

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

MÜSABAKA BÜLTENİ

Müsabakanın Adı	PARKUR – ONLİNE YARIŞMASI (SERBEST PARKUR)
Müsabakanın Tarihi	NİSAN 2021
Ön program	15 – 25 NİSAN (KAYIT VE VİDEO YÜKLEME)

Organizasyon Komitesi	Suat ÇELEN	Başkan
	Hasan Birol YALÇIN	Parkur - As Başkan
	Recep ŞAHİN	Genel Sekreter
	Bahadır ALTAY	Parkur Teknik Kurul Başkanı
	Kerim SÖZBİR	Parkur Teknik Kurul Üyesi
	Hakan AKDOĞAN	Parkur Teknik Kurul Üyesi
	Ömer GÜNYAZ	Parkur Teknik Kurul Üyesi

İletişim ve bilgi işlem	Fatih CELKAN
Tel: +90 312 310 44 70	mail: fatih.celkan@tcf.gov.tr

Not: Yapılacak olan bu online yarışma, Uluslararası Cimnastik Federasyonunun (FIG) hakem kurallarına göre değerlendirilecektir.

ONLİNE YARIŞMA PROGRAMI	
TARİH	FAALİYET
15-25 Nisan 2021	Sporcuların kayıt olması ve videolarını 'liste dışı' seçeneği ile youtube' a yüklemeleri. Video linklerini (URL) federasyon ve hakem komitesine göndermeleri.
26 Nisan – 30 Nisan 2021	Videoların teknik kurul, hakem kurulu ve hakemlerimiz tarafından değerlendirilmesi
02 Mayıs 2021	Yarışma sonuçlarının açıklanması

Not: Türkiye Cimnastik Federasyonu bünyesinde düzenlenecek olan parkur online yarışmasına, sporcu olarak katılabilmek için;

Sporcuların;

İkamet ettikleri ilde, Gençlik ve spor il müdürlüğünden ferdi lisans çıkarmaları gerekmektedir. Aksi takdirde, başvuru yapmış olsalar bile, yarışmaya katılamayacaklardır.

Daha önce 2021 yılı içerisinde lisans çıkarmış olanların lisansları geçerlidir.

Yarışma Formatı

Müsabaka, sadece serbest parkur da, Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorisinde kadın ve erkek sporcular için tek bir video ile yapılacaktır. Yapılan yarışmaya katılım sayısı kaç olursa olsun Final yarışması olarak değerlendirilecektir. Herhangi bir eleme turu olmayacaktır.

SERBEST PARKUR

Video lar Hakemlik Kriterleri bölümünde yer alan kriterlere göre hakem komitesi tarafından değerlendirilir. Belirtilen tarihlerde sonuç listeleri ilan edilir.

Video Katılımı:

Sporcular online yarışma için bir adet serbest parkur videosu yüklemelidir.

Yüklenen Video, üzerinde oynanmamış (kesme, ekleme, hızlandırma, yavaşlatma olmayan) ham bir video olmalı ve 30 ile 59 saniye arasındaki tam bir serbest parkur serisini kapsamalıdır.

Bu videoda belirgin bir başlangıç ve bitiş olmalıdır. Her bir koşu öncesinde, sporcunun elinde bir başlangıç işareti olmalıdır.(federasyon logosu ve tarih bulunan görsel bir kağıt yada dijital fotoğraf). Video kesilmemelidir/durdurulmamalıdır böylece serinin belirlenen süre kısıtlaması içinde yapıldığı gösterilir. Başlama işaretinin gösterilmesi, seri süresinin içinde hesaplanır.

"Sporcular yarışma videolarını müsabaka bülteni yayınlandığı andan itibaren 25 Nisan 2021 tarihine kadar çekebilirler. Ancak yarışma videolarının 'liste dışı' seçeneği ile youtube'a yüklenmeleri ve video linklerinin (URL) federasyon ve hakem komitesine gönderimlerinin 15 - 25 Nisan 2021 tarihleri arasında yapılması zorunludur. Bu tarihten sonra yüklenen videoların yarışma için değerlendirmeye alınmayacağı unutulmalıdır."

Türkiye Cimnastik Federasyonu, hangi videoların geçerli olacağına karar verme hakkını saklı tutar. Tehlikeli koşuların olduğu videolar (2.5 metreden daha yüksek bir alandan atlama, binalara tırmanmak, halkı tehlikeye atacak hareketler yapmak), kullanıma kapalı alanların kullanılması (yasaklı binalar, Covid-19 sebebiyle kapatılmış mekânlar), illegal eylemlerin sergilenmesi veya FIG nin ya da sporun kabul edilebilir imajına ait olmayan hareketlerin bulunduğu videolar kabul edilmeyecektir.

Videonun geçersiz kılınmasına sebep olabilecek diğer şeyler:

- 1) Bu dosyada yer alan Reklam Kurallarına uymamak
 - 2) Videonun arka planında müzik ya da konuşma olmamalı
 - 3) Halkın etik ve kutsal değerlerini, iyi davranışı ihlal eden video arka planı (örn. şiddeti, ırkı, dini, siyaseti veya cinsiyetçiliği öven reklamlar.) olması
- Organizasyon kurulu videonun geçerli olup olmadığını kontrol edecektir.

NOT: Video çekimleri bulunan ilin pandemi koşullarına uygun ve sağlığınızın korunması ön planda olacak şekilde olması gerekmektedir.

Video Özellikleri

Çözünürlük: 1080p Codec: H264

Bit rate: 10mb/s $\lt; 20\text{ mb/s}$ Video büyüklüğü Maksimum

150 MO

Ses: codec AAC ou PCM / Debit 192 kbit/s minimum Taux échantillonnage 48 KHz

Genel Tavsiyeler

- Videoyu kaydetmeden önce alanın koşullarını ve güvenli olup olmadığını kontrol edin.

Kaliteli bir kamera kullanın

- Kameranın yukarıda belirtilen video özelliklerine sahip olduğundan emin olun. (Çoğu telefonda mükemmel çekim özelliği bulunmaktadır)

- Yüksek çözünürlük videoyu daha güzel gösterecektir.

Güneş doğru kayıt almayın

Görüntünün parlamaması için güneşin kameranın arkasında kalacak şekilde ayarlandığından emin olun

- Günün doğru vaktini seçmek işinize yarayacaktır, güneş tam ortadayken gün ortasında video çekmek sizi zor duruma sokabilir.

Videonuzu doğru boyutta hazırlayın

- Videoyu yüklemek için son dakikayı beklemeyin, aksi takdirde çok geniş veya çok uzun olduğu için yüklenemediğini çok geç fark edersiniz.

Instagramda kullanılan video özellikleri Square (1:1), landscape (6:19) veya vertical (4:5) tir. Önerilen video formatları. MP4 ve .MOV'dur.

Reklam ve Kıyafet Kuralları

Katılımcı sporcunun videosunda hiçbir reklam olmamalıdır. Aksi takdirde video kabul edilmeyecektir. Bu aynı şekilde alan için de geçerlidir. Ürün yerleştirmeye izin verilmemektedir. Ürün yerleştirme, markalı ürünlerin veya hizmetlerin videoda sporcu tarafından elle tutulması/gösterilmesi veya konuşulması yoluyla uygulanan bir reklam çeşididir.

Kıyafet Reklam: Sporcular yarışma kıyafetlerinde sponsorlarını gösterebilir. Kıyafetlerdeki reklamlar provokatif olmamalıdır veya halkın etik ve kutsal değerlerini, iyi davranışı ihlal eden örn. şiddeti, ırkı, dini, siyaseti veya cinsiyetçiliği öven reklamlar içermemelidir.

Reklamlar sporcu üzerinde 3 noktada gösterilebilir. Tişörtte veya atlette reklam noktası:

Maksimum alan: 90 cm kare. (sırt kısmı dahil). Maksimum 2 tane olmak üzere her biri arasında en az 3 cm mesafe olmalıdır.

veya

Maksimum alan 130 cm kare (sırt kısmı dahil) 1 tane ve

Şortta/pantolonda göstermek üzere Maksimum alan 90 cm kare ve 1 tane olabilir.

Üreticinin logosu kıyafetin üzerinde olabilir. Aşağıdaki kurallar geçerlidir:

- Logoların boyutları, mağazalardaki satışta kullanılan boyutla aynı olmalıdır ve 30 cm kareden daha geniş olmamalıdır.
- Marka temsili olarak kullanılan logolar gösterilebilir / mağaza satışındaki normal yeri/boyutu ile.
- Tişörtler hariç, her parça kıyafette yalnızca 1 markaya izin verilir.
- Tişörtler üreticinin logosunu taşıyabilir fakat izin verilen maksimum reklam alanından daha geniş olamaz. Her bir kıyafette en fazla 2 yerde görülebilir.

Logonun veya markanın haricinde, üretici tarafından tasarlanan tasarımlar, yarışma öncesinde TCF tarafından onay gerektirir. Reklamlar veya üretici logoları kuralları ile ilgili sporcu soruları TCF'ye sorulmalıdır. Cevap için 2 hafta süre gerekebilir. [İletişim: fatih.celkan@tcf.gov.tr](mailto:fatih.celkan@tcf.gov.tr)

Ulusal Kimlik: Sporcular Reklam veya Üretici logolarına ek olarak, ülkelerinin belirtildiği işaretler gösterebilir. Bu bayrak şeklinde olabilir (resmi renklerle) veya ülkenin 3 harfli kodu olabilir veya tamamı yazılmış olabilir fakat yazının büyüklüğü makul büyüklükte olmalıdır ve göze hitap etmelidir. Olimpiyat Komitesi dahil olmak üzere, milli amblemler arma olarak takılabilir.

Hakemlik Kriterleri (değerlendirme kriterleri)

Değerlendirme yolu geçtiğimiz yıl dünya kupasında(FIG World Cup) kullanılan değerlendirme kuralları ile doğrudan ilişkili olacaktır.

E (Execution) – Uygulama;

- Güvenlik
- Akıcılık
- Ustalık

C (Composition) – Kompozisyon;

- Alan kullanımı
- Engellerin kullanımı
- Bağlantı

D (Difficulty) – Zorluk;

- Çeşitlilik
- Tek hareket
- Tüm performans

- Kriterlerin her biri için sporcuya 1 ile 10 arasında puan verilir.
- Maksimum puan, $3 \times 10 = 30$ puan olabilir.
- Hakemler ayrıca yarı puan (1,5 - 4,5 - 7,5 gibi buçuklu puan) da verebilir.

1- UYGULAMA

-Güvenlik

İniş kontrolünden ve tehlike kontrolünden değerlendirme yapılır.

Güvenli ve temiz iniş olmalı.

İniş için yeterli hazırlık olmalı.

Tehlikesiz iniş olmalı.

İnişte engellere yakınlık tehlikelidir ve güvenliği etkiler.

Engellere yakınlık göz önünde bulundurulmalıdır.

İnişler, 1- 4 nokta (ayak ve el) tekniği ile kontrol altına alınmalı

Engeller üzerinde veya yerde, yüksekte veya alçakta, tehlikeli tüm hareketler kontrollü bir şekilde uygulanmalı.

Direkt Düşme = Güvenlikten 0 (sıfır) puan almaya sebep olur.

Ayağa gelip Düşme = 1.0 puan kesinti

Tökezleme = 0.5 puan kesinti

Tehlikeli denge kaybı veya kontrolsüzlükte;

Küçük hata = 0.5 puan kesinti

Büyük hata = 1.0 puan kesinti

- Akıcılık

Durmalar, takılmalar, tereddütler akışı bozar.

Hareket ve sunumlar Akıcı olmalı.

Durma olmamalı.

Tereddüt veya kesik kesik adımlar olmamalı.

Duraklama olmamalıdır.

Durma = 1.0 puan kesinti (her defasında)

Kesik adımlar = 0.5 puan kesinti

Duraklama – tereddüt (önce geri sonra ileri adım) = 0.5 puan kesinti

- Ustalık

Uzman olmak zor şeyleri kolay gösterebilmek ve onlara fazladan şeyler ekleyebilmektir (oyunculuk, tarz, eğlence, üretkenlik) Temelinde, tekli hareketlerin teknik anlamda kalitesi yatmaktadır.

Sporcu hareketleri teknik ustalıkla yapmalı,

Sporcu genliğe ve hareketin yüksekliğine dikkat etmeli,

Kendi stilini eklemeli

Hızlı olmalıdır. (ekstra puan)

Uсталık değeriendirilirken 4 ayrı kritere göre puan verilir. (Genlik / Teknik / Stil-tarz / Hız)

- 2- KOMPOZİSYON

- Alan Kullanımı

Hakemler, sporcuların adaptasyonuna bakarlar ve kullanılan alan ile sporcunun performans alanına (zeminlere) bakarlar. Bir koşu içerisinde hareketlerin;

Minder ya da kum alan gibi yumuşak zeminde mi?

Çim, toprak, sentetik alanlar gibi orta sertlikte bir zeminde mi?

Beton, asfalt, taş alanlar gibi sert zeminlerde mi? Yapıldığı göz önünde bulundurularak alan kullanımı kısmının değerlendirilmesi yapılır.

Bütün sporcular ideal bir lokasyonda olmadığı için, bu unsur dikkate alınmıştır.

- Engellerin Kullanımı

Koşu içerisinde hareketler değerlendirilirken, hareketlerin yer zemininde veya engeller üzerinde yapılma oranlarına göre değerlendirme yapılır. Daha çok engellerde yapılması beklenir.

- Bağlantı

Bir hareketin bitişi diğer hareketin başlangıcı olursa, bağlantıya dahil edilir.

Hareketler arasına 1 adım eklenirse bağlantı bozulur.

En az 3 hareket birbirine bağlanırsa, bağlantı olarak değerlendirilir.

3 ve daha fazla hareketin bağlanmasını **bağlantı paketi** olarak adlandırabiliriz.

1.5 puanlık hareketler bağlantı içerisinde **zor hareket** olarak değerlendirilir.

Bağlantılar yoğunluklarına, zorluklarına, uzunluklarına ve bıraktıkları etkiye göre değerlendirilir.

3- ZORLUK

- Çeşitlilik

Aşağıdaki kategoriler her birinin dahil edilmesinde, sporcu 0,5 puan kazanır. (yıldızlar kategorisi için çeşitlilik puanları değerlendirme kriterleri tablosunda belirtilmiştir).

Hareketler	Açıklama
TEMEL PARKUR HAREKETLERİ	Tüm temel parkur elementleri; örn. kesin atlayışlar, engelden atlamalar, sıçramalı duvar asılma, sallanma, kayma, yuvarlanma vb.
SPİN (DÖNÜŞ HAREKETİ)	Kütle merkezinin belirli bir nokta üzerinde dönmesi Belirli noktalar sporcunun vücudunun bir bölümü olmalıdır (örn. el, kol, dirsek)
BURGULU HAREKETLER	Boylamasına ekseninde dönmeler Yalnızca havada yapılırsa ve en az 360 derece olursa kabul edilir.
ÖNE ROTASYONLU HAREKETLER	Uzunlamasına ekseninde ileriye doğru rotasyon Yalnızca havada yapıldığı zaman kabul edilir (salto)
GERİYE ROTASYONLU HAREKETLER	Uzunlamasına ekseninde geriye doğru rotasyon yalnızca havada yapıldığı zaman kabul edilir (salto)
YANA ROTASYONLU HAREKETLER	Derin eksen etrafında yapılan yan rotasyonlar Yalnızca havada yapıldığı zaman kabul edilir (salto)

- Tek Hareketler

Tek hareketler her yarışma öncesi hakem paneli tarafından ölçeklendirilir. Bu yarışma için kategorilere ve cinsiyetlere göre tek hareket puanları, aşağıdaki değerlendirme kriterleri tablolarında belirtilmiştir.

- Tüm performans

Tüm koşu değerlendirilirken 4 ayrı kritere göre puan verilir.

Yoğunluk : Koşu içerisinde uygulanan zor hareket sayısına göre puanlama yapılır.

Yerleşim: Koşunun başlangıç – orta – son kısımlarında zor hareket olup olmadığına göre puanlama yapılır.

Uzunluk: Koşunun toplam süresine göre puanlama yapılır.

Son hareket: koşunun son bitiriş hareketine göre puanlama yapılır.

Berberliđi Bozma Kuralları

Serbest Parkur Sıralamasında Eşitliği Bozma Kuralları (yalnızca Hakem puanları kullanılır)

Eleme ya da Finalde Herhangi bir sıralamada eşitlik olması durumunda, sıralama aşağıdaki kriterlere göre belirlenecektir.

1. Daha yüksek kesinti puanı
2. Daha yüksek Kompozisyon puanı
3. Daha yüksek Zorluk puanı
4. Kesinti için verilen bütün hakem puanlarının ortalaması (en yüksek ve en düşük puanı çıkarmadan)
5. Kompozisyon için verilen bütün hakem puanlarının ortalaması (en yüksek ve en düşük puanı çıkarmadan)
6. Zorluk için verilen bütün hakem puanlarının ortalaması (en yüksek ve en düşük puanı çıkarmadan)

Hala eşitlik devam ediyorsa, eşitlik bozulmaz.

YAŞ SINIRLANDIRMASI

Yıldızlar:12-14

Gençler:15-17

Büyükler:18 ve üzeri

Sporcu Kıyafeti

Yarışma Kıyafeti hiçbir şekilde sporcunun performansını ve kesintisini engellememelidir ve bütün hareketlerin mükemmel seviyede güvenle yapılabilmesini garanti edecek türde olmalıdır. Loose/salma veya fazladan eşyalara izin verilmemektedir.

Yarışma kıyafetleri savaş, şiddet, din, siyaset, alkol, sex, uyuşturucu veya diğer ofansif konuları gösteren hiçbir yazı, sembol veya çizim bulundurmamalıdır. Yarışma kıyafetinde payetli kumaşa izin verilmemektedir ve takılar sporcunun performansını etkilemeyecek, tehlike yaratmayacak şekilde olmalıdır.

Sporcular tişört, polo tişört – tek parça mayo, kollu veya kolsuz spor kıyafet giyebilir. Çok bol olmamak şartı ile Şort, kısa pantolon giyebilir (sporcuyla tehlikeye atmayacak şekilde) ve tozluk takabilir. Kıyafetler temiz olmalıdır ve delikli/yırtılmış olmamalıdır.

GENÇ VE BÜYÜK ERKEKLER

ONLINE SERBEST PARKUR - DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

E	GÜVENLİK		AKICILIK			USTALIK			
	İniş kontrolü 1-4 nokta	Tehlike kontrolü	Durma	Kesik adımlar	Duraklama	TEKNİK	GENLİK	STİL	HIZ
	Küçük hatalar - 0.5 kesinti	Büyük hatalar - 1.0 kesinti	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0
	Direkt düşme - GÜVENLİK = 0		KESİNTİ	KESİNTİ	KESİNTİ	0.5	0.5	0.5	0.5
					1.0	1.0	1.0	1.0	

C	ALAN KULLANIMI						ENGEL KULLANIMI						BAĞLANTI					
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3		0	0.5	1.0
	Yumuşak zemin	Karışık Kullanım Veya orta sertlikte zemin		Sert zemin	Yer zemini	Yer ve engellerin karışık kullanımı	Tümü engellerde	Uzunluk (bağlanan Hareket sayısı)	≤ 4	Hareket	5-9	≥ 10						
								Yoğunluk BAĞLANTI PAKETİ	≤ 2	3-4	≥ 5							
							Zorluk Zor hareket (1,5)	Zor yok	1 adet	2 adet								
							Tüm Koşu	düşük	orta	yüksek								

D	ÇEŞİTLİLİK		TEK HAREKET			TÜM SERİ			
	Her bir zorunlu hareket için 0,5 puan		0	Atlayışlar, temel saltolar,		0	0.5	1.0	
	Maksimum 3 puan		0.5	180 burgular,		0 - 1	2 - 3	≥ 4	
	TEMELE PARKUR HAREKETLERİ	0,5	1.0	360 burgular, castaways, salınımdan castaway,		Yok yada 1 kısımda zor hareket	2 kısımda zor hareket	3 kısımda zor hareket	
SPİN (DÖNÜŞ HAREKETİ)	0,5	1.5	540 burgular, regrabs ,		Uzunluk (süre - saniye)	≤ 35	36 - 49	≥ 50	
BURGULU HAREKETLER	0,5	2.0	720 burgular,		Son Hareket	<1.5	1.5	>1.5	
ÖNE ROTASYONLU HAREKETLER	0,5	2.5	900 burgular, kolay çift saltolar,						
GERİYE ROTASYONLU HAREKETLER	0,5	3.0	1080 burgular, zor çift saltolar, ..						
YANA ROTASYONLU HAREKETLER	0,5								

GENÇ VE BÜYÜK KADINLAR

ONLINE SERBEST PARKUR - DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

E	GÜVENLİK		AKICILIK			USTALIK			
	İniş kontrolü 1-4 nokta	Tehlike kontrolü	Durma	Kesik adımlar	Duraklama	TEKNİK	GENLİK	STİL	HIZ
	Küçük hatalar - 0.5 kesinti	Büyük hatalar - 1.0 kesinti	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0
	Direkt düşme - GÜVENLİK = 0		KESİNTİ	KESİNTİ	KESİNTİ	0.5	0.5	0.5	0.5
					1.0	1.0	1.0	1.0	

C	ALAN KULLANIMI							ENGEL KULLANIMI							BAĞLANTI			
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3		0	0.5	1.0
	Yumuşak zemin	Karışık Kullanım Veya orta sertlikte zemin			Sert zemin	Yer zemini	Yer ve engellerin karışık kullanımı			Tümü engellerde	Uzunluk (bağlanan Hareket sayısı)	≤ 4	5-9	≥ 10				
											Yoğunluk BAĞLANTI PAKETİ	≤ 2	3-4	≥ 5				
										Zorluk Zor hareket (1,5)	Zor yok	1 adet	2 adet					
										Tüm Koşu	düşük	orta	yüksek					

D	ÇEŞİTLİLİK		TEK HAREKET		TÜM SERİ			
	Her bir zorunlu hareket için 0,5 puan		0	Atlayışlar,		0	0.5	1.0
	Maksimum 3 puan		0.5	Çember, kartvil, überşlak, flikflak	Yoğunluk (zor hareket sayısı)	0 - 1	2 - 3	≥ 4
	TEMEL PARKUR HAREKETLERİ	0,5	1.0	temel saltolar,	Yerleşim (Baş - orta - son)	Yok yada 1 kısımda zor hareket	2 kısımda zor hareket	3 kısımda zor hareket
SPİN (DÖNÜŞ HAREKETİ)	0,5	1.5	180 burgular,	Uzunluk (süre - saniye)	≤ 35	36 - 49	≥ 50	
BURGULU HAREKETLER	0,5	2.0	360 burgular, castaways, salınımdan castaway,	Son Hareket	<1.5	1.5	>1.5	
ÖNE ROTASYONLU HAREKETLER	0,5	2.5	540 burgular, regrabs ,					
GERİYE ROTASYONLU HAREKETLER	0,5	3.0	720 burgular,					
YANA ROTASYONLU HAREKETLER	0,5							

YILDIZLAR (KADINLAR VE ERKEKLER)

ONLINE SERBEST PARKUR - DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

E	GÜVENLİK		AKICILIK			USTALIK			
	İniş kontrolü 1-4 nokta	Tehlike kontrolü	Durma	Kesik adımlar	Duraklama	TEKNİK	GENLİK	STİL	HIZ
	Küçük hatalar - 0.5 kesinti Büyük hatalar - 1.0 kesinti Direkt düşme - GÜVENLİK = 0		1.0	0.5	0.5	0	0	0	0
			KESİNTİ	KESİNTİ	KESİNTİ	0.5	0.5	0.5	0.5
					1.0	1.0	1.0	1.0	

C	ALAN KULLANIMI			ENGEL KULLANIMI			BAĞLANTI															
	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	0	0.5	1.0					
	Yumuşak zemin			Karışık Kullanım Veya orta sertlikte zemin			Sert zemin			Yer zemini			Yer ve engellerin karışık kullanımı			Tümü engellerde			Uzunluk (bağlanan Hareket sayısı)	≤ 4 Hareket	5-9	≥ 10
																Yoğunluk BAĞLANTI PAKETİ	≤ 2	3-4	≥ 5			
															Zorluk Zor hareket (1,5)	Zor yok	1 adet	2 adet				
															Tüm Koşu	düşük	orta	yüksek				

D	ÇEŞİTLİLİK		TEK HAREKET		TÜM SERİ		
	Her bir zorunlu hareket için 1.0 puan Maksimum 3 puan		0	0.5	0	0.5	1.0
	TEME L PARKUR HAREKETLERİ	1.0	0.5	Atlayışlar,	0 - 1	2 - 3	≥ 4
	SPİN (DÖNÜŞ HAREKETİ)	1.0	1.0	Çember, kartvil, überşlak, flikflak	Yok yada 1 kısımda zor hareket	2 kısımda zor hareket	3 kısımda zor hareket
ÖNE ROTASYONLU HAREKETLER	Her hangi biri 1.0	1.5	temel saltolar,	Uzunluk (süre - saniye)	≤ 20	21 - 35	≥ 36
GERİYE ROTASYONLU HAREKETLER		2.0	180 burgular,	Son Hareket	<1.5	1.5	>1.5
YANA ROTASYONLU HAREKETLER		2.5	360 burgular, castaways, salınımdan castaway,				
		3.0	540 burgular, regrabs ,				