alır.

5.3.3 Kompozisyon Gerekliği (KG) 2.50. P.

- Kompozisyon gereklilikleri Aletler ile ilgili konularda açıklanmıştır. En fazla 2.50 puana ulaşabilir.
- Bir eleman birden fazla KG'ni yerine getirebilir; fakat eleman diğer bir KG'ni yerine getirmek için tekrarlanamaz.
- Bitiriş Prensipleri
 - Bitiriş yokluğu, A- bitiriş - 0.00 p. verilir.
 - B- - 0.30 p. verilir.
 - C- veya daha zor - 0.50 p. verilir.

8.3 Gereklilikler

– Atlayıştan önce, yapılmak istenen atlayışın, numarasının (elle veya elektronik olarak) ilan edilmesi.

– **Seçme, Takım Finali ve Genel Bireysel Finallerde:**

Bir atlayış yapılmalıdır. O atlayışın notu geçerlidir.

Seçme yarışmasında birinci atlayışın notu **Takım ve Bireysel Finallere** etki eder.

Alet finali için sıralamaya girmek isteyen cimnastikçi **Alet Finalleri** ile ilgili aşağıdaki kurallar doğrultusunda iki atlayış yapılmalıdır.

Alet Finalleri

Cimnastikçi son not için ortalananacak olan iki farklı atlayış yapılmalıdır (aynı gruptan olabilir fakat farklı atlayış olmalı)

8.4 Özel Alet Kesintileri (D- Paneli)

Bütün atlayışlar numaralandırılmıştır.

Cimnastikçi yapacağı atlayışın numarasını ilan etmekle sorumludur. İlan edilen atlayış numarasından farklı bir atlayış yapılması durumunda her hangi bir kesinti yapılmaz.

– Atlayış numarasının ilan edilmemesi* - 0.30 P.

*Yapılan atlayışın son notundan kesilir

– Tek elle destek (Son Nottan kesilir) - 2.00 P.

– Alet Finalleri için Seçme Yarışmasında ve Alet Finalinde

• Tek atlayış gerçekleştirilmişse;

Değerlendirme: Atlayışın notu 2'ye bölünür = Son Not

• Veya aynı iki atlayış gerçekleştirilmişse;

Değerlendirme: İki atlayışın ortalamasından 2.00 P. Çıkartılır = Son Not

ELEMAN TABLOSU

Aşağıdaki elemanların kullanılması yasaktır.

1. AtM – yandan çıkışlı ve inişli atlayışlar
2. KP – salto & iki ayaktan çıkışlı bitirişler BTRŞ
3. D – dans elemanlarından dengeye bacak arasına inişler
4. Y – yandan çıkışlı ve inişli veya taklaya inişli akrobatik elemanlar