

# TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU EĞİTMEN EĞİTİMİ TALİMATI

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

#### Amaç

**MADDE 1 - (1)** Bu Talimatın amacı, Federasyon bünyesinde bulunan ve müsabakası yapılmayan spor dallarına katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak eğitimcilerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

#### Kapsam

**MADDE 2 - (1)** Bu Talimat, Federasyon bünyesinde müsabakası yapılmayan spor dallarının eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

#### Dayanak

**MADDE 3 - (1)** Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

#### Tanımlar

**MADDE 4 - (1)** Bu Talimatta geçen;

- Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- Eğitici: Eğitimlik eğitimi programında görev yapmak üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- Eğitim Kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- Eğitmen: Bakanlık veya Federasyondan alınan eğitimlik belgesine sahip kişiyi,
- Eğitmenlik belgesi: Eğitimlik eğitimi programına katılıp başarılı olanlara kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- Eğitmen eğitimi programı: Temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan ve üç kademede düzenlenen programı,
- Eğitmen eğitimi talimatı: Bu Talimatta belirlenen usul ve esasların uygulanmasına ilişkin uluslararası federasyonların belirlediği eğitim kriterleri de dikkate alınmak suretiyle, Federasyon tarafından hazırlanıp Bakanlık tarafından onaylanarak yürürlüğe giren talimatı,
- Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığını,
- Federasyon Başkanı : Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanını,
- Gelişim semineri: Eğitimcilerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- Kurs eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimlerinin sevk ve idaresi ile ilgili görevleri yapmak üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- Sınav komisyonu/komisyonları: Federasyon tarafından eğitimlik eğitimi programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- Temel eğitim: Kademeler itibarıyla eğitimlik eğitimi programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla eğitimlik eğitimi programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
- Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla eğitimlik eğitimi programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- Yönetim Kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Yönetim Kurulunu,
- Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, ifade eder.

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **Eğitmen Eğitimi Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar**

#### **Eğitmen eğitimi programı**

**MADDE 5 -** (1) Eğitmen eğitimi programı, ihtiyaçlar esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık tarafından teorik eğitim olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, eğitmenlik kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez Federasyon tarafından düzenlenir.

(4) Uygulama eğitiminde Federasyon tarafından antrenör, eğitmen veya eğitim uzmanı görevlendirilebilir.

#### **Eğitmen eğitimi ve sınav duyurusu ve başvurusu**

**MADDE 6 –** (1) Eğitime katılacak aday sayısı, adayların talepleri de dikkate alınarak Federasyon tarafından belirlenir.

(2) Eğitime ilişkin dersler ve süreleri Ek-1’de yer almaktadır.

(3) Eğitime katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, ücreti ile sınavların usulü ve diğer hususlar Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

(4) Eğitime katılacak adaylar Bakanlık bilişim sistemi üzerinden duyuruda belirtilen usule göre başvuruda bulunur.

#### **Eğitmen eğitimi programına katılacak adaylarda aranılacak şartlar**

**MADDE 7 -** (1) Eğitmen eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini yapmaya mani fiziki engeli bulunmamak.

ç) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

c) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

d) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre eğitmen eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

e) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası almamış olmak.

(2) Eğitmen eğitimi programına başvurunun ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Cimnastik branşında milli sporcu olanlar,

b) Cimnastik branşında lisanslı sporcu olanlar,

c) Cimnastik branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgeleyenler,

ç) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarında cimnastik dersi almış olanlar,

d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olanlar,

e) Yabancı dil bildiğini belgeleyenler, tercih sebebidir.

(3) Adayların başvurdukları kademedeki eğitimci eğitimi programı uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademedeki geçerli temel eğitim sınav sonuç belgesine sahip olması gerekir.

(4) Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre;

a) Eğitimci eğitimi programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar verilen ceza süresi boyunca,

b) Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

bu Talimat kapsamında ilgili spor dalında yapılacak eğitimci eğitimi programlarına katılamaz.

#### **Devam zorunluluğu**

**MADDE 8 -** (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan eğitimci adaylarının eğitim programıyla ilişkileri kesilir.

#### **Uygulama eğitimi sınav komisyonu**

**MADDE 9 -** (1) Sınav komisyonu; Federasyon tarafından görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Bakanlık tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(2) Sınav komisyonu başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(3) Sınav komisyonunun sekreteryaya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

#### **Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi**

**MADDE 10 –** (1) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o derste tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, 7 nci maddede aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki eğitimci belgesi almaya hak kazanır.

ç) Uygulama eğitim programında yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak olan kurslarına devam etmeksizin, başarısız olduğu dersten dört kez bütünlemeli olarak sınava girebilirler. Aynı dersten dört kez sınavlara katılıp, başarısız olanlar ilgili kademedeki eğitimci eğitimi programını tekrarlamak zorundadırlar.

#### **Sınav sonuçlarına itiraz**

**MADDE 11 -** (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

#### **Eğitimci gelişim semineri**

**MADDE 12 -** (1) Gelişim semineri Federasyon tarafından düzenlenebileceği gibi Bakanlık bilişim sistemi üzerinden açılmak şartıyla Federasyon tarafından tanınan kişi veya kuruluşlarca da düzenlenebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerlerin eğitimci gelişim semineri olarak kabul edilmesi Federasyona bağlıdır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Eğitmenlik Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

#### Eğitmenlik kademeleri ve görev tanımları

**MADDE 13** - (1) Federasyon uhdesinde bulunan ve müsabakası yapılmayan spor dallarında eğitmenlik belgesine sahip olanların kademe ve görev tanımları aşağıda belirtilmiştir:

a) Yardımcı Eğitmen (birinci kademe): Üst kademe eğitmen nezaretinde rekreatif ve sportif faaliyetlere katılanlara yardımcı olmak.

b) Temel Eğitmen (ikinci kademe): Rekreatif ve sportif faaliyetlere katılanların eğitimini planlamak, uygulanmasını sağlamak ve eğitimi değerlendirmek.

c) Kıdemli Eğitmen (üçüncü kademe): Rekreatif ve sportif faaliyetlere katılanların orta ve üst düzey eğitimini planlamak, uygulanmasını sağlamak, eğitimini değerlendirmek.

#### Eğitmen eğitimi programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

**MADDE 14** - (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Kademeler itibariyle eğitmen eğitimi programları;

a) Yardımcı eğitmen (birinci kademe) eğitimi; birinci kademe eğitimleri tamamlayarak yapılacak sınavlarda başarılı olup eğitmenliğe başlayacaklara,

b) Temel eğitmen (ikinci kademe) eğitimi; yardımcı eğitmenlik belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen ve en az bir gelişim seminerine katıldığını belgeleyen eğitmenlere,

c) Kıdemli eğitmen (üçüncü kademe) eğitimi; temel eğitmenlik belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel eğitmenlik belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen eğitmenlere, yönelik düzenlenen eğitim programlarıdır.

#### Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

**MADDE 15** – (1) Bu talimat kapsamında, üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokul mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarından ilgili spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitmen eğitimi (ikinci kademe) temel eğitim ve sınavından muaf olup, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında temel eğitmen eğitimi (ikinci kademe) uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel eğitmen (ikinci kademe) belgesi almaya hak kazanır.

b) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının mezunları, yardımcı eğitmen (birinci kademe) eğitim programının temel eğitiminde yer alan derslerden muaf tutulurlar.

#### Eğitmenlik belgesi

**MADDE 16** – (1) Bu talimat kapsamında;

a) Eğitmen eğitimi programını tamamlayarak yapılacak sınavlarda başarılı olanlara,

b) 15 inci maddedeki şartları sağlayanlara,

Federasyona başvurmaları ve 7 nci maddede yer alan şartları taşımaları kaydıyla Bakanlık onayı ile verilir.

(2) Federasyon uhdesinde bulunan ve müsabakası yapılmayan spor dallarında daha önce verilmiş antrenör belgeleri eğitmenlik belgesi olarak değerlendirilir.

### **Eğitmenlik belgesinin askıya alınması ve iptali**

**MADDE 17-(1)** Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre verilen cezanın kesinleğtiği tarihten itibaren son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla cezası bulunanların eğitmenlik belgeleri, cezanın sona erdiği tarihten itibaren toplam ceza süresi kadar, ilgili federasyonun bildirimine üzerine veya resen Bakanlık tarafından askıya alınır.

(2) Eğitmenlik belgesi alanlardan, bu Yönetmelikte veya ilgili mevzuatında belirtilen şartlardan herhangi birini kaybeden ya da bu şartları taşımadığı sonradan anlaşılanlar ile bu Yönetmelik kapsamında hiçbir şekilde eğitmen eğitimi programlarına katılamayacakların eğitmenlik belgeleri, ilgili federasyonun bildirimine üzerine veya resen Bakanlık tarafından iptal edilir.

(3) Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası kesinleşenlerin ilgili cezanın verildiği spor dalına ait eğitmenlik belgesi İptal edilir.

(4) Federasyon tarafından bildirim yükümlülüğünün yerine getirilmemesi halinde sorumlular hakkında ilgili mevzuat hükümleri uygulanır.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **Çeşitli ve Son Hükümler**

#### **Talimatta yer almayan hükümler**

**MADDE 18 - (1)** Bu Talimatta yer almayan hususlar, Federasyonun teklifi ve Bakanlığın uygun görüşü ile düzenlenir.

#### **Ekler**

**MADDE 19 – (1)** Bu talimat ekinde yer alan ekler işbu talimatın mütemmim cüz'ü olup mahiyeti itibariyle Talimat maddesi hükmündedir.

#### **Yürürlük**

**MADDE 20 - (1)** Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

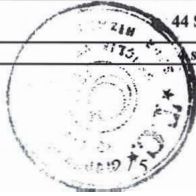
#### **Yürütme**

**MADDE 21 - (1)** Bu Talimat hükümlerini Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı yürütür.

## TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU EĞİTMEN EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

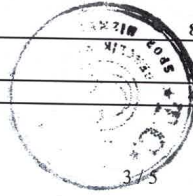
## PİLATES

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
<b>Spor Dalı Teknik*Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prepilates hazırlık</li> <li>* Mat 1 uygulama hareket amaç ve önlemler</li> <li>* Hundred, roll up, leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross, spine stretch, saw, swan, single leg kick, double leg kick, side kick, seal, push up</li> <li>* Reformer anatomisi</li> <li>* Reformer 1 uygulama hareket amaç ve önlemler</li> <li>* Footwork, supine arm work, hundred, feet in straps, long box swan, long box puling straps, elephant, long stretch, short box abd, knee stretch, lunch, side stretch</li> <li>* 1 e 1 uygulamalı eğitmenlik</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mat 2 seviye hareketler;</li> <li>* Spine twist, open leg rocker, teaser, hip circle, roll over, corkscrew, nec pull, leg pull front, leg pull back, knelling side kick, side bend, swan dive</li> <li>* Reformer 2 seviye hareketler;</li> <li>* Stomacmassage, cordination, shortspine massage, long box backstroce, long box breast stroke, short box oblique abd, shoe box around the world, down stretch, arabesque, rowing round bar, rowing front sitting, side splits</li> <li>* Group ders verme eğitmenlik</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trapez table giriş*hareket kontrol noktaları, ipuçları</li> <li>* Upper arms, roll down, assisted sit ups, leg springs supine, sideleing, push through seated front, pull downs, spread eagle, leg springs, swan, rowing back, teaser, leg springs supine, tower, mermaid, parakeet, chest expansion</li> <li>* Chaire giriş, hareket kontrol noktaları, ipuçları</li> <li>* Hamstring stretch, one arm push, double leg pumps, standing leg pumps, leg pumps supine, chest press, kneeling mermaid, cat, lunges, reverse swan, jackknife, one arm push * ups</li> <li>* Trapez table ve chaire uygulamalı ders verme</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 Saat</b></p>
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pilates tarihesi</li> <li>* Pilates 3 ana prensip (tüm vücut sağlığı, tüm vücut birlikteliği, nefes</li> <li>* Kontrolöji</li> <li>* Pilates hareket ilkeleri</li> <li>* Nefes, solunum kasları,</li> <li>* Omurganın doğal konumu</li> <li>* İdeal poster</li> <li>* Poster bozuklukları</li> <li>* Omurga anatomisi, fonksiyonları</li> <li>* Derin core , stabilizasyon</li> <li>* Derin core, dış core anatomi</li> <li>* Pilates eğitmeninin öğrenme hedefleri</li> <li>* Pilates eğitmen standartları</li> <li>* Öğretim teknikleri ve becerileri</li> <li>* Bir egzersizi kişiye göre ayarlama</li> <li>* Temel ilkeler</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 Saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pilates ve sakatlıklar</li> <li>* Bel problemi olanlarla pilates</li> <li>* Diz sakatlıkları olanlar için pilates</li> <li>* Omuz eklem problemlerinde pilates</li> <li>* Omurga anatomisi</li> <li>* Postur bozuklukları</li> <li>* İleri yaşlarda pilates</li> <li>* Özel durumlarda pilates</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pilates sistemi</li> <li>* Bütün ekipmanlar kullanılarak ders programlama</li> <li>* Kategorilere göre trapez table egzersizleri</li> <li>* Omurga mobilitesi</li> <li>* Alt vücut çalışmaları</li> <li>* Üst vücut çalışmaları</li> <li>* Abdominal çalışma</li> <li>* Tüm vücut egzersizleri</li> <li>* Kategorilere göre chaire egzersizleri</li> <li>* Omurga mobilitesi</li> <li>* Alt vücut çalışmaları</li> <li>* Üst vücut çalışmaları</li> <li>* Abdominal çalışma</li> <li>* Tüm vücut egzersizleri</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 Saat</b></p>
<b>TOPLAM DERS SAATİ</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>
<b>SINAV</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>



**STEP AEROBİK**

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
<b>Spor Dalı Teknik*Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aerobik temel adımlama</li> <li>* Step temel adımlama</li> <li>* Müzik ritim sayma</li> <li>* Müzik ritim ile ders verme</li> <li>* Temel koreografi uygulama</li> <li>* Aerobik step mix koreografi</li> <li>* 4x8 bir cümle, 4x8 iki cümle, 4x8 üç cümle koreografi oluşumu</li> <li>* Basic step ( temel adım )</li> <li>* 2. V step ( wide step ), Tap up*Tap down, Diz çek ( knee up / knee lift ), Topuk çek ( leg curl / heel lift ), Bacak açma yan / arka ( leg lift ), Tekme ön ( kick ), Üç tane tekrarlı diz çekme, topuk çekme vs. ( repeater ), Straddle up*down, Turn step, Turn travel, Over the top. Across the top, A step, Z step, L step, T step, Corner to corner ( köşeden köşeye yürüme ), Lunge yan / arka ( hamle ), Reverse step</li> <li>* Acobic temel adımlar</li> <li>* Marş, Koşma, Tek adım ( step touch ), Tek adım ön / arka, İki adım ( double step touch ), Grapevine ( çapraz adım ), Side to side ( açık ayak tek adım ), Diz çek ( knee up / knee lift ), Topuk çek ( leg curl / heel lift ), Bacak açma yan / arka ( leg lift ), Tekme ön / yan ( kick ), Lunge yan / arka ( hamle ), Squat, Slide ( kayma ), Jumping jacks, Sıçrama ( diz çekerek, tekme atarak, dönerek vs. )</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Group ders verme</li> <li>* Aerobic koreografi oluşturma</li> <li>* Step koreografi oluşturma</li> <li>* Müzik ve ritim</li> <li>* Latin ,klasik, dans koreografiler</li> <li>* Aerobik;</li> <li>* 4x8 1 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 2 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 3 cümle koreografi</li> <li>* 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları</li> <li>* Step :</li> <li>* 4x8 1 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 2 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 3 cümle koreografi</li> <li>* 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları</li> <li>* Latin dersler uygulama örnekleri</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Group ders verme eğitmen uygulama</li> <li>* Aerobic koreografi oluşturma eğitmen</li> <li>* Step koreografi oluşturma eğitmen</li> <li>* Latin ,klasik, dans koreografiler</li> <li>* Aerobik; 3</li> <li>* 4x8 1 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 2 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 3 cümle koreografi</li> <li>* 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları</li> <li>* Step : 3</li> <li>* 4x8 1 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 2 cümle koreografi</li> <li>* 4x8 3 cümle koreografi</li> <li>* 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları</li> <li>* Latin dersler uygulama örnekleri</li> <li>Aerobik Eğitmenlik uygulama 50 bak</li> <li>Step eğitmenlik uygulama 50 bak</li> <li>Step aerobik mix uygulama 50 bak</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>36 Saat</b></p>
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobik step tarihçe</li> <li>* Aerobik temel eğitim</li> <li>* Alt üst ekstremitte anatomi</li> <li>* Step biyomekaniği ve teorisi</li> <li>* Aerobik anaerobik egzersiz sistemleri</li> <li>* Sakatlıklardan korunma</li> <li>* Stretching teknikleri</li> <li>* Aerobik egzersiz ve yararları</li> <li>* Step çalışmasını fizyolojik ve biyomekanik etkileri</li> <li>* Step aerobik eğitmenin nitelikleri</li> <li>* Step aerobik ders bölümleri</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 Saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aerobik step kas çalışmaları</li> <li>* Yükleme çalışmaları</li> <li>* Aerobik step yarışma bilgisi</li> <li>* Yasak olan adımlamalar hareketler</li> <li>* Diz saktalıkları ve step</li> <li>* Kalça saktalıkları ve step</li> <li>* Sakatlıklardan korunma</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aerobik yarışma koreografisi oluşturma</li> <li>* Step yarışma koreografisi oluşturma</li> <li>* Bölgesel çalışmalar için anatomi</li> <li>* Abd kas çalışmaları</li> <li>* Bacak ve kalça çalışmaları</li> <li>* Sırt ve kol çalışmaları</li> <li>* Ders müzik seçimleri</li> <li>* Group fitness liderlik</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 Saat</b></p>
<b>TOPLAM DERS SAATİ</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>
<b>SINAV</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>



## EMS

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	* Cihaz kullanımı ( teori ve uygulamalı ) * Akım ayarlama kriterleri ( teori ve uygulamalı) * kostüm ıslatma* giydirme – çıkartma (uygulamalı) * Antrenman ön bilgilendirme * Parq formu doldurma ( uygulamalı ) * Yeni başlayanlara egzersiz uygulaması 36 saat	* Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Temel seviye kuvvet uygulaması * Temel seviye metabolizma uygulaması * Temel seviye esneklik uygulaması 36 saat	* Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Orta seviye kuvvet uygulaması * Orta seviye metabolizma uygulaması * Orta seviye esneklik uygulaması 36 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	* Ems sistemi tarihçesi * Ems nedir? * Elektrofizyolojik temeller * Yeni başlayanlara uygulama hazırlığı * Ems sistemi uygulama kuralları * Ems sistemi uygulaması * sağlık kriterleri 8 Saat	* Temel seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri 8 saat	* Orta seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri * Bilimsel makaleler ve ck önemi 8 Saat
TOPLAM DERS SAATI	44 Saat	44 Saat	44 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat





**GENEL CIMNASTİK HAREKET EĞİTİMİ**

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
<b>Spor Dalı Teknik-Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* İsinma şekilleri</li> <li>* Hareket kavramları (Alan ve vücut farkındalığı Efor, Hareket ilişkileri)</li> <li>* Temel hareket becerileri</li> <li>* Ön çalışma (basamaklama) teknikleri</li> <li>* Yardım şekilleri</li> <li>* Yer değiştirme hareketleri (Yürüme, Koşma, Atlama, tırmanma, sekme, galop* kayma, yuvarlanmalar) ve cimnastikteki uygulamaları, hayvan taklitleri</li> <li>* Dengelenme hareketleri (eğilme, esnetme, dönme, salınım, atlama, iniş, dinamik ve statik denge hareketleri, itme, çekme) ve cimnastikteki diğer uygulamaları planörler, tek ayakta dengeler, pasdede dengeler, temel duruşlar ve oturuşlar, vücut tutuluşu çalışmaları vb.</li> <li>* Nesne Kontrol hareketleri (topa veya bir nesneye alışma çalışmaları, atma, tutma, yakalama, ayakla topu vurma, yuvarlama, durdurma, top sürme, rakete veya nesne ile vurma) ve cimnastikteki uygulamaları</li> <li>* Temel Ritim Eğitimi</li> <li>* Temel hareket becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması</li> <li>* Hareket analizi diyagramı kullanarak temel hareket becerilerinin geliştirilmesi ve bir cimnastik dersi hazırlama</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ön çalışma (basamaklama) teknikleri</li> <li>* Hareketlerde Yardım şekilleri</li> <li>* Genel kuvvet çalışmaları</li> <li>* Genel koordinasyon çalışmaları</li> <li>* Genel esneklik çalışmaları</li> <li>* Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak, hayvan taklitleri, farklı yer değiştirme hareketleri tasarlamak</li> <li>* Dengelenme hareketleri geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak *(örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanarak farklı denge duruşları, temel duruşlar vb.)</li> <li>* Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn. denge aleti üzerinde farklı denge duruşları vb.)</li> <li>* Temel Cimnastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması</li> <li>* Hareket analizi diyagramı kullanarak temel hareket kalıplarının geliştirilmesi ve bir cimnastik dersi hazırlama</li> <li>* Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampolene basış, trampolene basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar</li> <li>* Cimnastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmalar *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salınımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş</li> <li>* Ellere Dayanmalar, bacak değiştirmeler</li> <li>* Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış bükey vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.) esneklik hareketleri (geriye katlanma, küçük köprü)</li> <li>*Kompozisyon gereklilikleri</li> <li>*Artistik sunum</li> <li>*Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>36 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ön çalışma (basamaklama) teknikleri</li> <li>* Hareketlerde Yardım şekilleri</li> <li>* Özel kuvvet çalışmaları</li> <li>* Özel koordinasyon çalışmaları</li> <li>* Özel esneklik çalışmaları</li> <li>* Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak *hayvan taklitleri farklı yuvarlanmalar *takla ve takla çeşitleri, çember</li> <li>* Dengelenme hareketleri geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak (örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanarak farklı denge duruşları, temel duruşlar, amut, el baş amudu, planör)</li> <li>* Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn.yerde ip üzerinde farklı şekillerde atlama çalışmaları)</li> <li>* Cimnastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması</li> <li>* Temel Cimnastik Hareketlerin geliştirilmesi ve sunumu üzerine bir cimnastik dersi ve/veya performans hazırlama</li> <li>* Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampolene basış, trampolene basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar</li> <li>* Cimnastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmalar *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salınımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş</li> <li>* Ellere Dayanmalar, bacak değiştirmeler, çember, amut</li> <li>* Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış bükey vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.daha zor)* esneklik hareketleri (küçük ve büyük köprü)</li> <li>*Kompozisyon gereklilikleri</li> <li>*Zorunlu seriler</li> <li>*Artistik sunum</li> <li>*Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı</li> <li>*Salon içi kurallar (antrenör ve sporcu)</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>36 Saat</b></p>
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cimnastiğin çocuk gelişimine faydaları</li> <li>* Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi</li> <li>* Günlük ders planı hazırlığı</li> <li>* Haftalık ders planı hazırlığı</li> <li>* Aylık ders planı hazırlığı</li> <li>* Yıllık ders planı hazırlığı</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8 Saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cimnastiğin çocuk gelişimine faydaları</li> <li>* Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi</li> <li>* Cimnastikte sporcu seçimi ve antropometri</li> <li>* Günlük ders planı hazırlığı</li> <li>* Haftalık ders planı hazırlığı</li> <li>* Aylık ders planı hazırlığı</li> <li>* Yıllık ders planı hazırlığı</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8 saat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cimnastik çocuk gelişimi araştırmaları</li> <li>* Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi araştırmaları</li> <li>* Cimnastikte sporcu seçimi ve antropometri</li> <li>* Günlük ders planı hazırlığı</li> <li>* Haftalık ders planı hazırlığı</li> <li>* Aylık ders planı hazırlığı</li> <li>* Yıllık ders planı hazırlığı</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8 Saat</b></p>
<b>TOPLAM DERS SAATİ</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>	<b>44 Saat</b>
<b>SINAV</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>