

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
ARTİSTİK CİMNASTİK
2016 MİNİK (MİNİK I) KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (7-8 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

ATLAMA MASASI

1. Trambolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere amut ittiriş sırt düşüş **6.00 p.**
2. Trampene amut ittiriş sırt üstü 30 cm. (± 5 cm) yüksekliğindeki mindere düşüş **4.00 p.**

Toplam 10.00 p.

Not: Trambolinin önüne ek trampelen konularak yapıldığında 1.00 p. kesinti yapılır (**D Paneli**).

KIZ PARALELİ

I. İSTASYON
(Barfiks)

1.85 m.. yüksekliğinde – Eldiven ve bileklik kullanılarak yapılır.

Bileklik ve eldiven kullanmayan takımlar barfiks aletine yarışamazlar.

1.	Cephe Çıkışı (antrenörün yardımı ile çıkabilir)	-
2.	Amuda ulaşmayan ştalder dönüş en fazla 2 tane (en iyisi değerlendirilir)	2.00 p.
3.	2 tane Sallantı	-
4.	Öne Mihfer (düz tutuşlu) en fazla 2 tane (D puanı için en iyisi değerlendirilir)	2.00 p.
5.	Geri Mihfer (düz tutuşlu) en fazla 2 tane (D puanı için en iyisi değerlendirilir)	2.00 p.
Toplam: 6.00 p.		

II. İSTASYON

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

1.	Düz tutuştan amut 180° dönüş ters tutuş mindere sırt üstü düşüş	1.50p.
2.	Ters tutuştan amut 180° dönüş düz tutuş mindere yüzüstü düşüş	1.50p.
3.	Kartal tutuştan amut, blok halinde mindere sırtüstü iniş	1.00 p.
Toplam: 4.00p.		

GENEL TOPLAM: 10:00

D PUANI

I. İstasyon:

- Mihfer hareketlerindeki ve / veya amut hareketindeki yardım sonucunda alınan hız ile diğer mihfer veya mihferler dönüşüyorsa yapılan hareketler sayılmayacaktır.

II. İstasyonda:

- Her bir hareket için bir deneme hakkı vardır.
- Amut dönüşler (1. ve 2. hareket) dikeyde 30o'lik açı içerisinde tamamlanmalı ve sporcunun anlık da olsa bara dayandığı görülmelidir. Aksi halde hareket sayılmayacaktır.
- 3. Hareket kartal amutta 30 derecelik açı içerisinde bara dayanma gösterilmelidir. Aksi halde hareket sayılmayacaktır.
- 3. Harekette sporcu yere inişe kadar ellerini bardan ayırmamalıdır. Aksi halde hareket sayılmayacaktır.

ÖZEL KESİNTİLER:

- Her bir yardım için **2.00 p. kesilir.**
- Her fazla ştalder dönüş, sallantı, mihfer, taban dönüş vb. için 0.50 kesintisi yapılır.

DENGE

(Denge aletinin yüksekliği 65 cm olacaktır)

YER

Seri 1 dk ile 1dk 30 sn arasında süren bir müzik eşliğinde, tek banda da gidilip gelinerek yapılmalı.

	Serbest çıkış	-	1.	Tek ayak üzerinde 360° dönüş	0.50 p.
1.	Planör (en az 90° üzerinde olmalı)	0.50 p.	2.	Amut (2 sn)	1.00 p.
2.	3 Yana ritm (en az 3 adım hareket etmeli, her adım ve duraksamalarda farklı kol ritimleri yapılmalı)	0.50 p.	3.	Kartal	0.50 p.
			4.	Spagat (her iki yöne)(0.50+0.50)	1.00 p.
			5.	Erişmek amut (anlık amut)	1.50 p.
3.	Spagat sıçrayışı	1.50 p.	6.	Geriyeye Köprü	1.00 p.
4.	Tek ayak üzerinde 1/2 + 1/2 dönüş (sağ+sol/sol+sağ yönünde)(0.50+0.50)	1.00 p.	7.	Öne Köprü	1.00 p.
			8.	Çember	1.00 p.
5.	Bir bacak önde 90° de gergin duruş (2 sn) ve inmeden önce parmak ucuna yükseliş	0.50 p.	9.	Geyik	0.50 p.
			10.	Überslag çift ayak inişli	2.00 p.
6.	Amut (anlık amut)	1.50 p.		Toplam	10.00 p.
7.	Geyik	1.50 p.	Not: Überslagtan sonra bir sıçrama için kesinti yapılmaz. Tek ayak inişli yapılırsa 1.00 p. kesilir.		
8.	Çember	2.00 p.			
9.	Koşu ve çift ayak dikey sıçrama ile bitiriş	1.00 p.			
	Toplam	10.00 p.			

Denge 4. Hareketin sayılabilmesi için iki dönüşü de yapmalı veya kabul edilmelidir.

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

Not 2: Tüm aletlerde hareket sıralarında değişiklik yapılamaz, yapıldığı takdirde D puanında 0.50 puan kesinti yapılır.

E PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

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

	I. İSTASYON	II. İSTASYON	TOPLAM
Atlama	7.00	3.00	10.00
Masası			
Kız Paraleli	6.00	4.00	10.00

Her yapılmayan istasyonun puanı kadar tarafsız kesinti yapılır.

Denge ve Yer Kısa Egzersiz İçin Tarafsız Kesintiler

- Eğer 7 – 10 hareket gerçekleşmişse 0.00 P.
- Eğer 5 ve 6 hareket gerçekleşmişse 4.00 P.
- Eğer 3 ve 4 hareket gerçekleşmişse 6.00 P.
- Eğer 1 ve 2 hareket gerçekleşmişse 8.00 P.
- Eğer hiç hareket yapılmamışsa 10.00 P.

Burada yer olmayan tüm kural ve kesintilerde (genel hata, özel alet ve ifa kesintileri) fig yarışma kuralları geçerlidir.

2016 KÜÇÜK (MİNİK II) KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (9-10 YAŞ)

GENEL KURALLAR

1. Yarışma 5 alet üzerinden değerlendirilecektir.

1. Atlama Masası (AtM)
2. Kız Paraleli (KP)
3. Denge (D)
4. Yer (Y)
5. Barfiks (B)

2. KP, D, ve Y'de zorunlu hareketlerin toplamı 7.50 p.'dir. İyi puanlar ile serilerin toplam D puanı 10.00 p.'a ulaşabilir

Toplam Maksimum D Puanı	
Zorunlu Hareketler	7.50 P.
İyi Puanlar (Maksimum)	2.50 P.
Toplam	10.00 P.

3. Barfikte D puanı 3.50 **puandır**. İyi puanlar ile serilerin toplam D puanı 5.00 p.'a ulaşabilir.

4. Tüm Aletlerde E-Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır.

5. E puan değerlendirmesi KP, D ve Y'de aşağıdaki şekilde yapılacaktır. Barfiks aletinin E puanı ilgili bölümde yer almaktadır.

E Puanı Tarafsız Kesintisi	
6 ve daha fazla hareket	0.00 P.
5 Hareket	4.00 P.
3-4 Hareket	6.00 P.
1-2 Hareket	8.00 P.
0 Hareket	10.00 P.

6. AtM'nin E puan değerlendirme puanları ilgili alet açıklamasında belirtilmiştir

7. Hareket sırasında değişiklik yapılırsa 0.50 puan kesinti yapılır. Sadece Barfiks aletinde hareketlerin sırasında değişiklik yapılmasına izin verilir.

ATLAMA MASASI
Genel Açıklamalar

1. Hareket için Atlama Masasının yüksekliği 1.15 olacak ve tek trampelen kullanılacaktır.
2. Hareket minder düzeneği yüksek minder 80 cm arkadaki minder 40 cm olacak şekilde eller yüksek mindere konacak, 40 cm yükseklikteki mindere ayakları basıp sırta geliş

	Zorunlu Hareketler	D Puanı	E Puanı
1.	Überslak atlama masası seviyesindeki mindere ayağa geliş	5.00	5.00
2.	Minderden mindere kartvil flik flak sırta geliş	5.00	5.00
	Toplam	10.00	10.00

Trambolin ile atlanırsa 2.00 p., çift trampelen ile atlanırsa 1.00 puan kesintisi yapılır.

D Puan Kesintisi

2. hareket için sırta geliş ayaklar geldikten sonra hemen yapılamadıysa 0.50. p. kesintisi yapılır.

E Puan Değerlendirmesi İçin Özel Açıklaması

- Yapılmayan hareketin E puanı kadar tarafsız kesinti yapılır.
1. ve 2. hareketler için herhangi bir iniş kesintisi aşağıdaki şekilde uygulanır:
 1. hareket için ileri ve öne doğru iniş ve adım hatalarında kesintisi yapılmayacaktır.
 1. hareket için geriye gidiş ve düşüşlerde iniş kesintileri FIG kuralları doğrultusunda uygulanacaktır.
 1. harekette aletin üzerine inişlerde atlayış geçersiz kabul edilir.

KIZ PARALELİ

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Kipe	1.00
2.	Alt barda amut	1.00
3.	Taban dönüş	0.50
4.	Üst barda kipe	1.00
5.	Üst barda amut	1.00
6.	Geri Mihfer (Düz tutuşlu)	1.50
7.	Bitiriş: Açık salto (Geri veya Öne)	1.50
	Toplam	7.50

D Puanlaması:

- B itiriş Açık Salto:** Bükük olarak yapılırsa 1.00 P. / Toplu olarak yapılırsa 0.50 P.
- 2. ve 5. 10° lik açı içerisinde yapılmazlar ise D puanını alamazlar.

	İyi Puanlar	İyi Puan
1.	Mihfer/Erişmek Amut/Taban Amut/Ştalder Amut vb. 180° dönüş (Düzden terse dönüş)	0.50
2.	Öne Mihfer (Ters tutuşlu)	0.50
3.	Öne Mihfer 180° dönüş (Tersten Düze Geçiş)	0.50
4.	Erişmek amut (30°'ye kadar)	0.20
5.	Taban Amut (30°'ye kadar)	0.30
6.	Ştalder Amut (30°'ye kadar)	0.50
7.	Taban Basış ÜB geçiş	0.50
8.	Çift Toplu Salto	0.50

E Puanı:

- Karın dönüşünden ara elan 0.50 p. kesinti yapılır.
- 2. ve 5. 0-30° lik açı içerisinde yapıldıkları takdirde, hareket olarak kabul edilir ve hareket sayısı hesaplanırken dikkate alınır. Eğer 31° ve daha fazla açı içerisinde yapılmış ise hareket olarak kabul edilmez.

DENGE

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Ağır amut (2 sn.) (Dengenin enine veya boyuna)	1.00
2.	Öne köprü	1.00
3.	Geri köprü	1.00
4.	Geyik	0.50
5.	Dengeye yakın hareket kombinasyonu ve yana en az 3 ritim (en az 3 adım - her adımda farklı kol ritimleri yapılmalı)	0.50
6.	Tek ayak üzerinde 360° dönüş	0.50
7.	Flik flak	1.50
8.	Spagat sıçrayışı + kurt sıçraması bağlantısı	0.50
9.	Bitiriş: Çember Açık Salto	1.00
	Toplam	7.50

	İyi Puanlar	D Puanı
1.	Tek ayak üzerinde en az C grubu bir tane dönüş	0.50
2.	Tek ayak üzerinde zorluk değeri olan iki dönüşün bağlantısı	0.30
3.	C grubu sıçrama (geyik sıçraması da seride kalacak şekilde yapılmalı)	0.50
4.	Çift flik flak (tek ayak veya çift ayak inişli)	0.50
5.	Btrş. Kartvil Bükük Salto	0.50
6.	Btrş. Kartvil Açık salto	1.00
7.	Flik flak flik flak açık salto	1.00

D Puanlaması

1. Hareket çıkış 2 sn. bekleyemezse 0.50 p. kesinti yapılır.
5. Zorunlu hareket her ikisi de yapıldığında 0.50 p. alınır. Seri içerisinde istenilen yerde ard arda veya farklı yerlerde yapılabilir.
8. hareket bağlantılı yapılmazsa 0.50 p. kesilir.
9. hareket bükük veya toplu yapılırsa 0.50 p. kesilir.

YER

	Zorunlu Hareketler	D Puanı
1.	Kartvil flik flak açık salto	2.00
2.	Makaslı Geyik + Johnson sıçraması	0.50+0.50
3.	Elsiz çember veya Elsiz Überşlag	1.00
4.	Erişmek Amut 360° dönüş ayaklara iniş	1.00
5.	Öne Açık Salto (koşarak)	1.00
6.	Tek ayak üzerinde 360° dönüş (Bacağı 90° tutarak veya önde çift elle tutarak)	0.50
7.	Überşlak (kapalı bacak inişli) öne toplu salto	0.50 + 0.50
	Toplam	7.50

	İyi Puanlar	D Puanı
1.	Tam Burgu (1. hareketteki açık salto yerine)	1.00
2.	Tek ayak üzerinde B+B veya daha zor dönüş bağlantısı	0.50
3.	C grubu dans elemanı	0.50
4.	Öne açık salto + öne toplu salto bağlantısı ya da tersi (5. hareketin bağlantısı olarak)	0.50

D Puanlaması

1. hareket Kartvil Flik Flak Açık Salto; bükük olursa 1.50 p/toplu olursa 1.00 p/kartvil flik flak olursa 0.50 p
 2. hareket dans pasajı şeklinde yapılabilir.
 4. hareket taklaya
 5. hareket bükük olursa 0.50 p./ toplu olursa puan verilmez.
 7. hareket bağlanamazsa 0.50 puan kesilir.
- Müzik Yokluğu** 1.00 p. kesinti yapılır.
- İyi puan** C grubu dans elemanı 2. hareket bağlantısının dışında seri içerisinde istenilen yerde yapılabilir.

BARFİKS

Bileklik ve eldiven kullanılarak yapılacaktır.
Bileklik ve eldiven kullanmayan takımlar barfiks aletine yarışamazlar.

Zorunlu Hareketler		D Puanı (ZD)	İyi Puanlar		D Puanı
1.	Kipe - Amut	0.50	1.	Ştalder ve erişmek amut 10°'lik açı içerisinde yapılıp arada mihfer yapılmazsa	0.50
2.	Erişmek Amut (10°'lik açı içerisinde)	1.00	2.	Şatalde amut ve taban amut 10°'lik açı içerisinde yapılıp arada mihfer yapılmazsa	0.50
	Mihfer	-	3.	Kartal tutuşlu sallantı (2 kez en iyi olan değerlendirilecek)	0.50
3.	Ştalder (10°'lik açı içerisinde)	1.00			
	Mihfer	-			
4.	Taban Amut (10°'lik açı içerisinde)	1.00			
	Toplam	3.50			
	İyi Puan	1.50			
	Toplam	5.00			

Not: Barfiks aletinde hareketlerin sırasında değişiklik yapılmasına izin verilir.

D Puanı

Erişmek amut, ştalder ve taban amut hareketleri 10°'lik açı içerisinde yapılmazsa ZD'ni almaz.

D Kesintisi: 1'den fazla yapılan mihfer için 0.50 p. kesinti yapılacaktır.

İyi puan: Kartal sallantısı en fazla 5 tane yapılabilir. 5 den fazla yapılan her sallantı için 0.50 p. kesinti yapılır.

E Puanı

- **Her bir yardım için 2.00 p. kesilir.**
- Erişmek amut, ştalder ve taban amut hareketleri 0-30° lik açı içerisinde yapıldıkları taktirde, hareket olarak kabul edilir ve hareket sayısı hesaplanırken dikkate alınır. Eğer 31° ve daha fazla açı içerisinde yapılmış ise hareket olarak kabul edilmez.

Barfiks E Puanı Tarafsız Kesintileri	
4 ve daha fazla ZD olan hareket	0.00 P.
3 ZD olan hareket	2.00 P.
2 ZD olan hareket	3.00 P.
1 ZD olan hareket	4.00 P.
0 ZD olan hareket	5.00 P.

NOT: Bilgisayar sisteminin kullanıldığı yarışmalarda eğer E başlangıç notu otomatik olarak 5 puan üzerinden başlatılmıyor, 10 p. üzerinden başlıyor ise otomatik olarak 5 p. tarafsız kesintinin üzerine diğer kesintiler eklenerek tarafsız kesintiler ilan edilecektir.

2016 YILDIZ KIZLAR YARIŞMA KURALLARI - 11-12-13 YAŞ

YILDIZ KIZLAR SERİ DEĞERLENDİRMELERİ ATLAMA MASASI DIŞINDAKİ ALETLER YANİ KIZ PARALELİ, DENGİ VE YER ALETLERİ GENÇ KIZLAR YARIŞMA KURALLARI İLE AYNI ŞEKİLDE DEĞERLENDİRİLECEKTİR.

ATLAMA MASASI

- EGG**
- Atlayış numarası ilan edilmelidir.
 - Atlama Masasının yüksekliği 1.25 metre ve tek trampren
 - Yeni ve değişik atlayışları teşvik etmek amacıyla zorunlu iki farklı atlayış yapılacak ve en iyi atlayışın notu geçerli olacaktır. Tek atlayış veya iki aynı atlayış yapıldığında son nottan 2.00 p. kesinti yapılır.
- İyi Puanlar**
- Öne saltolu veya en az yarım burgulu geri salto hareketlerde başlangıç notuna 0.30 ilave edilecektir
- Not**
- Trambolin ile atlanırsa 2.00 p., çift trampren ile atlanırsa 1.00 puan kesintisi yapılır.

2016 GENÇ KIZLAR YARIŞMA KURALLARI – 14 -15 YAŞ

KAC Kurallar Kitabı Gençler Yarışma Kural Uyarlamaları

- 2013 Kurallar Kitabı aşağıdaki yarışmalar için geliştirilmiştir:
FIG'e kayıtlı tüm resmi yarışmalar, FIG'e üye Federasyon ve Kıta Birliklerinin yarışmaları, Dünya Şampiyonası, Olimpiyat Oyunları ve diğer Çoklu Spor (Multisport) Oyunları, Dünya Kupası Seçme Yarışmaları, Uluslararası Yarışmalar ve FIG tarafından oluşturulan uluslar arası Turnuvalar.
- FIG resmi yarışmalarının bütün safhalarında standardı sağlamak:
Seçme (Y-I), Takım Finalleri (Y-IV), Bireysel Finaller (Y-II) ve Bireysel Alet Finalleri (Y-III).

Gençler Yarışmalarında 2013 Kurallar Kitabı bazı düzenlemeler yapılarak kullanılabilir.

2.1 Cimnastikçinin Hakları

2.1.2 Isınma

– Seçme Yarışması (Y I), Bireysel Finaller (Y II), Takım Finali (Y IV) ve Alet finalleri (Y III)

Yarışacak olan her cimnastikçi (sakatlanan cimnastikçi yerine yarışacak olan yedek cimnastikçi dahil) yarışmadan hemen önce podyumda tüm aletlerde ısınma hakkına sahiptir.

Isınma süresi FIG TY'de belirtildiği gibidir.

– Y III: Isınmalar 2 grup halinde gerçekleştirilir.

NOT:

- Seçme (Y-I) ve Takım Finallerinde (Y-IV) bütün ısınma zamanı (dengede her bir cimnastikçi için 30 sn., kız paralelinde her bir cimnastikçi için 50 sn.) takıma aittir. Takım geçen süreyi dikkatli kullanılmalıdır ki, en son cimnastikçi de ısınma şansına sahip olsun. Karışık gruplarda ısınma süresi cimnastikçiye aittir.

7.2 Zorluk Değeri (ZD)

ZD Kısıtlamaları: Eğer F, G, ve H grubu elemanlar gerçekleştirilirse, her bir eleman için verilebilecek maksimum puan 0.50 p.'dir.

7.3 Kompozisyon Gerekliliği (KG) 2.50 p.

Kompozisyon gereklikleri Aletler ile ilgili konularda açıklanmıştır.

- Bir hareket birden fazla KG'ni yerine getirebilir, fakat bir hareket 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.

7.4 Bağlantı Değeri (BD)

Bağlantı değeri ile ilgili formüller ilgili aletlerin 3. Bölümde: Konu 11, 12 ve 13'de belirtilmiştir. (ZD ile ilgili kısıtlamalar dikkate alınacaktır).

10.4 Gereklilikler

- Yapılması planlanan atlayışın numarası, atlayıştan önce ilan edilmelidir (elektronik veya el ile).
- **Seçme Yarışması, Takım Finali ve Bireysel Finalde:**
Bir atlayış gerçekleştirilmelidir.
 - **Seçme** yarışmasında 1^{inci} atlayışın notu **Takım** ve/veya **Bireysel Final** toplamı için dikkate alınır.
 - **Alet finallerine** katılmak isteyen cimnastikçi, **Alet Finalleri** kuralları doğrultusunda iki yapmak zorundadır.

Alet Finalleri

Cimnastikçi iki farklı atlayış gerçekleştirmelidir (aynı gruptan olabilir, ancak farklı numarada olmalı), son not için bu iki atlayışın ortalaması alınır.

10.4. 2 Özel Alet Kesintileri (D- Paneli)

– **Alet finallerine** katılım için **Seçme Yarışmasında** ve **Alet finallerinde**

- Tek atlayış gerçekleştirilmişse;
- İki atlayıştan biri 0 almışsa (10.4.3)

Değerlendirme: Gerçekleştirilen atlayışın notu 2'ye bölünür = Son Not

KONU 14 - ELEMAN TABLOSU

Seriler sırasında aşağıdaki elemanlar yasaklanmıştır.

1. AtM – yandan çıkışlı ve inişli atlayışlar.
2. KP – serinin ortasında salto & iki aktan çıkışlı BTRŞ
3. D – dengeye bacak arasına inişle biten dans elemanları
4. Y – yan çıkışlı ve/veya bitirişte yuvarlanma ile biten akrobatik elemanlar