



# 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



## 1. Yarışmalar;

Gençlik ve Spor Bakanlığı Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce öngörülen ve ilan edilen hükümlere, Ulusal/Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılacaktır.

a) Yarışmalar; Minikler (B) ve Minikler (A) kategorilerinde mahalli; Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde ise mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışma aşamalarında, kız ve erkek takımlar/öğrenci sporcular arasında ayrı ayrı olarak yapılacaktır.

b) Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.

c) Türkiye Birinciliği yarışma duyuruları ve katılımcı listeleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yayımlanacaktır.

ç) Ferdi öğrenci sporcuların Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılabilmeleri için Mahalli yarışmalara fiilen katılmış olmaları gerekmektedir.

## 2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

| Kategorisi   | Eğitim ve Öğretim Kademesi | Yarışma Aşaması | Doğum Tarihleri                | Yaş Aralığı (2023 Yılı İtibariyle) |
|--------------|----------------------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Minikler (B) | İlkokul                    | Mahalli         | 2016-2017-31.03.2018           | 5-7 yaş                            |
| Minikler (A) | İlkokul                    | Mahalli         | 01.09.2013-2014-2015           | 8-9 yaş                            |
| Küçükler     | Ortaokul                   | Mahalli/Ulusal  | 2012-2013                      | 10-11 yaş                          |
| Yıldızlar    | Ortaokul                   | Mahalli /Ulusal | 01.09.2009-2010-2011           | 12-13 yaş                          |
| Gençler      | Lise                       | Mahalli /Ulusal | 01.09.2005-2006-2007-2008-2009 | 14- 17 yaş                         |

a) Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin Terfiler başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;

- Minikler (A) kategorisinde yer alan 2014 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisine,
- Küçükler kategorisinde yer alan 2012 doğumlu öğrenciler, yıldızlar kategorisine,
- Yıldızlar kategorisinde yer alan 2010 doğumlu öğrenciler lise kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla Gençler kategorisine terfi ettirilebilir.
- Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
- Terfi ettirilen öğrenci sporcular, eğitim ve öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.

b) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı yaygın Eğitim ve Öğretim kurumlarına kayıtlı aktif öğrenciler, spor dalı uygulama esaslarında belirtilen kategori ve yaş aralığında bulunmaları koşulu ile ferdi olarak lisanslandırılarak okul spor yarışmalarına katılabilirler.

## 3. Kafiye İşlemleri ve Mali Hususlar

a) Yarışmalara katılacak olan okul takımları;



# 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- Minikler (B), Minikler (A) ve Küçükler kategorilerinde; en az 3 (üç), en fazla 4 (dört) (3 asil + 1 yedek) öğrenci sporcu,
- Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde; en az 2 (iki), en fazla 3 (üç), (2 asil + 1 yedek) öğrenci sporcudan oluşturulacaktır.

**b) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde yer alan idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yarışma alanına giremez.**

**c) Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılacak olan kafileler; Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi gereğince oluşturulacaktır.**

**ç) ) İlan edilen Türkiye Birinciliği yarışma programlarına göre yarışmaları erken sonuçlanan veya tamamlanan kafilenin yasal harcırahları, organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünce hazırlanan ayrılış evrakında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi'nin "Seyahat Gün Süre Hesabı" başlıklı 6 ncı maddesinin ikinci fıkrasında yer alan hüküm de dikkate alınarak, belirlenen tarih üzerinden bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenecektir.**

**d) Mali konularla ilgili hususlarda, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 19. maddesine göre işlem yapılacaktır.**

**e) Avans kapatma işlemleri, idareci tarafından yapılacaktır. Ödemelerde, Mülki Amir Onayı ve Kafiye listesi ödeme bordrosuna mutlaka eklenecektir.**

**f) Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde; bu maddenin (a) fıkrasında belirlenen öğrenci sporcu sayısına istinaden oluşturulan kafilelerde yer alan öğrenci sporcular ile Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde belirtilen idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yer alamaz.**

**g) Türkiye Birinciliği yarışmalarının; hava şartları vb. durumlar nedeni ile belirlenen tarihlerde yapılamaması veya uzaması durumlarında; yarışmalar, ev sahibi ilin İl Tertip Komitesinin alacağı karar doğrultusunda, (takımların bağlı bulunduğu illerle gerekli yazışmalar yapılarak) yarışma tarihini takip eden günlerde düzenlenecektir. Söz konusu nedenlerle yarışma tarihlerinde değişikliğe gidilmesi durumlarında, yarışmaya katılan iller tarafından Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesi güncellenerek, tahakkuk edecek harcırahlar, yarışmaya eklenen süreler dikkate alınarak, ilgili mali yılın bütçesinden karşılanacaktır.**

## 4. Ödüller

### **1) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında;**

- a) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okul takımlarına kupa ve başarı belgesi,**
- b) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okulların öğrenci sporcularına madalya ve başarı belgesi,**
- c) Genel sıralamada ilk dört dereceyi elde eden öğrenci sporculara madalya ve başarı belgesi verilir. (Genel sıralama: takım veya ferdi fark etmeksizin bütün öğrenci sporcuların olduğu listedir.)**

## 5. Kontenjanlar

**a) Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde Türkiye birinciliği yarışmalarına katılacak takım sayıları;**

- Bir önceki eğitim ve öğretim yılının, Türkiye birinciliği yarışmalarında ilk dört dereceyi elde eden takımların illeri,



## 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- Bir önceki eğitim ve öğretim yılında, ilgili spor dalı ve kategorisinde Okul Sporlarındaki lisanslı öğrenci sporcu sayısı, dikkate alınarak Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce belirlenecek ve ilan edilecektir.
- Mahalli yarışmalar sonucunda bir üst aşamadaki yarışmalara katılamayacaklarını geçerli mazeretleriyle İl Tertip Komitesine yazılı olarak bildiren okul takımlarının yerine, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce ilan edilen kontenjan doğrultusunda mahalli sıralamanın bir altında yer alan okul takımı, İl Tertip Komitesine yarışmalara katılmak için başvuruda bulunabilir. Başvurunun Ulusal yarışma tarihinden en az üç iş günü öncesinde Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğe İl Tertip Komitesi kararıyla bildirilmesi ve uygun görülmesi halinde söz konusu takım yarışmalara katılabilir. Bildirim yapmayan illerin okul takımları ilgili yarışmalara katılmazlar.

### 6. Yetki

- a) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü gerekli gördüğü takdirde, yarışmalara dair tüm hususları değiştirmede yetkilidir.
- b) İl Tertip komitesi, yarışmalar öncesinde düzenlenecek teknik toplantıda Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan spor dalı açıklamalarını ve yarışmalara dair diğer hususları dikkate alarak yarışma programını belirlemek ve uygulamakla yetkilidir.

### 7. Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

- a) Okul spor faaliyetlerinde; oyun kurallarına, spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışlarda bulunulması halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri göz önüne alınarak işlem tesis edilir.
- b) Yarışmalarda spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışların işlenmesi halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri gereğince, Türkiye Birinciliği yarışmalarında meydana gelen disiplin ihlalleri hakkında karar verme görev ve yetkisi yarışmanın düzenlendiği ilin İl Spor Disiplin Kuruluna aittir.
- c) İtirazlar, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 21. maddesinde belirtilen hükümlere göre İl Tertip Komitesine yapılır. İtirazların değerlendirmeye alınabilmesi için organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün hesabına 1.500,00 TL ücret yatırılır ya da İl Tertip Komitesine tutanak karşılığı elden verilir.
- d) İtirazlara yönelik İl Tertip Komitesinin verdiği kararlar kesindir.

### 8. Genel Hususlar

- a) Yarışma alanına, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesine** uygun hazırlanmış Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinde yer alan öğrenci sporcu, idareci ve çalıştırıcıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
- b) Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli ve Türkiye birinciliği yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.
- c) Çalıştırıcılar tarafından; Mahalli ve Türkiye birinciliği yarışmalarında esame listelerinin ‘Spor Bilgi Sistemi’ üzerinden çıkarılması ve yarışmada görevli hakem veya İl Tertip Komitesi yetkililerine ibraz edilmesi zorunludur.
- ç) Türkiye birinciliği yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin Spor Bilgi Sistemi üzerinden düzenlenmesi zorunludur.
- d) Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; [spor.gsb.gov.tr/okulsportal](http://spor.gsb.gov.tr/okulsportal) adresinde yayımlanan ilgili spor dalı açıklamalarında belirtilen saatte ve yerde yapılacak olan teknik toplantıya katılmaları zorunludur. Teknik toplantıya katılmayan çalıştırıcı ve/veya idarecilerin İl Tertip komitesine yazılı olarak sunulmuş geçerli mazeretleri olmaması halinde takımlar/öğrenci sporcular yarışmalara alınmayacaktır.
- e) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde eğitim ve öğretim sistemi 5+3+4 olarak uygulanmaktadır. Bu nedenle, içinde bulunulan eğitim ve öğretim yılında ülkemizde



## 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



düzenlenecek okullar arası yarışmalara Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden küçükler kategorisinde 2012-2013-2014 (İlkokul Kademesi), Yıldızlar kategorisinde 01.09.2009-2010-2011-2012 (Ortaokul Kademesi) doğumlu öğrenci sporcular iştirak edecektir.

**f)** Yarışmanın teknik toplantısında alınan kararlar ve çekilen yarışma fikstüründe zorunlu haller ve tabii afetler haricinde herhangi bir değişiklik yapılmayacaktır. Fikstür değişikliği yapılması halinde söz konusu durum yarışmaya katılan idareci ve çalıştırıcılara İl Tertip Komitesi tarafından bildirilecektir.

**g)** Öğrenci sporcuların fiziki görünümü ile ilgili olarak Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin 16. maddesinde belirtilen hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem tesis edilir.

**ğ)** Okul spor faaliyetlerinde; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında takımların/ öğrenci sporcuların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan takım/öğrenci sporcu yarışmalara alınmayacaktır.

- T.C. kimlik kartı/Nüfus cüzdanı
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)
- Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesi (İl dışına gidecek kafiye için zorunludur.)
- Esame Listesi (Tüm yarışmalarda zorunludur.)

**h)** Çalıştırıcının ilgili mevzuatlarda yer alan hükümleri taşıması gerekmektedir.

### 9. Lisans

Öğrenci sporcu lisansları, okul yetkilisi tarafından spor bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.

#### a) İlk Defa Lisans Çıkaracak Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

- Öğrenci belgesi,
  - Sağlık izin belgesi,
  - Veli izin belgesi, (e-devlet veya okul müdürlüğü)
  - Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası beyanı,
  - Yabancı uyruklular için oturma izin belgesi,
- istenir.

#### b) Daha Önce Lisansı Olan Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

- Öğrenci belgesi,
  - Sağlık beyanı,
  - Veli izin belgesi, (e-devlet veya okul müdürlüğü)
  - Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası beyanı,
  - Yabancı uyruklular için oturma izin belgesi,
- istenir.

**c)** Öğrenci sporcular için ilk defa lisans düzenlenirken **sağlık izin belgesi** ibrazı zorunludur.

**d) Sağlık beyanı ile lisans düzenlenmesi;** öğrenci sporcu ilk lisansına sahip olduktan sonra lisans işlemleri bu maddenin **(b)** bendinde yer alan belgeler ve sağlık beyanı ile düzenlenir.



# 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



## **Teknik Açıklamalar**

1. Öğrenci sporcular cimnastik dalında çıkarılan lisansla alt dal fark etmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
2. Ulusal yarışmalarda, teknik eleman görevlendirmek ve malzeme temini ilgili branş federasyonunca yapılacaktır. Nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili branş federasyonu tarafından karşılanacaktır.
- a) Yarışmalar okul takımları arasında yapılır.
- b) Takım çıkaramayan okulların ferdi öğrenci sporcuları yarışmalara katılabilirler. Takım çıkaran okullar ferdi öğrenci sporcu yarıştıramazlar.
- c) Takım oluşumu için gerekli asgari sporcu sayısına sahip okullar, takım olarak yarışmalara katılırlar.
- d) Mahalli yarışmalarda takımı bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde edememiş öğrenci sporcular veya yarışmalara ferdi olarak katılan öğrenci sporcuların genel sıralamada ilk 10 dereceye girmeleri durumunda bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde ederler.
3. İtirazlar sadece D Puanına (zorluk derecesi) yapılabilir.
4. Minikler (B), mecburi serilerde yarışacaklardır. Yarışma aletleri yer ve atlama masası olup, kızlarda ve erkeklerde mecburi seriler aşağıda belirtilmiştir.
5. Minikler (A) mecburi serilerde yarışacaklardır. Yarışma aletleri yer ve atlama masası olup, kızlarda ve erkeklerde mecburi seriler aşağıda belirtilmiştir.
6. Minikler (A) kategorisinde yarışmalar takım ve ferdi olarak yapılacaktır. Takımlar minikler (A) ve Minikler (B) kategorisinde 3+1 öğrenci sporcudan oluşacaktır. Aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı, takım puanını oluşturacaktır.
7. Küçükler kategorisinde yarışmalar ferdi ve takım yarışmaları olarak yapılacaktır. Takımlar 3+1 öğrenci sporcudan oluşup, aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır.
8. Yıldızlar kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
9. Gençler kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
10. (2022-2024 Değerlendirme kurallarına göre değişiklik olabilecektir.)

## **Artistik Cimnastik Genel Yarışma Kuralları**

- Yıldız kızlar ve Genç kızlar, FIG yarışma kurallarına göre 4 alette (atlama masası, kız paraleli, denge ve yer) yarışacaklardır.
- Atlama masası: Yükseklik:1,25 m olacak, atlayışlar tek trampleden yapılacaktır. Çift trampelen kullanıldığında son nottan 0.50 kesinti, ya da çift trambolin kullanıldığında son nottan 1.00 p kesinti yapılacaktır.
- Yıldız Erkeklerde; Türkiye Cimnastik Federasyonu 2022 yılı serbest seri kuralları uygulanacaktır.
- Atlama Masası: Yükseklik 1.25 m. olacak, atlayışlar tek ya da çift trampleden yapılacaktır.
- Genç kız ve erkek öğrenci sporcular: FIG yarışma kurallarına göre kızlar 4 (atlama masası, kız paraleli, denge ve yer), erkekler 6 (yer, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks) alette yarışmaya gireceklerdir.

Bayan ve Erkek olmak üzere tüm aletlerde E PUANI başlangıç notu 10.00 puan olacak, E Paneli kesintileri 2022-2024 FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır.



# 2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



(bknz. <https://www.tcf.gov.tr/branslar/kadin-artistik-cimnastik/>,  
<https://www.tcf.gov.tr/branslar/erkek-artistik-cimnastik/>)

Atlama masasında hareketin değeri D puanını oluşturacak, diğer aletlerde eksik hareket sayısına göre aşağıdaki tabloda görülen kısa seri kesintisi uygulanabilecektir. Kısa seri kesinti puanı son nottan tarafsız kesinti olarak yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

Tablo 1: Kısa seri kesintileri

|                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 7 ve daha fazla hareket yapılırsa | Kesinti yok        |
| 5-6 Hareket yapılırsa             | 4.00 puan kesinti  |
| 3-4 hareket yapılırsa             | 6.00 puan kesinti  |
| 1-2 hareket yapılırsa             | 8.00 puan kesinti  |
| 0 hareket                         | 10.00 puan kesinti |

## Artistik Cimnastik Yarışma Grupları

|              |                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minikler (B) | : Atlama Masası, Yer                                                                                                          |
| Minikler (A) | : Atlama Masası, Yer                                                                                                          |
| Küçükler     | : Atlama Masası, Yer                                                                                                          |
| Yıldızlar    | : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer<br>Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks |
| Gençler      | : Kızlar; Atlama Masası, Kız Paraleli, Denge ve Yer<br>Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks |

## MİNİK (B) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

**Atlama Masası:** Atlama Masası yüksekliği 1.10 m. ve trampolin kullanılarak yapılacaktır. Trampolinin arkasına tramlpen konulduğu takdirde 1,00 puan kesinti uygulanır.

### D Puanları

|   | Hareketin Adı                                                                               | D Puanı | Açıklamalar                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Elli Aşma (Überşlak)<br>Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überşlak ayağa geliş | 1.00    | Tek atlayış yapılacak, 2 atlayıştan birisi seçilecektir.<br><b>E puan</b> kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. |
| 2 | Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überşlak sırt üstü geliş                     | 0.50    |                                                                                                                                                      |

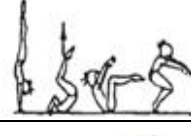
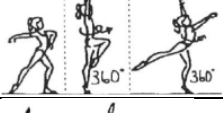




**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**YER**

| Hareketin Adı |    |                                                                                     |                                                       | D Puanı |
|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|
| TEK BANT      | 1  |    | Sıçrayarak tam tur dönüş                              | 1.00    |
|               | 2  |    | Amut takla                                            | 2.00    |
|               | 3  |    | Kartal – Spagat (sağa-sola) oturuşu                   | 0.50    |
|               | 4  | Geriye kapalı gergin bacak takla                                                    |                                                       | 0.50    |
|               | 5  |   | Spagat sıçraması                                      | 1.00    |
|               | 6  | Ayaktan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin)                               |                                                       | 0.50    |
|               | 7  |  | Bacak Önde 90° nin Üzerinde Duruş Parmak Ucuna Kalkış | 0.50    |
|               | 8  |  | Planör 2 sn.                                          | 1.00    |
|               | 9  |  | Açık Bacak Sıçrama                                    | 1.00    |
|               | 10 |  | Parmak Ucunda 360° Dönüş                              | 0.50    |
|               | 11 |  | Çember                                                | 1.50    |
| TOPLAM        |    |                                                                                     |                                                       | 10.00   |

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.



**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**MİNİK (A) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**

**Atlama Masası:** Atlama Masası yüksekliği 1.15 m. Trampolin veya çift trampen kullanılarak yapılacaktır. Trampolinin arkasına trampen konulduğu takdirde 1,00 puan kesinti uygulanır.

**D Puanları**

|    | Hareketin Adı        | Puanı | Açıklamalar                                                                              |
|----|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Elli Aşma (Überslak) | 1,00  | <b>E puan</b> kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. |

**YER**

| Hareketin Adı |    |  |                                               | D Puanı      |
|---------------|----|--|-----------------------------------------------|--------------|
| 1. BANT       | 1  |  | Sıçrayarak Tam Tur Dönüş                      | 0.50         |
|               | 2  |  | Çember                                        | 1.00         |
|               | 3  |  | Erişmek amut                                  | 1.50         |
|               | 4  |  | Geri köprü                                    | 1.00         |
|               | 5  |  | Spagat Oturuşu (Serbest şekilde ayağa kalkma) | 0.50         |
| 2. BANT       | 6  |  | Geyik sıçraması+ Geyik sıçraması              | 0.50+0,50    |
|               | 7  |  | Öne köprü                                     | 1.00         |
|               | 8  |  | Parmak ucunda 360° dönüş                      | 1.00         |
|               | 9  |  | Planör                                        | 0.50         |
|               | 10 |  | Gergin kapalı bacak öne sıçrayış              | 0.50         |
| 3.BANT<br>T   | 11 |  | Sekerek kartvil                               | 1.50         |
| <b>TOPLAM</b> |    |  |                                               | <b>10.00</b> |

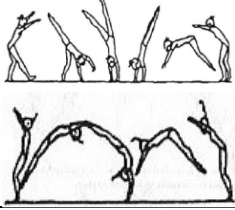
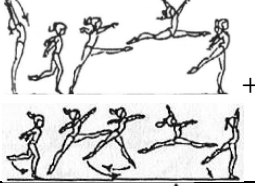
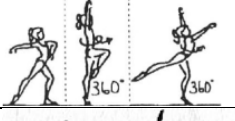
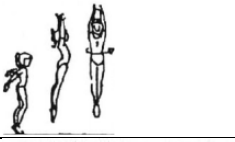
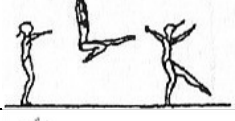
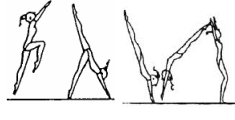




**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI**  
**YER**

| Hareketin Adı |   |                                                                                     |                                          | D Puanı   |
|---------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|
| 1.BANT        | 1 |    | Kartvil + Flik Flak                      | 1.00+1.50 |
| 2.BANT        | 2 |    | Geyik + Makaslı Geyik sıçrama bağlantısı | 0.50+1.00 |
| 3.BANT        | 3 |   | Erişmek Amut                             | 1.00      |
|               | 4 |  | Tek ayak üzerinde 360 derece dönüş       | 0.50      |
|               | 5 |  | Elsiz Çember                             | 1.50      |
| 4.BANT        | 6 |  | 360 derece dönüşlü düz sıçrama           | 0.50      |
|               | 7 |  | Kurt sıçraması                           | 0,50      |
|               | 8 |  | Geri köprü                               | 1.00      |
| 5.BANT        | 9 |  | Überşlak                                 | 1.00      |
| TOPLAM        |   |                                                                                     |                                          | 10.00     |

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.



**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



### ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. Trampolin veya Çift Trampelen kullanılarak yapılacaktır. Trampolinin arkasına Trampelen konulduğu takdirde 1,00 puan kesinti uygulanır.

### D Puanları

|   | Hareketin Adı | D Puanı | Açıklamalar                                                                                                                                          |
|---|---------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Überslak      | 1.00    | Tek atlayış yapılacak, 2 atlayıştan birisi seçilecektir.<br><b>E puan</b> kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. |
| 2 | Kartfil       | 1.00    |                                                                                                                                                      |

### MİNİK B ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER

|    | Hareketin Adı                                                    | D Puanı      |
|----|------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Sıçrayarak tam tur dönüş                                         | 1.00         |
| 2  | Amut takla                                                       | 2.00         |
| 3  | Kartal                                                           | 1.00         |
| 4  | Mum duruşu 2 sn. serbest kalkış                                  | 0.50         |
| 5  | Sıçrayarak ½ dönüş                                               | 0.50         |
| 6  | Geriye kapalı gergin bacak takla                                 | 0.50         |
| 7  | Spagat (iki tarafa)                                              | 0.50 + 0.50  |
| 8  | Sırt üstü yatıştan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin) | 0.50         |
| 9  | Planör 2 sn.                                                     | 1.00         |
| 10 | Çember                                                           | 2.00         |
|    | <b>TOPLAM</b>                                                    | <b>10.00</b> |

### E PUANI

| HATALAR |                                                                        | KESİNTİLER |      |      |          |
|---------|------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|----------|
|         |                                                                        | 0,10       | 0,30 | 0,50 | 1,00     |
| 1       | Amudun tam olarak görülmemesi                                          | +          | +    | +    | DÜŞMELER |
| 2       | Kartal ve spagatta aç yetersizliği                                     | +          | +    |      |          |
| 3       | Mum duruşunda kalçadan katlanma                                        | +          | +    |      |          |
| 4       | Açık bacak taklada dizlerin bükülmesi                                  | +          | +    |      |          |
| 5       | Köprüdeki kol ve bacakların bükülmesi, omuz ve belde yetersiz esneklik | +          | +    |      |          |
| 6       | Planörde bacak, arkada 90°nin altına düşerse                           | +          | +    |      |          |
| 7       | Duruşların 2 sn tutulmaması                                            | +          | +    |      |          |

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.



**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**Atlama Masası:** Atlama Masası yüksekliği 1.10 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.

**D Puanları**

|    | Hareketin Adı        | Puanı | Açıklamalar                                                                                                                              |
|----|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Toplu Geçiş          | 1.00  | <b>E puan</b> kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. Üç atlayıştan sadece bir tanesi uygulanacaktır. |
| 2. | Açık Bacak Geçiş     | 1.50  |                                                                                                                                          |
| 3. | Elli Aşma (Überslak) | 2.00  |                                                                                                                                          |

**Minik (A) Erkekler Yarışma Seri Ve Kuralları**

**Yer**

|    | Hareketin Adı                                                    | D Puanı      |
|----|------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Üç adım koşu Überslak                                            | 2.50         |
| 2  | Çember                                                           | 1.00         |
| 3  | Spagat                                                           | 0.50         |
| 4  | Kartal                                                           | 0.50         |
| 5  | Ayakları kapatıp öne esneklik 2 sn.                              | 0.50         |
| 6  | Yerden köprü 2 sn. duruş(bacaklar kapalı - gergin)Serbest kalkış | 0.50         |
| 7  | Sıçrayarak tam tur dönüş                                         | 1.00         |
| 8  | Amut takla                                                       | 1.00         |
| 9  | Planör (2 sn.)                                                   | 1.00         |
| 10 | Sekme Adımı Kartvil                                              | 1.50         |
|    | <b>TOPLAM</b>                                                    | <b>10.00</b> |

**E PUANI**

| HATALAR |                                                                        | KESİNTİLER |      |      |                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|----------------------|
|         |                                                                        | 0,10       | 0,30 | 0,50 | 1,00                 |
| 1       | Üç adımdan fazla koşu (her adım için)                                  | +          |      |      | <b>DÜŞME<br/>LER</b> |
| 2       | Überslakta kol ve dizlerin bükülmesi                                   | +          | +    |      |                      |
| 3       | Kartal ve spagatta aç yetersizliği                                     | +          | +    |      |                      |
| 4       | Öne esnetmede göğsün bacaklara değmemesi                               | +          | +    |      |                      |
| 5       | Köprüdeki kol ve bacakların bükülmesi, omuz ve belde yetersiz esneklik | +          | +    |      |                      |
| 6       | Amudun tam olarak görülmemesi                                          | +          | +    | +    |                      |
| 7       | Planörde bacak, arkada 90°nin altına düşerse                           | +          | +    |      |                      |
| 8       | Duruşlar 2 sn az olursa                                                | +          | +    |      |                      |

Not: Kartvilden sonra sıçrama ya da kalış serbesttir.

**Atlama Masası:** Atlama Masası yüksekliği 1.15 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.

**D Puanları**

|    | Hareketin Adı        | Puanı | Açıklamalar                                                                                                                              |
|----|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Toplu Geçiş          | 1.00  | <b>E puan</b> kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. Üç atlayıştan sadece bir tanesi uygulanacaktır. |
| 2. | Açık Bacak Geçiş     | 1.50  |                                                                                                                                          |
| 3. | Elli Aşma (Überslak) | 2.00  |                                                                                                                                          |



**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



**Küçük Erkekler Yarışma Seri Ve Kuralları**  
**Yer Serisi**

|    | Hareketin Adı                                                                                     | D Puanı   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | Üç adım koşudan Überslak (elle aşma)                                                              | 1,00      |
| 2  | Sıçrayarak ½ dönüş                                                                                | 0,50      |
| 3  | Üç adım koşudan Yunus takla veya öne toplu salto (öğrenci sporcu 2 hareketten birisini yapabilir) | 1,00      |
| 4  | Makas+Çember (çember yan pozisyonda bitecek)                                                      | 0,50+0,50 |
| 5  | Çemberden sonra serbest ¼ dönüş                                                                   |           |
| 6  | Amut takla+Kartal oturuş                                                                          | 0,50+0,50 |
| 7  | Kartaldan cephe pozisyonuna geliş (serbest)                                                       |           |
| 8  | Bir ayağı öne alarak spagat+ spagat (iki yöne)                                                    | 0,50+0,50 |
| 9  | Arkada ayağı öne alarak kapalı bacak öne esneme                                                   | 0,50      |
| 10 | Serbest sırt üstü yatıştan köprü(2sn)                                                             | 0,50      |
| 11 | Köprüden geriye tek bacak savurarak geçiş ayağa kalkış                                            | 0,50      |
| 12 | Denge duruşu (2sn) serbest                                                                        | 0,50      |
| 13 | Katvil + filik filak                                                                              | 1,00+1,50 |
|    | TOPLAM D PUANI                                                                                    | 10,00     |

Hata Tablosu (E Başlangıç 10.00)

Not: Hata Tablosu Dışındaki Kesintiler FIG Kuralına Göre Yapılır

|    |                                                                                                                   | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|--------------------------------------|
| 1  | Üç adım koşudan fazlası her seferinde                                                                             | x    |      |      | D<br>Ü<br>Ş<br>M<br>E<br>L<br>E<br>R |
|    | Öğrenci sporcu Überslak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz                        |      |      |      |                                      |
| 2  | ½ dönüşte basit dönüş                                                                                             | x    |      |      |                                      |
| 3  | Üç adım koşudan fazlası her seferinde                                                                             | x    |      |      |                                      |
|    | Yunus takla veya saltoda Yetersiz yükseklik                                                                       | x    | x    |      |                                      |
|    | Yunus takla sonrası kalkış gergin bacak olmazsa                                                                   | x    | x    |      |                                      |
|    | Makasta ayakların kalça seviyesine çıkmaması                                                                      | x    |      |      |                                      |
| 4  | Çemberde yön hatası                                                                                               | x    | x    |      |                                      |
| 5  | Boş adım                                                                                                          | x    |      |      |                                      |
|    | Amutun gösterilmemesi                                                                                             | x    | x    |      |                                      |
| 6  | Kartal oturuşta aç yetersizliği                                                                                   | x    | x    |      |                                      |
| 7  | Cephede diz-dirsek hataları (her seferi için ayrı )                                                               | x    |      |      |                                      |
| 8  | Spagatlarda aç yetersizliği                                                                                       | x    | x    |      |                                      |
|    | Spagatlar arası dönüşte kalçanın yerden ayrılması                                                                 | x    | x    |      |                                      |
|    | Spagatlarda yön hatası                                                                                            | x    | x    |      |                                      |
| 9  | Kapalı bacak öne esnemedede göğsün dize değmemesi                                                                 | x    |      |      |                                      |
|    | Kapalı bacak öne esnemedede dizin bükülmesi                                                                       | x    |      |      |                                      |
| 10 | Köprü duruşunda 1sn ile 2 sn arası tutulursa                                                                      |      | x    |      |                                      |
|    | Köprü duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)                                                                      |      |      | x    |                                      |
|    | Köprüde omuz açısının 180 derecenin altında olması                                                                | x    | x    |      |                                      |
|    | Köprüde dizlerin bükük olması                                                                                     | x    | x    |      |                                      |
|    | Köprü geçiş için öğrenci sporcu bir ayağını oynatarak ve dizi bükerek yerden ittiriş yapabilir. Kesinti yapılmaz. |      |      |      |                                      |



**2023-2024 Eğitim ve Öğretim Yılı**  
**Okul Spor Faaliyetleri**  
**Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



|    |                                                                                               |   |   |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
| 11 | Köprü geçiş sonrası ayaklar yere tek tek gelerek birleşecek. Boş adım için her seferinde      | x |   |   |  |
| 12 | Denge duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)                                                  |   |   | X |  |
|    | Denge duruşu 1sn ile 2 sn arası tutulursa                                                     |   | x |   |  |
| 13 | Kartvik filik filak arası duraklama                                                           |   | x |   |  |
|    | Öğrenci sporcu filik filak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz |   |   |   |  |

**Atlama Masası**

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır

|   |                      | D Puanı | E Puanı                                                                                                                           |
|---|----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Toplu Geçiş          | 1,00    | E puanı Kesintileri FIG kuralları doğrultusunda 10,00 puan üzerinden yapılacaktır. Öğrenci sporcu üç atlayıştan birini yapabilir. |
| 2 | Açık Bacak Geçiş     | 1,50    |                                                                                                                                   |
| 3 | Elli Aşma (überşlak) | 2,00    |                                                                                                                                   |