

# ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU



## 2022 - 2024 KURAL KİTAPÇIĞI



### Aerobik Cimnastik

FIG İcra Komitesi tarafından onaylandı  
Şubat 2020

*Çeviri: Gencay CÜCE(1) , Bahadır UYGUR(2)*



Bu Puan Kodu, 1'den itibaren FIG İcra Komitesi tarafından onaylanmalıdır. <sup>st</sup> Ocak 2022.

Lütfen bazı teknik hususları da içeren bu Puan Kodunun mevcut geçerli FIG Tüzükleri ve Teknik Yönetmelikler ile birlikte okunması gerektiğini unutmayın. Puan Kuralları ile Teknik Yönetmelikler arasında çelişki olması durumunda, Teknik Yönetmelikler geçerlidir.

İngilizce versiyonu resmi metindir.

Telif Hakkı:

Kural Kitapçığı, FIG'indir

Kural Kitapçığı'nın herhangi bir şekilde tercüme edilmesi veya çoğaltılması, FIG'in önceden yazılı izni olmaksızın kesinlikle yasaktır.

## AEROBİK CİMNASTİĞİN NOKTALARININ ŞEKİL KODUNUN GİRİŞİ - 15<sup>inci</sup> Döngü 2022 - 2024

Tammy Yagi-Kitagawa, Başkan FIG Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi

FIG Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi, bu Puan Kodunu 2022/2024'ü 1 Ocak'ta uygulanması önerilen FIG EC ve FIG Üyeleri Federasyonlarına sunmaktan memnuniyet duyar. st, 2022.

Puan Kodu, tarafından yapılan önerileri dikkate almıştır.

- FIG Yetkilileri
- FIG Kıta Birlikleri Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi
- FIG Üye Federasyonları
- Uluslararası Hakemler,
- Antrenörler ve Cimnastikçiler

### En Önemli Değişiklikler

- COP için yeni formatı oluşturuldu
- Bireysel kategorilerin imajının artırılması sağlanmıştır.
- MP / TR / GR için seri uzunluk 1 '25 "(± 5 saniye)' dir Kıyafet Kodunda bazı değişiklikler
- Zorluk elementlerinin ve tablosunun yeniden gruplandırılması (Elementlerin Değeri Dahil) yapılmıştır.
- IM / IW için 9 element ve MP / TR / GR için 8 element kullanılır.**
- Zorluk kesintileri bölünmemektedir.
- IM kategorisi için Grup B'den, Aile 4 ten 1 element **zorunludur**
- IM kategorisi için, Grup C gurubundaki, **Aile 8** den elementlerin yapılmasına **izin verilmez.**
- IM / IW için maksimum 3 element kombinasyonuna izin verilir.**
- MP / TR / GR için maksimum 2 element kombinasyonu izin verilir.**
- IM/IW için Akrobatik elementlerin kombinasyonuna izin verilir** ve belki sadece 1 set kombinasyon için **Zorluk elementleri ile kombinasyon halinde** olabilir
- Uygulama için Yeni kesintiler eklendi
- "Artistik"ın adı " **Artistry** " olarak değiştirildi
- Artistry için yeni kriterler.**
- Liftler** için bir değer verilmemektedir. ve Artistry'de **Ortaklık ve İşbirliği** olarak değerlendirilecektir.
- (AG2) Yaş Grubu 2 " **Junior** " olarak yeniden adlandırıldı
- (AG1) Yaş Grubu 1 " **Age Group** " olarak yeniden adlandırıldı
- Katsayıları analizi yapıldı ve değiştirildi
- COP'un sonuna "Sözlük" eklendi.

Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi adına.





## ÜYELER

Mevcut Aerobik Cimnastik Teknik Komitesine, bu yeni Puan Kodunu oluşturmadaki sınır tanımayan çalışmaları için teşekkür etmek istiyorum. FIG Aerobik Cimnastik Komitesinin tüm üyeleri bu Puan Kurallarının revizyonuna katkıda bulunmuştur.

|                            |                          |            |
|----------------------------|--------------------------|------------|
| <b>Tammy Yagi-Kitagawa</b> | <b>Başkan</b>            | <b>JPN</b> |
| <b>Wang Hong</b>           | <b>Başkan Vekili</b>     | <b>CHN</b> |
| <b>Svetlana Lukina</b>     | <b>Üye</b>               | <b>RUS</b> |
| <b>Maria Fumea Maria</b>   | <b>Üye</b>               | <b>ROU</b> |
| <b>Eduarda Poli</b>        | <b>Üye</b>               | <b>BRA</b> |
| <b>Jorge Fillon</b>        | <b>Üye</b>               | <b>ARG</b> |
| <b>Dora Hegyi</b>          | <b>Sporcu Temsilcisi</b> | <b>HUN</b> |

Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi ayrıca, çizimler, steno ve videolar içeren noktalamaların kodu da dahil olmak üzere FIG web sitesinde "Etkileşimli kural kitapçığı" oluşturulması için olağanüstü çalışmasından dolayı Gerald Bidault'a (FIG) teşekkür etmek ister.

|                   |                       |                                             |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| <b>Çizimler:</b>  | <b>Gerald Bidault</b> | <b>FIG IT Departmanı</b>                    |
| <b>Düzenleme:</b> | <b>Alexandre Cola</b> | <b>FIG Spor Etkinlikleri Yöneticisi FIG</b> |

Telif hakkı FIG

Ekleri veya bazı kısımlarını içeren bu Kod, FIG'in yazılı onayı olmadan kopyalanamaz veya tercüme edilemez.

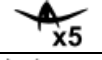
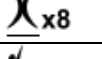
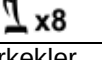
# BÖLÜM 1 YARIŞMA KURALLARI





# FİG AEROBİK CİMNASTİĞİ

## < Yarışmalar >

| Bölüm                 |                                                     | Kategori |                                                                                   |              | Yaş * | Kompozisyon                           | Yarışma Alanı                         | Müzik Uzunluğu                   |                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| FIG Resmi Yarışmaları | Senior World Championships                          | IM       |  | Tek Erkekler | 18 +  | 1 erkek yarışmacı                     | 10m x 10m                             | 1 dakika. 20 saniye<br>(± 5 sn.) |                                  |
|                       |                                                     | IW       |  | Tek Kadınlar |       | 1 kadın yarışmacı                     |                                       |                                  |                                  |
|                       |                                                     | MP       |  | Karışık Çift |       | 1 erkek / 1 kadın yarışmacı           |                                       | 1 dakika. 25 saniye<br>(± 5 sn.) |                                  |
|                       |                                                     | TR       |  | Trio         |       | 3 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                       |                                  |                                  |
|                       |                                                     | GR       |  | Gurup        |       | 5 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                       |                                  |                                  |
|                       |                                                     | AD       |  | Aerobik Dans |       | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                       |                                  |                                  |
|                       |                                                     | AS       |  | Aerobik STEP |       | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                       |                                  |                                  |
|                       | World Age Group Competition<br>(Junior Division)    | IM       | Tek Erkekler                                                                      |              |       | 15-17                                 | 1 erkek yarışmacı                     | 10m x 10m                        | 1 dakika. 20 saniye<br>(± 5 sn.) |
|                       |                                                     | IW       | Tek Kadınlar                                                                      |              |       |                                       | 1 kadın yarışmacı                     |                                  |                                  |
|                       |                                                     | MP       | Karışık Çift                                                                      |              |       |                                       | 1 erkek / 1 kadın yarışmacı           |                                  |                                  |
|                       |                                                     | TR       | Trio                                                                              |              |       |                                       | 3 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       |                                                     | GR       | Gurup                                                                             |              |       |                                       | 5 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       |                                                     | AD       | Aerobik Dans ve Aerobik Step                                                      |              |       |                                       | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       | World Age Group Competition<br>(Age Group Division) | IM       | Bireysel Erkekler                                                                 |              |       | 12-14                                 | 1 erkek yarışmacı                     | 7m x 7m                          | 1 dakika. 15 saniye<br>(± 5 sn.) |
|                       |                                                     | IW       | Bireysel Kadınlar                                                                 |              |       |                                       | 1 kadın yarışmacı                     | 10m x 10m                        |                                  |
|                       |                                                     | MP       | Karışık Çift                                                                      |              |       |                                       | 1 erkek / 1 bayan yarışmacı           |                                  |                                  |
|                       |                                                     | TR       | Trio                                                                              |              |       |                                       | 3 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       |                                                     | GR       | Gurup                                                                             |              |       |                                       | 5 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       |                                                     | AD       | Aerobik dans                                                                      |              |       |                                       | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
| ULUSAL                | National Development                                | IM       | Tek Erkekler                                                                      |              |       | 9-11                                  | 1 erkek yarışmacı                     | 7m x 7m                          | 1 dakika. 15 saniye<br>(± 5 sn.) |
|                       |                                                     | IW       | Tek Kadınlar                                                                      |              |       |                                       | 1 kadın yarışmacı                     |                                  |                                  |
|                       |                                                     | MP       | Karışık Çift                                                                      |              |       |                                       | 1 erkek / 1 kadın yarışmacı           |                                  |                                  |
|                       |                                                     | TR       | Trio                                                                              |              |       |                                       | 3 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |                                  |                                  |
|                       |                                                     | GR       | Gurup                                                                             |              |       |                                       | 5 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) | 10m x 10m                        |                                  |

\*Yarışma yılında

**1.1 PUAN KODU****A. GENEL AMAÇ**

Prensip olarak, Kural kitapçığı Kuralları, Uluslararası düzeyde Aerobik cimnastikte serilerin en objektif değerlendirmesini garanti etmenin yollarını sağlayan büyükler bölümü – WCH (18 yaş ve üstü) içindir. Gençler ve Yaş Grubu bölümlerinin özel kuralları için Puan Koduna ek olarak Ek 1'e bakınız. Eklerde belirtilmediği takdirde, ana Kural kitapçığı Kuralları geçerlidir.

**1.2 YARIŞMALAR****A. DURUM**

Resmi FIG Aerobik Cimnastik Yarışması, Aerobik Cimnastikte "Dünya Şampiyonası" dır.

**1.3 YARIŞMA PROGRAMI****A. DÖNEMLER**

Aerobik Cimnastikte Dünya Şampiyonası çift yıllarda iki yılda bir düzenlenir.

**B. YARIŞMA TAKVİMİ**

Aerobik Cimnastikte Dünya Şampiyonalarının genel düzeni için bkz. T.C. bölüm 6, sanat 3.1.

Yarışmalar saat **10.00'dan** önce başlayıp, **saat 23.00 den** sonra **bitemez**.

Müsabaka programı Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi (TK) tarafından onaylanmalı ve Work Plan'da yayınlanmalıdır.

**1.4 DÜNYA ŞAMPİYONALARI GİRİŞ PROSEDÜRLERİ**

Bkz. Puan kitapçığının 2. Bölümünün T.R. Bölüm 1 Art 4 ve madde 2.2.

**1.5 İSİM DEĞİŞİKLİKLERİ**

Bkz TR bölüm 6, Art. 4.

**1.6 ELEMELER VE FİNALLER****A. ELEMELER KATILIMCI SAYISI**

WCH ve WAGC için Eleme Turları için maksimum sayı:

- **IM, IW, GR, AD ve AS** için **Federasyon Başına bir ( 1).**

- **MP ve TR** için **Federasyon Başına iki (2).**

**B. FİNALLERE KATILIMCI SAYILARI**

Tüm kategorilerdeki en iyi sekiz puanı alan yarışmacılar finallere katılabilir.Bkz. TR bölüm 6 - Madde 3.2)

**C. BERABERLİĞİN OLMASI DURUMUNDA**

(Bkz. TR bölüm 6 - Madde 3.3)

Eleme veya finallerde herhangi bir yerde eşitlik olması durumunda, beraberlik sırayla aşağıdaki kriterlere göre bozulur:

1. Uygulama en yüksek toplam puan
2. Artistik en yüksek toplam puan
3. Zorluk en yüksek toplam puan
4. Hala bir beraberlik varsa, **beraberlik bozulmaz.**

**D. TAKIMLARA GÖRE SIRALAMA**

(Bkz. TR bölüm 6 - Madde 3.3)

**Takım Sıralamasında** herhangi bir yerde eşitlik olması durumunda, sıralama aşağıdaki kriterlere göre belirlenecektir:

1. En iyi sıralamaya sahip Grup
2. En iyi Trio
3. En iyi Aerobik Dans veya Aerobik Step
4. Hala bir beraberlik varsa, beraberlik **değişmez**

## 1.7 ÇIKIŞ SIRASI

### A KURA ÇEKİM PROSEDÜRÜ

(TR bölüm 1, Madde 4.3 ve TR Bölüm 6, Madde 3.4)

1. Eleme turları ve finaller için çıkış sırası kura ile belirlenir. Çekiliş Aerobik Cimnastik Teknik Komite Başkanının ya da tayin edilen bir Aerobik Cimnastik Teknik Komite üyesinin huzurunda yapılır.
2. Kura çekilişi, kesin girişin son tarihinden sonra iki hafta içinde yapılacaktır.
3. Federasyonlar Genel Sekreter tarafından en az bir ay önceden kura çekiminin yeri ve tarihi konusunda bilgilendirilirler ve kurada hazır bulunmaları konusunda onay verilir.
4. Basın bilgilendirilir ve temsilcilerinin kura çekimine katılmalarına izin verilir; kura'nın çekileceği yerin yerel yetkililerine temsilcilerini göndermeleri için davetiye gönderilir.
5. Kurallar "tarafsız" bir kişi veya bilgisayar tarafından çekilecektir.
6. Çekilişle her bir cimnastikçi veya takımın sıralamadaki yeri belirlenir ve cimnastikçi ya da takımın, yarışmada hangi sırayla yarışacaklarına karar verilir.
7. **"10 dakika kuralları"**

FIG, cimnastikçilerin sağlığı ve güvenliği için çoklu yeterliliklerde / finallerde yarışan cimnastikçilerin tekrar yarışmadan önce 10 dakika dinlenmeleri gerektiğini kabul etmiştir. Bu süre 4 yarışma performansına eşit olarak şekilde ayarlanır (Bkz. TR bölüm 1, Madde 4.3.6).

Çekiliş bu prensibe göre ayarlanacaktır. Bir cimnastikçi veya grup bir rotasyonda 7. sırada yarışır ve bir sonraki rotasyonda 1-3 pozisyonlarında ise, yeni başlangıç pozisyonu 4. olur. Bir cimnastikçi veya grup bir rotasyonda en son yarışır ve bir sonraki rotasyonda 1-4 numaralı pozisyonlarda ise, yeni başlangıç pozisyonu 5. olacaktır.

Gerekirse süper Jüri Başkanı bu düzeltmeyi yapacak ve finalde yarışacak olan cimnastikçiler belirlendikten sonra finalistlerin sırası puan sağlayıcısı sistem, başlama listesi oluşturacaktır. Bu ilke, takip eden tüm rotasyonlar için ve diğer final müsabakalarının yanı sıra Dünya Oyunları için de (qualifications) geçerlidir.

## TESİSLER

### A. ANTRENMAN ALANI

Yarışmanın başlamasından 2 gün önce yarışmacılar için bir antrenman salonu hazırlanmalıdır. Antrenman salonu, Uygun ses ekipmanı ve tam ölçülerinde bir yarışma zemini kurulmalıdır. Yarışma Alanı ve yarışma zeminin kullanımı, LOC tarafından oluşturulan ve Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi tarafından onaylanan bir rotasyon programı ile onaylanmış olmalıdır.

### B. BEKLEME ALANI

Podyuma bağlı belirlenmiş bir alan Bekleme Alanı olarak tanımlanır sadece sırasını bekleyen iki yarışmacı ile antrenörleri tarafından kullanılabilir. Alanın başka bir kişi tarafından kullanılmasına izin verilmez.

## 1.8 OLAĞANÜSTÜ DURUMLAR

Olağanüstü durumlar şu şekilde tanımlanmaktadır:

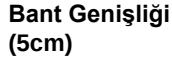
- Yanlış müzik başlaması.
- Ekipmanın arızalanmasından kaynaklanan müzik sorunları.
- Genel ekipman arızasından kaynaklanan rahatsızlıklar - aydınlatma, sahne, mekan.
- Herhangi bir yabancı nesnenin yarışmacı dışındadır bir kişi ve ya başka bir yolla performans alanına sokulması
- Yarışmacının kontrolünün dışına çıkmasına neden olan olağanüstü koşullar.

O yarışmacının, aşağıdaki durumlarda serisini hemen durdurması sorumluluğundadır. Yukarıda bahsedildiği gibi olağanüstü bir durum ortaya çıkmaktadır. Seri tamamlandıktan sonra itiraz kabul edilmeyecektir.

Baş Hakem kararı üzerine yarışmacı sorun giderildikten sonra serisine yeniden başlatabilir. Daha önce verilen puanlar dikkate alınmayacaktır.

Yukarıda belirtilmeyen durumların ortaya çıkabileceği durumlarda, Üst Jüri tarafından koşulların incelenmesi ile çözülecektir. Süperior Jürinin kararı kesindir.

## 1.9



### A. PODYUM

Yarışmanın gerçekleştiği podyum 80 cm ila 140 cm yüksekliğindedir ve podyumun arkası arka plan ile kapatılmalıdır.  
Podyumun boyutu 14 m x 14 m'den az olmamalıdır.

## **B. YARIŞMA ZEMİNİ VE YARIŞMA ALANI**

Yarışma zemini 12m x12m olmalıdır. Tüm senior ve Junior kategorileri için 10m x 10m'lik açıkça işaretlenmiş bir yarışma alanına sahip olmalıdır (7m x 7m, bazı Yaş Grubu (AG) ve Ulusal geliştirme(ND) bölümü kategorileri tarafından kullanılacaktır (Ek 1'e bakınız). Bant, yarışma alanının ölçümlerine dahil edilmiştir. (Bkz. Aparat normları).

Yarışmalarda sadece geçerli bir FIG Sertifikasına sahip Yarışma zemini kullanılabilir.

### **C. OTURMA (Dünya Şampiyonası)**

Hakem Panelleri doğrudan Podyumun önünde yer alır.

Çizgi Hakemleri köşelerde çapraz olarak otururlar.

Yüksek Jüriler, Hakem Panellerinin hemen arkasındaki bir podyumda yer alır.

| HAKEMLER PANELİ |     |     |     |     |     |   |       |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| A               |     |     |     |     |     |   |       |   |     |     |     |     |     |     |     |
| E 1             | A 1 | E 2 | A 2 | E 3 | A 3 | T | CJP D | 1 | D 2 | E 4 | A 4 | E 5 | A 5 | E 6 | A 6 |

| HAKEMLER PANELİ |     |     |     |     |     |   |       |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B               |     |     |     |     |     |   |       |   |     |     |     |     |     |     |     |
| E 1             | A 1 | E 2 | A 2 | E 3 | A 3 | T | CJP D | 1 | D 2 | E 4 | A 4 | E 5 | A 5 | E 6 | A 6 |

| SÜPER JÜRİ<br>SÜPERVİZÖRLER |    |     |     |    |    |    |    |
|-----------------------------|----|-----|-----|----|----|----|----|
| ES                          | AS | SJA | SJP | DS | DS | ES | AS |

**Anahtarlar: Artistry (A) - Uygulama (E) - Zorluk (D) –Time (T) – Baş Hakem (CJP) - Execution Supervisor (ES) - Artistry Supervisor (AS) Zorluk Hakemi (DS) - Üst Jüri Asistanı (SJA) Üst Jüri Başkanı (SJP)**

## **D. KISITLAMALAR**

Yarışmacılar, antrenörler ve tüm yetkisiz kişilerin, OC veya FIG görevlisi tarafından çağrılmadıkça, müsabaka sırasında **bekleme alanına girmeleri yasaktır.**

**Antrenörler**, sporcuları yarışırken uygun davranışlarla Bekleme Alanında kalmalıdır.

**Antrenörler**, yarışmacılar ve tüm yetkisiz kişilerin hakem değerlendirme alanına girmeleri yasaktır.

**Bu kısıtlamaların göz ardı edilmesi, yarışmacının Superior Jüri tarafından diskalifiye edilmesine yol açabilir.**

## **1.10 MÜZİKAL EŞLİĞİNDE**

### **A. EKİPMAN**

Ses ekipmanının kalitesi profesyonel bir standartta olmalı ve normal ekipmandan ayrı olarak aşağıdaki temel öğeleri içermelidir: Yarışmacılar ayrı müzik çalar ve cd çalar bulunmalıdır (LOC ekipmanına bağlıdır; CD çalar, PC, vb.).

### **B. KAYIT**

FIG, müziğin yönetimini kolaylaştırmak için yarışmalar sırasında teknik sorunların olmaması için çeşitli müzik formatlarının (CD, USB bellek) çeşitliliğinin azaltılmasını ve sadece **dijital müzik formatlarının** kullanılmasını tavsiye eder.

Bunun yanı sıra, yarışmanın Direktiflerine ve Çalışma Planına bakılmalı ve aşağıdaki müzik dosyasının formatı için Organizasyon Komitesinin talimatları kurallara uyulması gerekir: (ör: mp3)..

Bir seri için getirilen müzik, OC'nin talep ettiği bir CD'ye veya dosya formatına (mp3) kaydedilmelidir. Yarışmacılar, müziklerinin iki kopyasını yarışmaya getirmeli ve aşağıdaki şekilde açıkça belirtmelidir:

- Ulusun adı (ülkenin resmi kısaltması);
- Bireysel (IM,IW)yarışmacının **adı ve soyadı** ile MP, TR, GR AD, AS **soyadları**.

- Kategori (IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS) (Senior, Junior, AG).

Delegasyon üyelerinden, antrenman sırasında ve teknik sorunlar durumunda müziklerinin herhangi bir CD'sinin ve / veya USB'sinin yedek kopyasını getirmeleri istenebilir.

## **C. KALİTE**

Müzik kayıtları ve ses kalitesi profesyonel düzeyde olmalıdır.

## **D. MÜZİK TELİF HAKLARI**

FIG ve LOC, bir seri için seçilen müziğin yayınlanabileceğini garantisini veremez.

Kesin kayıtlar ile beraber, kullanılacak tüm müziklerin, ismi, sanatçısı ve bestecinin bir listesi LOC'ye ve Dünya Şampiyonaları için ise FIG Sekreterliğine gönderilmelidir.

## **1.11 SONUÇLAR**

### **A. SONUÇLARIN İLAN EDİLMESİ VE DAĞILMASI**

Her seri için toplam puanlar (A, E, D puanları), kesintiler, final puanı ve serinin sıralaması herkese gösterilmelidir.

Elemelerden sonra, katılan her üye federasyon sonuçların tam bir kopyasını almalıdır, ancak ayrıntılı sonuçları almazlar.

**Yarışmanın sonunda**, katılan her üye federasyona tüm ayrıntılı sonuçların eksiksiz bir seti verilmelidir. (Bkz. TR Bölüm 1, Madde 4.10.6)

### **B. İTİRAZ**

(Bkz. TR Bölüm 1 Madde 8.4)

İtiraza kendi federasyonu sporcusuna izin verilir.

- **Yalnızca D- Puanı için sorgulara izin verilir.**

### **C. FİNAL SONUÇLARI**

Elemelerde alınan notlar final notuna devredilemez.

Finalde alınan puanlar sıralamayı belirler.

## **1.12 ÖDÜLLER** (bkz TR Bölüm 1 Madde 9.3)

### **A. TÖRENLER**

FIG madalya ödül törenleri için özel düzenlemelere bakın.

Sorumlu FIG görevlisinin ayrıntılı organizasyonu onaylaması gerekir.

### **B. ÖDÜLLER**

Madalyalar ilk üç sıraya takdim edilir. Her finaliste diploma verilir.

Tüm yarışmacılara ve yetkililere katılım sertifikası verilir.

## 1.13 HAKEMLER

### A. HAKEMLER

Hakemler, Aerobik Cimnastik ile yakın bir ilişki içinde olmalı ve pratik bilgilerini sürekli olarak geliştirmelilerdir. Faaliyetleri için temel gereksinimler şunlardır:

- a. FIG kural kitapçığı hakkında mükemmel bilgisi
- b. FIG Teknik Yönetmelikleri hakkında mükemmel bilgisi (FIG TR)
- c. Yeni zorluk elementleri hakkında mükemmel bir bilgisi olmalıdır

**Resmi FIG yarışmalarında değerlendirme yapmak için gerekenler şunlardır:**

- a. Mevcut döngünün geçerli bir FIG brovesine sahip olmak
- b. Ulusal yarışmalarda, ülkeler arası yarışmalarda ve uluslararası davetli yarışmalarda başarılı bir şekilde değerlendirilmiş olmak.
- c. FIG Dünya Hakem Listesi'nde listelenecek
- d. Aerobik cimnastik hakkında mükemmel bir bilgiye sahip olmak ve tarafsız değerlendirmenin sağlamlığını göstermek.

- e. Yarışmacı bir cimnastikçiye, aile bağı derecesinde yakınlığı olan bir hakem, O Cimnastikçiye veya birimini değerlendiremez ve bu nedenle yakınlığı olan sporcunun yarıştığı kategoriyide değerlendiremezler. (bakınız FIG Etik Kuralları Madde 2.), (çift, grup, vb.)

### f. Hakem heyetinin tüm üyeleri:

- a. Tüm toplantılara, brifinglere ve bilgilendirmelere katılmalıdır.
- b. Programa göre belirlenen saatte yarışma alanında bulunmalıdır.

**Yarışma sırasında her hakemden:**

- a. Görevli olduğu yeri terk etmemek
- b. Başka kişilerle iletişim kurmamak
- c. Antrenörler, yarışmacılar ve diğer hakemlerle tartışmalara girmemek
- d. Üniformanın Organizasyon Komitesi tarafından tedarik edildiği diğer yarışmalar dışında, öngörülen yarışma üniformasını (Profesyonel Kıyafet) giymek.

- (Kadınlar: koyu mavi takım etek veya pantolon ve beyaz bluz)

- (Erkekler: koyu mavi takım elbise veya pantolonlu ceket ve kravatlı beyaz gömlek)

### B. SÜPERİOR JÜRİ

**SÜPER JÜRİ ( Üst Jüri)**, tüm hakemlerin ve Baş Hakemin çalışmalarını kurallara göre kontrol etmek ve sonuç puanların doğru yayınlanmasını garanti etmekle yükümlüdür. **Hakemlerin puanlarındaki sapmaları kaydeder.**

Tekrarlanan puan sapmaları varsa, süper jüri hakemi uyarma veya rezerve bir hakem ile değiştirme hakkına sahiptir.

FIG Aerobik Cimnastik Komitesi Başkanı kararına göre, süper Jürinin, Baş Hakemin ve cop Kurallarına uymamak yaptırımlara neden olabilir.

### Kural İhlalleri: (Ayrıca bkz. CoP Ek)

- a. Kuralların kasıtlı ihlali,
- b. Bir veya birkaç yarışmacıya kasıtlı olarak avantaj veya dezavantaj sağlamak,
- c. Aerobik Cimnastik Komitesi, süper jüri veya Baş Hakem tarafından verilen talimatlara uymamak,
- d. Tekrar tekrar çok yüksek veya çok düşük puanlar vermek,
- e. Düzenli ve disiplinli bir yarışmanın talimatlarına uymamak
- f. Hakem toplantılarına katılmamak
- g. Uygunsuz kıyafet

### Üst Jüri veya Baş Hakem aşağıdaki yaptırımlara sahiptir:

- a. Sözlü veya yazılı uyarı
- b. İlgili yarışmadan çıkarılma

### Disiplin Komisyonu aşağıdaki yaptırımları sahiptir:

- a. Uluslararası yarışmalardan belirli bir süre için çıkarılma
- b. Brove kategorisini düşürmek
- c. Verilen Brove'in geri alınması
- d. İlgili bir federasyondan belirli bir süre için hakemleri kabul etmemek (FIG Jüri kurallarına bakın)

## BÖLÜM 2

## AEROBİK CİMNASTİKTE DÜNYA ŞAMPİYONALARI

### 2.1 KATEGORİLER

#### A. KATEGORİ SAYISI

Dünya Aerobik Şampiyonası aşağıdaki kategorilerden oluşur:

⇒ AEROBİK CİMNASTİK

Individual women (IW) 

Individual men (IM) 

Mixed Pair (MP) 

Trio (TR) 

Group (GR) 

⇒ AEROBIC Dance & AEROBIC Step,

FIG kuralları(bkz. Bölüm 5 ve 6)

AEROBIC Dance (AD) 

AEROBIC Step (AS) 

#### YARIŞÇI SAYISI

Yarışmacıların sayısı ve cinsiyeti:

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| Bireysel Erkekler | 1 erkek yarışmacı                     |
| Bireysel Kadınlar | 1 kadın yarışmacı                     |
| Karışık Çift      | 1 erkek / 1 kadın yarışmacı           |
| Trio              | 3 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |
| Grup              | 5 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |
| Aerobik Dans      | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |
| Aerobik Step      | 8 yarışmacı (erkek / kadın / karışık) |

### 2.2 KATILIM KRİTERLERİ

#### A. GENEL KURALLAR

Aerobik Cimnastikte Dünya Şampiyonası aşağıdaki yarışmacılara açıktır:

- FIG'e bağlı ulusal federasyonu olmak
- Mevcut geçerli FIG Yönetmeliklerinin ve FIG Teknik Yönetmeliklerinin gerekliliklerini yerine getirmek

#### B. YAŞ

(bakınız FIG TR bölüm 1, Madde 5.2)

FIG'in resmi Büyükler yarışmaları için, katılımcının yarışma yılında en az 18 yaşında olması gerekir.

#### C. MİLLİYET

(bkz. FIG TR bölüm 1, Art Reg 5.3)

Milliyeti değiştiren yarışmacılar ve hakemler Olimpiyat Tüzüğü ve FIG Tüzüğü'nün Direktiflerine uymalıdır.

Milliyet değişiklikleriyle, FIG Yürütme Kurulu ilgilenir.

## 2.3 KİYAFET YÖNETMELİĞİ

Yarışmacılar, cimnastik disiplininin spor profiline uygun olduğunu göstermelidir. Düzgün ve uygun bir atletik görünümlü genel izlenim olmalıdır.

Aerobik Dans ve Aerobik Adım için (bkz. Bölüm 5 ve 6)

**Kıyafet Yönetmeliğinde yazılı herhangi bir açıklamayı ihlal eden kıyafetler CJP tarafından sonuç notundan kesintiye uğrar.**

### A. ULUSAL AMBLEM VE REKLAM (- 0,3 kesinti)

(FIG Reklam Kurallarına Bakın Yarışma Kıyafetleri)

Yarışmacı, en son FIG Yönetmeliği uyarınca leotardına ulusal bir kimlik veya amblem takmalıdır.

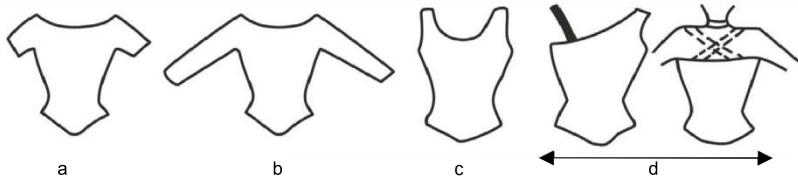
Yarışmacı, en son FIG Yönetmeliklerinde izin verilen logo reklam ve sponsorluk tanımlayıcılarını takabilir.

### B. YARIŞMA KİYAFETİ ( farklı kriterler için her seferinde 0.2)

#### KADIN KİYAFETİ

- 1 Kadınlar tek parça mayo (leotard) ile ten rengi ya da şeffaf külotlu çorap veya boyundan ayak bileğine kadar uzanan kıyafet (unitard) giymelidirler.
- 2 Farklı tipte pullara izin verilir.
- 3 Leotard/unitard ön ve arkasının boyun çizgisi, ön için göğüs kafesinin yarısından ve arka için kürek kemiklerinin alt çizgisinden daha fazla olmamalıdır.
- 4 Leotard'ın kesimi; Mayo bacakların üst kısmındaki kesimi belden daha yükseğe çıkmamalı ve dış dikiş, iliumun tepesinden geçmelidir. Mayo, kasık bölgesini tamamen örtmelidir.
- 5 Kadın kıyafetleri uzun kollu (1 veya 2 kollu) olabilir. Uzun kollar max. bilekte biter. Kollar için şeffaf malzemeye izin verilir.

#### KADIN KİYAFETİNE ÖRNEKLER



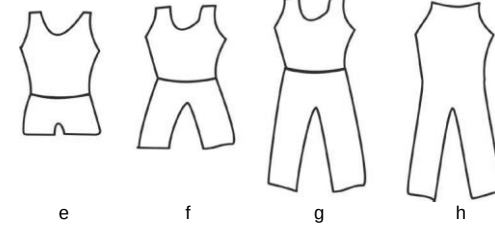
"A ile c" olarak gösterilen örnekler, tek parça streç giysi ile aynı ön ve arka tarafı temsil etmektedir. "D" örneği, önü ve arkayı gösteren aynı tek parça mayo.

#### ERKEK KİYAFETİ

- 1 Erkekler 2 parça (kısa veya uzun pantolon ve forma uygun bir üst) veya tam boy Unitard. Şortlar / pantolonlar / pantolonlar sıkı olmamalıdır.
- 2 Kısa pantolon, kalça ekleminden itibaren uyluk uzunluğunun 1 / 3'ünü kapsamalıdır.
- 3 Kıyafetin önünde veya arkasında açık bir kesim olmamalıdır.
- 4 Kol oyuntusu omuz alt çizgisi ve kanatların (kürek) üst çizgisinden kesilmemelidir.
- 5 **Erkek Kıyafetleri için hiçbir türde pul, payetlere ve uzun kolluya izin verilmez.**
- 6 3/4 bacak boyuna, uzun cimnastik pantolonu (leotard + pantolon), 1 parça kombin pantolonlarına izin verilmektedir.

#### ERKEK KİYAFETİNE ÖRNEKLER

"E - h" arasında gösterilen örnekler, tek parça streç giysi ile aynı ön ve arka yüzleri temsil etmektedir.



#### C. DOĞRU KİYAFET-SPOR PROFİLİ (farklı kriterler için her seferinde 0.2)

1. Kıyafetleri destekleyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.
2. Saç başa sabitlenmelidir.
3. Yarışmacılar beyaz aerobik ayakkabı ve isteğe bağlı beyaz çorap giymelidir.
4. Makyaj sadece kadınlar için olmalı ve abartılı olmuyacak kullanılmalıdır.
5. Kıyafete bol ve ilave eşyalara izin verilmez.
6. Mücevher takılmamalıdır.
7. Seri sırasında **yırtık** veya **yırtık kostüm** veya iç çamaşırları gösterilmemelidir.
8. Kadınlar için kollar hariç, aerobik kıyafetleri şeffaf olmayan malzemeden olmalıdır.
9. Savaş, şiddet veya dini temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır.
10. Vücut boyasına izin verilmez.
11. Yalnızca ten rengi bantlamaya izin verilir ( kıyafeti tutturacak yardımcı materyellere izin verilmez / çengelli iğne kullanılmaz).
12. Neredeyse tamamı ten renginde olan (bkz. Sözlük) kıyafete izin verilmez. TV'de o bölümler üzerinde kıyafet yokmuş gibi görünüyor.

#### D. ÜNİFORM-MİLLİ TAKIM FORMASI:

Tüm yarışmacılar, Açılış, Kapanış ve Madalya Ödül Törenlerinde ülkelerinin resmi ulusal eşofmanını giymek zorundadır.. (bkz. FIG TR bölüm 1, Art. 9.3.3)

## BÖLÜM 3

## SERİLERİN KOMPOZİSYONU

### 3.1 "AEROBİK CİMNASTİK" TANIMI

- ✓ Aerobik cimnastik, geleneksel aerobik egzersizlerinden esinlenerek AMP (Aerobik Hareket Kalıpları) çeşitliliğinin sürekli olarak, karmaşık ve yüksek yoğunluklu hareket kalıplarının müziğe entegre edilerek uygulanan bir yarışma disiplini. **SERİ, AMP, geçişler / bağlantılar ve Elementlerin mükemmel bir şekilde uygulanması ile göstermelidir**

### 3.2 MÜZİK UZUNLUĞU

Müziğin uzunluğu, artı veya eksi 5 saniyelik bir toleransla aşağıdaki gibidir (1 saniyelik artışlarla). Süre, müziğin ilk duyulabilir sesiyle başlar (bip sesi dahil değildir) ve ses duyulmadığında biter.

- IM / IW: **1 dakika 20 saniye** (± 5 saniye)
- MP / TR / GR / AD / AS: **1 dakika 25 saniye** (± 5 saniye)

### 3.3 KOMPOZİSYON İÇERİĞİ

Rutin, aşağıdaki hareketleri müziğe entegre etmelidir.

#### ➤ Bileşenler:

- Aerobik Hareket kalıpları
- Geçişler / Bağlantılar
- Zorluk / Akrobatik Elementler
- İşbirliği / Ortaklık (MP / TR / GR / AD / AS)

**Seri (rutin)**, , bileşenler arasında bir denge sağlamalıdır. Bütün hareketler kesin ve keskin bir şekle sahip olmalıdır. Seri boyunca tüm alanın dengeli bir şekilde kullanıldığını göstermek önemlidir. Şiddet ve ırkçılığın yanı sıra dini ve cinsel çağrışımlar içeren temalar, Olimpiyat ideallerine ve FIG'in etik kurallarına uygun değildir.

### ZORLUK ELEMENTLERİ ( bkz Ek 4)

Zorluk Elementleri, her beceri için gereken fiziksel yetenek dikkate alınarak aşağıdaki 3 "gruba" ayrılır. Benzer tekniklere sahip elementer sınıflandırılmış, her grup "aileler" olarak tanımlanmıştır.

- Zorluk seviyesi **0.1'den 1.0'a** kadar sıralanır.
- Yarışmacılar kendi serileri içindeki zorluk elementlerini seçebilirler. Senior(Büyükler) kategorilerde, yalnızca **0,3 ile 1,0** arasında bir değere sahip beceriler zorluk elementleri olarak tanınacaktır (Gençler (**Junior**) ve Yaş Grupları (**AG**) için Ek 1'e bakınız).

| GROUP A (FLOOR ELEMENTS)       |                             |                        |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| FAMILY 1<br>Explosive Strength | FAMILY 2<br>Static Strength | FAMILY 3<br>Leg Circle |
| A-Frame                        | Support                     | Flair                  |
| Straddle Cut                   | V-Support                   | Helicopter             |
| Reverse Cut                    | Planche / Straddle Planche  |                        |

| GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)                     |                         |                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| FAMILY 4<br>Dynamic Jump<br>(Compulsory for IM) | FAMILY 5<br>Action Jump | FAMILY 6<br>Split Leap/Jump |
| Air Turn                                        | Tuck                    | Switch Split                |
| Free Fall                                       | Cossack                 | Scissors Leap               |
| Gainer                                          | Pike                    | Sagittal Split              |
| Butterfly                                       | Straddle/Frontal Split  |                             |
| Off Axis                                        |                         |                             |

| GROUP C (STANDING ELEMENTS) |                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| FAMILY 7<br>Turns           | FAMILY 8<br>Flexibility<br>(Not allowed for IM)<br>(IM için İzin Verilmez ) |
| Turn                        | Vertical Split                                                              |
| Horizontal Turn             | Balance                                                                     |
|                             | Illusion                                                                    |

## Zorluk / Akrobatik Elementleri Gerçekleştirmek İçin Temel Kurallar

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tüm Kategoriler | <ul style="list-style-type: none"><li>-Seriler <b>Minimum 5 Aile</b> gerçekleştirilmelidir.</li><li>- Her Aileden <b>EN FAZLA 2 ELEMENT</b> kullanılabilir.</li><li>- Element "minimum gereksinimleri" karşılamıyorsa, aile olarak sayılır ancak değer verilmez.</li><li>- <b>Wenson</b> pozisyonunda <b>en fazla 2 kez kulalılabılır</b> (Wenson şeklini içeren <b>zorluk elementi</b> becerisinin herhangi bir aşaması Wenson pozisyonu olarak sayılacaktır)</li><li>- B Grubunda <b>PU</b>'ya ve / veya <b>SPLİT</b> pozisyonuna en fazla <b>3 element iniş</b> yapılabilir (<b>IM için; Split inişe izin verilmez</b>).</li><li>- <b>Elementler tekrarlanamaz</b> (Zorluk / Akrobatik).</li></ul> |
| IM / IW         | <b>En fazla 9 zorluk elemente izin verilir ve değerlendirilir.</b><br>1 Kombinasyonda maksimum <b>3 element</b> birleştirilebilir.<br>Maksimum 3 set kombinasyon yapılmasına izin verilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| IM              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aile 4 ten (Grup B) en az 1 element uygulamak zorunludur.</li><li>- Aile 8 (Grup C) gerçekleştirilmesine izin verilmez.</li><li>- Split pozisyonda iniş yapan element yapamaz (B Grubu / Akrobatik Elementler dahil).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MP / TR / GR    | <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>En fazla 8 zorluk elemente izin verilir.</b></li><li>- 1 sette maksimum 2 element birleştirilebilir.</li><li>- Maksimum 2 set kombinasyon kullanılabilir.</li><li>- Aynı elementi aynı anda gerçekleştirmelidir.</li><li>- TR / GR: Element örtüşmesi (gizlenmesi) yapamaz (Jüri Heyeti görünümünden bir sütunda 3 veya daha fazla yarışmacı)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3.5 ELEMENTLERİN KOMBİNASYONU (Bağlantı)

**İki veya üç element birleştirilebilir** (bağlanabilir) herhangi bir duraksama, tereddüt veya geçiş olmaksızın doğrudan birleştirilmelidir.

➤ **Zorluk / Akrobatik Element Kombinasyonunu gerçekleştirmek için temel kurallar**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tüm Kategoriler | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tüm elementler "düşme" ve / veya Kabul Edilemez bir uygulama olmadan yapılmalıdır.</li><li>• <b>2 ve 3 element kombinasyonları farklı ailelerden oluşmalıdır.</b> (Ex: Scissors Leap+Tuck+AirTurn, Cossack+Free Fall, etc.)</li><li>• <b>2 veya 3 element</b> olarak sayılır</li><li>• <b>2 veya 3 element</b> kombinasyonları tekrar edilemez.</li><li>• Bu 2 veya 3 elementlerden biri "minimum gereksinimleri" karşılamıyorsa veya DÜŞME veya Kabul Edilemez büyük hata yapılırsa, kombinasyon herhangi bir ek değer almaz, ancak sayılır</li></ul> |
| IM / IW         | <ul style="list-style-type: none"><li>• İzin verilen <b>2 akrobatik</b> elementin maksimum <b>1 kombinasyon</b> yapılmasına izin verilir.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

MP / TR / GR

- Tüm yarışmacılar aynı Zorluk elementleri kombinasyonunu aynı anda YAPMALIDIR (Akro kombinasyonuna izin verilmez).

### 3.6 AKROBATİK ELEMENTLER

**Akrobatik elementler**, Puan Kodunda listelenenlerdir (bkz. Sayfa 23)

- Akrobatik Elementler 1 veya 2 kol / el ile veya 1 veya 2 ayaklar ile yapılabilir (dirseklerle yapılan performanslar E-Jüri tarafından kesilecektir).
- Akrobatik Elementlerinin, varyasyonlar dahil geçiş olarak kullanılması 1 Akro olarak sayılacaktır.
- MP / TR / GR Akrobatik Elementi Birden fazla yarışmacı yapacaksa, aynı Akrobatik Elementini aynı anda gerçekleştirmeleri gerekir.
- IM / IW için ve tüm seride Akrobatik Kombinasyona yalnızca 1 set için izin verilir. (1 set Akro **Acro + Acro**)
- MP / TR / GR için Akrobatik kombinasyona **izin verilmez**.
- IM için; Split pozisyonuna inen akrobatik elementlere **izin verilmez**.

➤ **Akrobatik elementler + Zorluk elementleri gerçekleştirmek için temel kurallar**

| Kategori     | Akrobatik Elementlerin Kombinasyonu                                                                                     | <Acro + Acro> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| IM / IW      | 1 Set (1 set, Zorluk elementi ile bağlanabilir)<br>(Örn: <b>Acro + Acro + Zorluk</b> VEYA <b>Zorluk + Acro + Acro</b> ) |               |
| MP / TR / GR | <b>İzin verilmez</b>                                                                                                    |               |

### 3.7 YENİ ZORLUK ELEMENTLERİ

Yılda bir kez değerlendirecek olan FIG Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi SADECE Yeni Zorluk Elementlerinin sınıflandırılmasını yapabilir. Başvuruların 15 Ocak'tan önce FIG Sekreterliği'ne gönderilmesi gerekmektedir.

**Değerlendirme İçin Sunulan Zorluk Elementleri:**

- Mevcut bir elementlerin varyasyonu olmamalıdır
- İsim ve açıklama yazılmalı
- İki kamera açısından (önden ve yandan) filme alınmalı
- "Geçerli element olarak tanıma" gerekliliğini karşılayın
- Müsabaka zemininde veya 15 cm'den yüksek olmayan bir iniş minderine yapılmalıdır.

Yukarıdaki gereklilikler karşılanmazsa, FIG Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi zorluk elementlerini sınıflandırmayı reddedecektir.

Sınıflandırma bildirimi üye federasyona 30 Mart'tan önce verilecektir.

FIG Aerobik Cimnastik Teknik Komitesi Yeni Elementleri Bültenlerde sadece yılda bir kez yayınlayacaktır.

Tüm Jürilerin Aerobik disiplinde geçerli bir FIG brövesi olmalıdır.

#### 4.1 HAKEMLER / HAKEMLER PANELİ

##### A. SÜPER JÜRİ

➤ Dünya Şampiyonalarında Süper Jürinin Oluşumu

| Durum                    | Kişi<br>şarj etmek | Sorumluluk                      |
|--------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Süper Jüri Başkanı (SJP) | TC Başkanı         | Tüm yarışmayı kontrol eder      |
| Zorluk Süpervizörü (DS)  | 2 TC Üyeleri       | Zorluk notlarını kontrol eder   |
| Uygulama Sorumlusu (ES)  | 2 TC Üyeleri       | Uygulama notlarını kontrol eder |
| Artistik Sorumlusu (AS)  | 2 TC Üyeleri       | Artistik notunu kontrol eder    |
| Asistan (A)              | 1 TC Üyesi         | Süper jüriye yardım eder        |

##### B. HAKEMLER PANELİ

(bkz TR bölüm 1. Yönetmelik 7.8.2 e / Genel Hakemler Kuralı Madde 10)

Aşağıdaki Yarışma Gruplarında Hakem Heyeti:

- ⇒ 2.Grup: Dünya Şampiyonası, Dünya Oyunları
- ⇒ 3. Grup: Kıta Şampiyonaları, Dünya Kupası Etkinlikleri  
(Diğer yarışmalar için, Genel Hakem Kuralı Madde 10)

➤ Hakem Heyetinin Oluşumu

| Durum                    | Grup 2 | 3. Grup |
|--------------------------|--------|---------|
| <b>Baş Hakem</b> (CJP)   | 1      | 1       |
| <b>E-Jüri</b> (Yürütme)  | 6      | 4       |
| <b>A-Jüri</b> (Sanatsal) | 6      | 4       |
| <b>D-Jüri</b> (Zorluk)   | 2      | 2       |
| <b>Çizgi</b> Hakemleri   | 2      | 2       |
| <b>Zaman</b> Hakemi      | 1      | 1       |
| TOPLAM                   | 18     | 14      |

#### 4.2 SÜPER JÜRİNİN İŞLEVLERİ VE KRİTERLERİ (Ayrıca bkz. CoP Ek)

##### SÜPER JÜRİ:

1. Yarışmayı denetlemek ve herhangi bir disiplin ihlaliyle veya yarışmanın yürütülmesini etkileyen olağanüstü koşullarla ilgilenir. Ciddi bir değerlendirme hatası olduğunda müdahale eder.
2. Hakemler tarafından verilen notları sürekli olarak gözden geçir ve verilen puanlar tatmin edici olmadığı veya taraflılık gösterdiği düşünülen herhangi bir hakeme bir uyarı verir.
3. Herhangi bir uyarıya tatmin edici bir yanıt gelmediğinde, gerektiğinde rahatsız edici hakemi kaldırabilir.

FIG yürütme Komitesi, kurallarına ve bir yarışma sırasında Teknik Komite üyelerinin belirli rollerine karar verme yetkisine sahiptir.

## BÖLÜM 2 DEĞERLENDİRME



## BÖLÜM 5

## HAKEM / DEĞERLENDİRME

### 5.1 BAŞ HAKEM PANELİ (CJP)

#### A. FONKSİYON

- Elementler de dahil olmak üzere gerçekleştirilen tüm seriyi kaydeder
- Hakemlerin Teknik Düzenlemelerde belirlenen çalışmalarının kontrolünü sağlar.
- Kural kitapçığına göre kesintiler toplam puandan düşer.
- Doğru puanlama için E-puanları ve A- puanlarını kontrol eder ve beklentiden önemli bir sapma olduğunda, (tolerans dışı) puanların hakemlere yaklaşık puanların doğru çıkarması için puan değişikliğine izin verir. (hakemlerin reddetmesine izin verilir)
- Puanları Serbest Bırakır: Gerekirse sj'nin müdahale etmesi için zaman ayırdıktan sonra. Puanları yayınlar(15 saniye)
- Puanlar halka açıklandıktan sonra, yanlış puan gösterimi veya sorgulama durumu dışında hiçbir değişiklik mümkün değildir.

#### CJP Ne Zaman Müdahale Etmeli:

- Panelin notlarının yanlış veya imkansız olduğunda
- D jürisinin bir hatayı görmediğinde ve D- Jürilerinin arasında anlaşmazlık olduğunda, zorluk notuna müdale edebilir.
- Çizgi hakemi hata görmediğinde

#### ➤ KRİTERLER

#### LİFTLERDE YASAKLI İŞBİRLİĞİ (- 0.5):

- İşbirliğinin lift yüksekliği dik konumda duran 2 kişiden yüksek olmamalıdır

#### AKROBATİK ELEMENTLER VE YASAKLANMIŞ HAREKETLER (- 0.5):

Akrobatik elementler ve Yasaklı hareketler ilerleyen sayfalarda listelenmiştir. (bkz. sayfa 22)

<Tüm Kategoriler>

- Rutinde yasaklanmış hareketlere izin VERİLMEZ (işbirliği dahil)

<IM ve IW>

- Bir seri içinde 2 Akrobatik elementin (A + A) kombinasyonuna SADECE 1 kez izin verilir.
- <MP, TR ve GR>.
- 2 Akrobatik elementin (A + A) kombinasyonuna izin verilmez.
- Fiziksel temas ile işbirliği sırasında akrobatik elementlere izin verilir ve Akrobatik element olarak sayılmayacaktır.
- İşbirliği içinde itmeye izin verilir

#### KIYAFET HATALARI (- 0.2):

Kıyafet hataları, farklı kriterler için her seferinde bir kesinti sağlayacak olan Madde 2.3'ün ihlaline atıfta bulunur.

#### ULUSAL AMBLEM (- 0.3) (Bkz. FIG Reklam Kuralları Müsabaka Kıyafetleri Bir

Cimnastikçi, en son FIG Yönetmeliğine uygun olarak tek parça streç giysi üzerine ulusal bir kimlik veya amblem takmalıdır.

#### YARIŞMA ALANINDA GEÇ GÖRÜNÜM (- 0.5):

Bir yarışmacı, çağrıldıktan sonra 20 saniye içinde yarışma alanında görünmediğinde.

#### WALK-OVER ( Diskalifiye):

Bir yarışmacı, çağrıldıktan sonra 60 saniye içinde yarışma alanında görünmediğinde. Söz konusu kategoriden diskalifiye edilir.

#### SUNUM HATASI (- 0.2):

Spiker tarafından çağrıldığında, yarışmacılar kendilerini spor gibi temiz bir şekilde (tiyatro sunumu olmadan) sunabilir ve başlangıç pozisyonlarına gidebilirler.

#### PERFORMANS KESİNTİSİ (- 0.5):

Performans kesintisi, bir yarışmacının hareketlerini 2 ila 10 saniye arasında bir süre boyunca durdurması ve ardından devam etmesi durumunda tanımlanır.

#### PERFORMANSIN DURDURULMASI (- 2.0):

Bir yarışmacı 10 saniyeden fazla durduğunda performans durması olarak tanımlanır (tüm kategoriler için geçerlidir).

#### ZAMAN (Müzik uzunluğu):

Süre, ilk duyulabilir sesle başlar (işaret işareti hariç) ve son duyulabilir sesle sona erer. Artı veya eksi 5 saniyelik toleranslı serinin uzunluğu (1 saniyelik artışlarla). COP kitapçığında belirtilen süreden az veya çok ise, aşağıdaki kesinti yapılacaktır:

#### ➤ ZAMAN İHLALİ (± 2 sn.): - 0,2 kesinti

| Kategori (Senior)               | İzin verilen uzunluk | İhlal (± 2 sn.)                    |
|---------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| IM / IW (1'20 ")                | 1'15 " - 1'25"       | 1'13 " - 1'14" veya 1'26 " - 1'27" |
| MP / TR / GR / AD / AS (1'25 ") | 1'20 " - 1'30"       | 1'18 " - 1'19" veya 1'31 " - 1'32" |

#### ➤ ZAMAN HATASI (± 5 sn.): - 0,5 kesinti

| Kategori (Senior)               | İzin verilen uzunluk | Hatası (± 5 sn.)                  |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| IM / IW (1'20 ")                | 1'15 " - 1'25"       | 1'13 "den az veya 1'27" den fazla |
| MP / TR / GR / AD / AS (1'25 ") | 1'20 " - 1'30"       | 1'18" den az veya 1'32 "den fazla |

## TEMALAR (- 2.0):

Olimpiyat Tüzüğüne ve Etik Kurallarına aykırı Temalar

## DİSİPLİN CEZALARI:

### <Uyarılar>

Bir yarışmacı sadece bir uyarı alır ve kategoriden bağımsız olarak **ikinci uyarı** derhal **diskalifiye ile sonuçlanır**.

### Aşağıdakiler için uyarılar verilmiştir:

- Yasak bir bölgede bulunma.
- Podyumda uygunsuz davranış.
- Hakemlere ve yetkililere **saygısız tavırlar**.
- Sportmenlik dışı davranış.
- Açılış ve Kapanış törenlerinde giyilmeyen ulusal eşofman.
- Madalya ödül töreninde giyilmeyen ulusal eşofman (% 50 para ödülü).

### <DİSKALİFİYELER>

### Diskalifiye Aşağıdaki Durumlarda İlan Edilir:

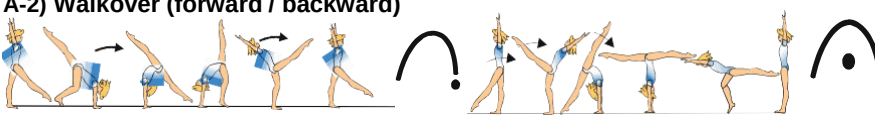
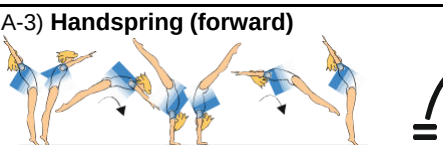
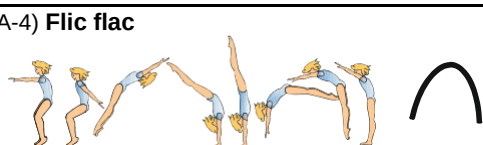
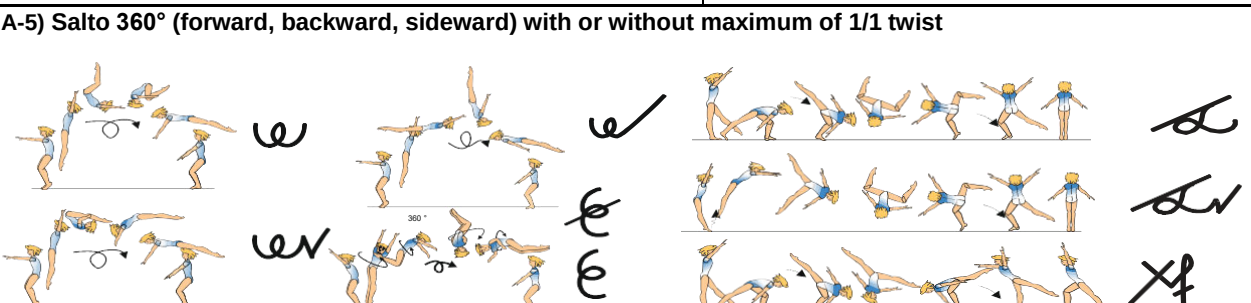
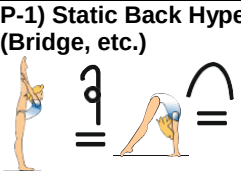
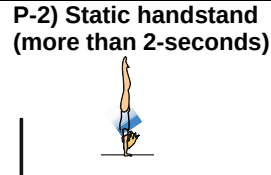
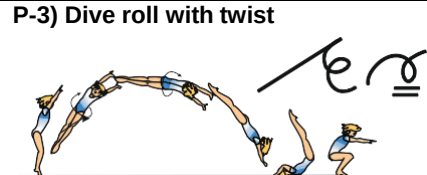
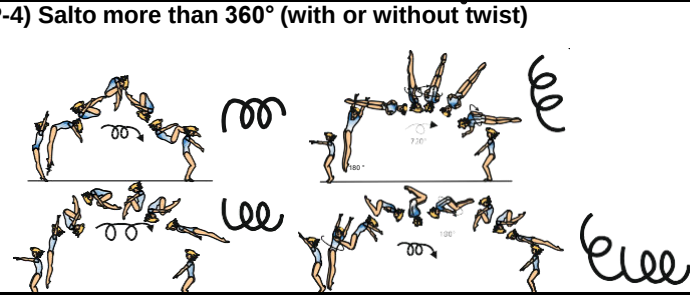
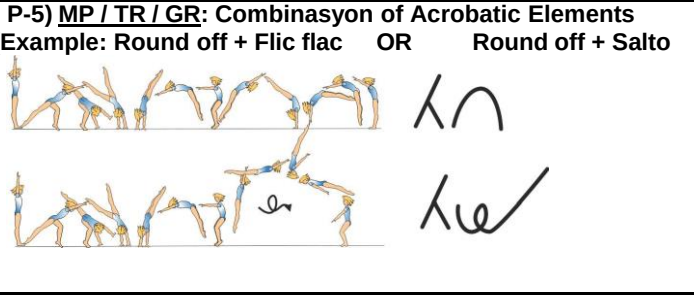
- FIG Tüzüklerinde, Teknik Düzenlemelerde ve/veya Code of Points (Kural Kitapçığı)
- **Ciddi ihlaller** olduğunda.
- **Walk-over** olduğunda.

## B. KESİNTİLER

### Baş Hakem Tarafından Yapılan Kesinti ve Cezalar

| Kod | Detay                                                                         | Kesintiler            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| A   | Sunum hatası                                                                  | - 0.2                 |
| B   | Yanlış kıyafet                                                                | - 0.2 (her seferinde) |
| C   | Eksik ulusal amblem                                                           | - 0.3                 |
| D   | Zaman ihlali (± 2 sn. Tolerans) Zaman hatası                                  | - 0.2                 |
| E   | (± 5 sn. Tolerans veya daha fazla)                                            | - 0.5                 |
| F   | 20 saniye içinde müsabaka alanında görünmeme                                  | - 0.5                 |
| G   | Yasaklanmış işbirliği (lift yüksekliği)                                       | - 0.5 (her seferinde) |
| H   | Yasaklanmış hareketler                                                        | - 0.5 (her seferinde) |
| I   | Bir kombinasyonda izin verilen sayıdan daha fazla Akrobatik element (IM / IW) | - 0.5 (her seferinde) |
| J   | İzin verilen kombinasyondan daha fazla Akrobatik Kombinasyon (IM/IW)          | - 0.5 (her seferinde) |
| K   | Akrobatik Elementlerin Tekrarı                                                | - 0.5 (her seferinde) |
| L   | IM için; Split'e inen Akrobatik Elementler                                    | - 0.5 (her seferinde) |
| M   | MP/TR/GR: Farklı akrobatik elementleri gerçekleştirme                         | - 0.5 (her seferinde) |
| N   | MP/TR/GR: Aynı akrobatik elementleri aynı anda gerçekleştirmemek (eg; cannon) | - 0.5 (her seferinde) |
| O   | MP/TR/GR: Akrobatik unsurların kombinasyonu (A+A)                             | - 0.5 (her seferinde) |
| X   | Performansın kesilmesi 2-10 saniye                                            | - 0.5 (her seferinde) |
| Y   | Performansın 10 saniyeden fazla durması.                                      | - 2.0                 |
| Z   | Olimpik Antlaşmaya ve Etik Kurallara aykırı temalar                           | - 2.0                 |
| W-1 | Yasaklanmış alanda bulunulma                                                  | Uyarı                 |
| W-2 | Uygunsuz davranış / görgü kurallarına uymama                                  | Uyarı                 |
| W-3 | Ulusal eşofmanın giyilmemesi (bkz. Geçerli TR)                                | Uyarı                 |
| D-1 | Walk-over                                                                     | Diskalifiye           |
| D-2 | FIG kurallarının ciddi ihlali, TR, COP                                        | Diskalifiye           |

| < WAGC > ND/ AG / JR |                                                                                               |                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kod                  | Detay                                                                                         | Kesinti               |
| P                    | Performansta kullanılması gereken akrobatik elementin haricinde akrobatik element kullanmak.  | - 0.5 (her seferinde) |
| Q                    | Performansta kullanılması gereken akrobatik elementin 3 lü kombinasyonu yapmak (A+A+D, D+A+A) | - 0.5 (her seferinde) |
| R                    | 2 akrobatik elementten fazla akrobatik element kullanmak                                      | - 0.5 (her seferinde) |

| AKROBATİK ELEMENTLER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Akrobatik Elementler 1 veya 2 kol / el veya 1 veya 2 ayaktan yapılabilir.</li> <li>◆ Varyasyonlar dahil.A-1 ila A-5 kullanılmalıdır <b>tekrar etmeden</b> kullanılmalıdır.</li> <li>◆ Geçiş olarak Akrobatik Elementlerin kullanılması, varyasyonlar da dahil olmak üzere 1 Acro olarak sayılacaktır.</li> <li>◆ MP / TR / GR: Aynı Akrobatik Elementleri (aynı Acro #) aynı anda gerçekleştirmelidir.</li> <li>◆ Sadece IM için, <b>Akrobatik Kombinasyona izin verilir</b> ve seride 1 kere kullanılabilir.</li> <li>◆ IM için; <b>Split</b> pozisyonda inişe izin verilmez.</li> <li>◆ <b>Dirseklerle yapılan herhangi bir Akrobatik element, E-Jüri tarafından -0.5 kesinti alacaktır.</b></li> </ul> | <b>A-1) Round off</b><br>                                                                     | <b>A-2) Walkover (forward / backward)</b><br>           |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>A-3) Handspring (forward)</b><br>                                                          | <b>A-4) Flic flac</b><br>                               |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>A-5) Salto 360° (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1 twist</b><br> |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>YASAKLANMIŞ HAREKETLER</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>YASAKLANMIŞ HAREKETLER:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ P-1) Aşırı esneklik gösteren statik hareketler (yani: Sırtın, köprü'nün vb. aşırı bükülmesi).</li> <li>◆ P-2) Statik amuda 2 saniyeden fazla durnası</li> <li>◆ P-3) Öne tam burgulu yunus</li> <li>◆ P-4) Salto 360 ° 'den fazla.</li> <li>◆ P-5) <u>MP / TR / GR:</u> Akrobatik Elementlerin Kombinasyonu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.)</b><br>                                    | <b>P-2) Static handstand (more than 2-seconds)</b><br> | <b>P-3) Dive roll with twist</b><br>                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>P-4) Salto more than 360° (with or without twist)</b><br>                                |                                                                                                                                            | <b>P-5) <u>MP / TR / GR:</u> Kombinasyon of Acrobatic Elements (Example: Round off + Flic flac OR Round off + Salto)</b><br> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |

## 5.2 ZORLUK (D-Jüri) ( Ayrıca bkz. Bölüm 3, Zorluk Klavuzu)

### A. FONKSİYON

D-Jüri, egzersizin zorluk elementlerini değerlendirmekten ve doğru Zorluk puanını belirlemekten sorumludur. D-Jüri, minimum gerekliliklere göre doğru şekilde gerçekleştirilen her bir elementi onaylamak, tanımak ve puanlamakla yükümlüdür.

Minimum gereksinimleri karşılamayan, Düşme veya büyük hata olarak görülen elementler aile yapmış gibi sayılır, ancak element değeri almaz.

- Tüm seriyi kaydeder (tüm zorluk / akrobatik elementler).
  - Seri içerisindeki Elementlerin ve kombinasyonların sayısını sayar, kural kitapçığına minimum gereklilikleri yerine getiren elementlerin değerini ve kombinasyonların bonus puanlarını verir.
  - Varsa Zorluk kesintilerini verir.
- İki hakem, hemfikir olduklarından emin olmak için puanlarını ve kesintilerini karşılaştırmalı ve ardından bir toplam puan göndermelidir. Ulaşmaz veya zorluk notlarında bir farklılık olması durumunda, baş hakeme danışacaklardır.

### B. KRİTERLER

#### <Zorluk elementlerini kaydetme>

Aile ve Aile 6'dan elementler, yere iniş aşaması gerçekleştirilmeden gösterilmesi gerekir

. Kural Kitapçığında bulunmayan, ad ve bitiş konumu olan herhangi bir element varsa, sayılır, ancak "0" değeri almaz ve zorluk kesintisi yapılmaz B 5 ve B 6 aileleri hariç.

Aile 8'den herhangi bir temel element gerçekleştirilirse, (Aile ve Element).

IM: Element : 0 zorluk kesintisi yapılır, 8/9 sayılır aile sayılmaz, 2 farklı element yapılırsa aile sayılmaz.

- Gerçekleştirilen tüm zorluk elementleri, minimum gereksinimlerin karşılanıp karşılanmadığına bakılmaksızın (Bölüm 3'te açıklandığı gibi) Ek 2'de (Zorluk Tabloları / Element Havuzu ve Değerler) gösterilen FIG kısaltması kullanılarak yazılmalıdır.
- <Zorluk elementlerin değerlendirilmesi>
- Değer, elementin belirtilen minimum gereksinimleri karşılaması koşuluyla Ek 4'e göre belirlenir.
- Yalnızca gerçekleştirilen ilk 9/8 zorluk elemente bir değer verilir.
- Düşülen ve / veya büyük hata olan tüm elementler değerini almaz, "0" Sıfır olarak değerlendirilir.

IW/MP/TR/GR: vertical split ile biten elementlerde kesinti yapılmaz, element için "0" değeri alır.

#### <Zorluk Kombinasyonu / Akrobatik Elementlerinin Değerlendirmesi>

- Bir kombinasyon setindeki tüm elementler minimum gereksinimleri karşılıyorsa:
  - 2 elementin kombinasyonu, 0,1 puanlık ek bir değer alacaktır
  - 3 elementin kombinasyonu, 0,2 puanlık ek bir değer alacaktır
  - İzin verilen sayıdan fazla kombinasyon birleşmeleri ek bir değer almayacaktır.
    - Kombinasyon elementlerinden biri minimum gereksinimleri karşılamıyorsa, kombinasyon herhangi bir ek değer verilmez.
    - FALL (DÜŞME) / Büyük hataya sahip olan elementler ek değeri almaz.

➤ Bir kombinasyonda iki element arasında 1 adım veya daha fazla adım gerçekleştirilirse, kombinasyon ek değeri yoktur.

| Kategori | Değerlendirme                                                 | Örnek (D=Difficulty, A=Acro)                              |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| IM / IW  | Ek değer yok                                                  | A + A                                                     |
|          | + 0.1                                                         | D + D / A + D / D + A                                     |
|          | + 0.2                                                         | D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D |
|          | + 0.2 (sadece 1 set kombinasyon.)                             | A + A + D / D + A + A                                     |
| MP/TR/GR | + 0.1                                                         | D + D / A + D / D + A                                     |
|          | Zorluk aileleri içinde sayılır lakin kombinasyon değeri almaz | D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D |

#### \*\* HATIRLATMA\*\*

##### <IM ve IW>

- 2 Akrobatik elementin (A + A) kombinasyonuna seride SADECE 1 kez izin verilir (Bonus almaz yok).
- Kombinasyon, ek değeri alabilmek için zorluk elementini (A + A + D veya D + A + A) ile bağlantılı olmalıdır.

##### <MP, TR ve GR>

- 2 Akrobatik elementin (A + A) kombinasyonuna izin VERİLMEZ.
- Tüm yarışmacılar aynı kombinasyonu aynı zaman diliminde gerçekleştirmelidir.

##### <TR ve GR>

- Elementlerin uygulamasında veya kombinasyon için kullanılan elementlerin ön hakemlerin görebileceği şekilde uygulanması gerekir. Eğer elementler veya kombinasyonlar OVERLAPPING ( Tek sütun, üst üste , örtüşme) hakemin göremeyeceği bir şekilde arka arkaya (aynı zamanda) yapılırsa elementlerin değeri verilmez. Elementler değer almadığı için kombinasyondan alabilecekleri bonus puanda verilmez.

#### MINİMUM GEREKSİNİMLER ( Bölüm 3'e bakın)

- Tüm zorluk elementleri, değer alabilmesi için "DÜŞME" / Büyük Hata olmadan gerçekleştirilmelidir.

- Elementler "Minimum Gereksinimleri" karşılamıyorsa, bir değer almazlar.

#### <Grup B & C: Dönüslü (Turns ) Elementler>

- ⇒ Dönüslü (Turn) elementlerin dönüşlerinin sayılabilmesi için, dönüşün son dönüşün en az 3 / 4'ü kadar tamamlanması gerekir, aksi takdirde turn elementi bir alt varyasyonu olarak sayılır.
- Örnek: 2/1 turn elementinin 2. Dönüşünde minimum gerekliliği sağlamadı ve ¾ eksik bitirdi, 1/1 olarak kaydedilir ve değeri ona göre verilir.

## C. KESİNTİ

### ➤ ZORLUK KESİNTİLERİ: ( **Element ve Kombinasyon başına -0.5** )

| Kategori               | Sebepler                                                                                                                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TÜM Kategoriler (-0.5) | 5 aileden az element kullanımı                                                                                                                        |
|                        | Aynı Aileden 2'den fazla zorluk element kullanmak                                                                                                     |
|                        | 9 / 8'den fazla zorluk element                                                                                                                        |
|                        | Gurup B elementlerinden Push Up ve / veya split pozisyonuna 3'ten fazla bitiş (IM; Split inişe izin verilmez)                                         |
|                        | Aynı isimli Zorluk Element Tekrarı                                                                                                                    |
|                        | Wenson pozisyonunda 2 defadan fazla kullanma (Wenson şeklini içeren zorluk element) becerisinin herhangi bir aşaması Wenson pozisyonu olarak sayılır) |
|                        | Bir kombinasyonda 3/2'den fazla element kullanımı                                                                                                     |
|                        | 3 / 2'den fazla kombinasyon seti                                                                                                                      |
|                        | Aynı Aileden elementleri kombinasyon için kullanmak                                                                                                   |
| IM                     | Eksik Aile 4 (B Grubu)                                                                                                                                |
|                        | 8. Aileden Performans (C Grubu)                                                                                                                       |
|                        | Split pozisyonuna iniş                                                                                                                                |
| MP/TR/GR               | Farklı Zorluk elementleri veya farklı elementlerle kombinasyon yapma veya aynı anda yapmama.                                                          |

## 5.3 UYGULAMA (E-Jüri) (Bakınız Bölüm 4, Uygulama Kılavuz)

Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) yapılmalıdır. Herhangi bir ifa (hata), 0.1 puanlık artışlarla 10.0 puandan düşülecektir.

MP/TR/GR: En zayıf veya daha büyük hatayı hata olarak değerlendirilir.

### A. FONKSİYON

E-Jüri, Aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm serinin Teknik Becerilerini değerlendirir (başlangıç / bitiş konumları dahil):

A. Elementler (Zorluk ve Akrobatik)

B. AMP Dizileri Tekniği (adımlar ve kol hareketleri)

C. Geçişler ve Bağlantılar

D. Ortaklıklar: İşbirlikleri ve Etkileşimler

E. Senkronizasyon (MP, TR, GR)

## B. HAKEMLİK

➤ Teknik Becerileri Değerlendirmek: MP / TR / GR'de: En zayıf performansı değerlendirin.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Form                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Her hareketin kesin şeklini gösterme: (Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc.)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Postür / Hizalama    | <ul style="list-style-type: none"><li>Her vücut parçasıyla doğru konumda / yerleşimde hareketler gerçekleştirin</li><li>- Omurgaya göre boyun, omuzlar ve başın taşınması.</li><li>- Gövdenin yerleştirilmesi (alt sırt, pelvis ve karın kaslarının kasılması).</li><li>- Ayak parmakları / ayakların kalça eklemine, dizlere, ayak bileklerine göre</li><li>- Bacakların tamamen uzatılması (dizler ve ayaklar).</li></ul> |
| Hassas / Mükemmellik | <ul style="list-style-type: none"><li>Her hareket, gerekli fiziksel kapasite kullanılarak doğru teknikte yapılmalıdır.</li><li>Her hareketin net bir başlangıç ve bitiş pozisyonu vardır.</li><li>Atlamalar ve Sıçramalar genlik (yükseklik) gerektirir.</li></ul>                                                                                                                                                          |

## C. HATALAR

### ➤ Açıklamalar

|                                 |                                                                 |       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| Küçük Hata                      | Mükemmel uygulamadan küçük sapma                                | - 0.1 |
| Orta Hata                       | Mükemmel uygulamadan önemli sapma                               | - 0.3 |
| Büyük Hata                      | Yanlış teknik / Zemine dokunma / 1-Dokunma                      | - 0.5 |
| FALL( Düşme) / Çoklu Dokunuşlar | Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu Dokunuşlar | - 1.0 |

## D. KRİTERLER VE İNDİRİMLER

➤ Tüm hareketler "Düşme" veya "Birden Çok Dokunuş" düşülecektir: (- 1.0) ile tüm hareketler "Tek Dokunuş" düşülecek: (- 0,5)

### D.1. Zorluk Elementleri / Akrobatik Elementler için Kesintiler

➤ Gerçekleştirilen Her Elementin Teknik Becerilerini Değerlendirilmesi

| Küçük                                                                     | Orta  | Büyük | düşme |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| - 0.1                                                                     | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Birden fazla hata eklenir, ancak maksimum kesinti: - 0.8 / element başına |       |       |       |
| Kullanılan elementlerde düşme olursa her düşüş için -1.0 kesilir.         |       |       |       |

## D.2. Koreografi Kesintileri

AMP dizilerini, geçişlerini ve ortaklıklarını gerçekleştirirken mükemmel uygulamayı maksimum hassasiyetle değerlendirin.

| Koreografi                             | Küçük | Orta  | Büyük | Düşme |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Başlangıç ve / veya Bitiş Pozisyonu    | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| AMP Dizileri (her biri 8 sayım)        | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Geçişler / Bağlantılar (her seferinde) | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Ortaklıklar (her seferinde)            | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |

## D.3. Senkronizasyon (MP, TR, GR)

- Performans gösteren tüm sporcular, tüm hareketleri aynı hareket aralığında, hassas zamanlamada ve aynı kalitede gösterilmesi.

| Senkronizasyon Kesintisi                             | Küçük              |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| AMP seti (1 Birim = 8 sayım)                         | Her Birim - 0.1    |
| Zorluk / Akrobatik Elementler, Geçişler, Ortaklıklar | Her seferinde -0.1 |

## 5.4 ARTİSTİK (ARTISTRY) (A-Jüri)

### A. FONKSİYON

A-Jury, Aerobik Jimnastik idealine saygı duyarken bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansa dönüştürmek için koreografinin müzikle mükemmel bir şekilde eşleşen tüm bileşenlerini değerlendirir. Buna ek olarak, A-Jury sadece rakiplerin "NE" performansını değil, aynı zamanda "NASIL" ve "NEREDE" performanslarını da değerlendirir.

### <Seri Bileşenleri>

- AMP Dizileri
- Zorluk / Akrobatik Elementler
- Geçişler / Bağlantılar
- Ortaklıklar / İşbirliği

### B. KRİTERLER

- A-Jury, verilen Ölçeği kullanarak aşağıdaki kriterleri değerlendirir.
- A Puanı, 0.1'lik artışlarla 5.0 ila 10.0 puan arasındadır.

### BİLESİM: (6.0 puan)

#### 1. Müzik (maks. 2,0 puan)

- 1.1 Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 puan)

#### 2. Aerobik İçerik (maks. 2,0 puan)

- 2.1 Miktar - AMP Miktarı (1,0 pt)
- 2.2 Kalite - Çeşit (1,0 pt)

#### 3. Genel İçerik (maks. 2,0 puan)

- 3.1 Karmaşıklık / Çeşitlilik (1,0 pt)
- 3.2 Alan (1,0 pt)

### PERFORMANS: (4,0 puan)

#### 4. Artistik Rutin (maks. 2,0 puan)

- 4.1 Koreografinin Düzenlenmesi (1,0 pt)
- 4.2 Müzikalite (1,0 pt)

#### 5. Artistik Performans (maks. 2,0 puan)

- 5.1 Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2,0 puan)

### C. SCALE (SKALA):

#### ➤ Sanatsallık Skalası

| Kriter                       | Zayıf |     |     |     | Kabuledilebilir |     | İyi |     | Çok İyi |     | Mükemmel |
|------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|---------|-----|----------|
| Music                        | 1.0   | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4             | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8     | 1.9 | 2.0      |
| Aerobic Content              | 1.0   | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4             | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8     | 1.9 | 2.0      |
| General Content              | 1.0   | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4             | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8     | 1.9 | 2.0      |
| Artistic Routine             | 1.0   | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4             | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8     | 1.9 | 2.0      |
| Artistic Performance (SUNUM) | 1.0   | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4             | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8     | 1.9 | 2.0      |

| Seviye       | Puanlar   | Rutin İçerir / Gösterir |
|--------------|-----------|-------------------------|
| Mükemmel     | 2.0       | Olağanüstü bir seviye   |
| Çok iyi      | 1.8 - 1.9 | Yüksek seviye           |
| İyi          | 1.6 - 1.7 | Ortalama seviye         |
| Tatmin edici | 1.4 - 1.5 | Düşük seviye            |
| Zayıf        | 1.0 - 1.3 | Kabul edilemez seviye   |

#### ➤ Referans aralığı:

| Toplam A Puanı | RUTINLER                         |
|----------------|----------------------------------|
| 9.6 - 10.0     | Mükemmel rutinler                |
| 9.0 - 9.5      | Çok iyi rutinler                 |
| 8.0 - 8.9      | İyi rutinler                     |
| 7.0 - 7.9      | Tatmin edici (ortalama) rutinler |
| 6.0 - 6.9      | Kötü rutinler                    |
| 5.0 - 5.9      | Kabul edilemez rutinler          |

## D.KRİTER DETAYLARI

| KOMPOZİSYON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. MÜZİK (Maks. 2,0 puan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Seri bütünüyle müziğe uygulanmalıdır. Aerobik Cimnastik için uyarlanmış herhangi bir müzik türü kullanılabilir. Bu, cimnastikçilerin kullandığı müziğin aerobik cimnastiğin temel özelliklerini, sporun özgünlüğünü ve doğasını yansıtmaları ve sağlaması gerektiği anlamına gelir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1 Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 puan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>&lt;Seçim&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>İyi bir müzik seçimi</b>, egzersizin temasının yanı sıra yapının ve hızın oluşturulmasına yardımcı olacaktır.. <b>egzersizin teması</b>. Performansı destekleyecek ve vurgulayacaktır. Ayrıca, genel koreografiye ilham vermek ve koreografinin tarzına, kalitesine ve cimnastikçilerin ifadesine katkıda bulunmak için kullanılmalıdır.</li><li>• Her serinin bir hikayesi / stili olmalı ve seçilen müzik, cimnastikçi ve koreografin aktarmak istediği hikayeyi / stili temsil etmelidir.</li><li>• Seçilen müzik, bireysel yarışmacının özelliklerine ve tarzına bir avantaj sağlamalıdır. Müzik kategoriye uygun olmalı ve seriyi geliştirmelidir.</li><li>• Yarışmacıların farklı yaşlarının yanı sıra hem erkek hem de kadın yarışmacılar var. Bireysel kategori veya MP veya TR veya GR olmak tamamen farklıdır:Tüm müzikler tüm kategorilere ve yaşlara uymaz. Bu farklılıklar seçilen müziğe yansıtılmalıdır.</li><li>• Bazı müzik temaları erkek, kadın, MP, TR veya GR tarafından kullanılabilir. Müziği kullanma ve yorumlama biçimleri, seçimin uygun olup olmadığını ve performansı vurgulamaya yardımcı olup olmadığını belirleyecek ve gösterecektir.</li></ul> <b>Kompozisyon ( yapı)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yarışmacılar tarafından kullanılan müzik, aerobik cimnastiğin özelliklerine ve doğasına uygun olmalıdır.</li><li>• Dinamik, çeşitli (<b>monoton olmayan</b>), ritmik, orijinal (<b>yaratıcı</b>), sayılabilir olmalıdır (vuruşlu olsun ya da olmasın, ancak aerobik cimnastik için uygun zamanlamayı / tempoyu sayılabilen bir ritimle belirlemek mümkündür).</li><li>• Düzenlenmiş vuruşlar ile orijinal vuruşlar ve müziğin melodisi arasında iyi dengelenmiş olmalıdır.</li><li>• Hareket etmeden Müziğin girişine (intro) izin verilir. Cimnastikçi bip sesinden birkaç saniye içinde hareket etmeye başlamalı. (işaret sesi hariç).</li></ul> | <b>&lt;Düzenleme Kalitesi&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teknik olarak müzik mükemmel olmalı, orijinal olabilir veya ekstra aksanları kötüye kullanmadan ve arka plan olarak kullanılan ritmik tabanın aşırı kullanımı olmadan düzenlenmiş bir versiyon olabilir (melodiden çok yüksek / yüksek sesle); şarkının melodisi, eklenen taban veya arka plan üzerinde duyulabilir olmalı ve tersi olmamalıdır.</li><li>• Müziğin kaydedilmesi ve karıştırılması <b>profesyonel kalitede</b> ve iyi entegre edilmiş olmalı ve ani bir kesik olmadan, tek bir müzik parçası (gürültü ve müzik) hissi vermelidir.<br/>Net bir başlangıç ve net bir sonla (azalarak bitmesi önerilmez), iyi entegre ses efektleriyle (eğer dahil edilmemişse), müzikal ifadelere ve melodiye saygı duyarak akmalıdır.</li><li>• <b>Kullanılan müziğin bir yapısı vardır:</b><ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Melodi / Hikaye / Müzik tarzı (örneğin; salsa, tango, folk, disko, rock, neşeli, dramatik, film müzikleri vb.)</li><li>⇒ Açılış, bitiş, ifadeler, aksanlar,vuruşlar</li><li>⇒ Ritim, tempo / hız</li><li>⇒ Temalar veya müzik parçaları ( bir veya daha fazla, bir potpuri gibi)</li></ul></li><li>• Kullanılan müziğin <b>monotonluğundan</b> kaçınmak için yarışmacıların doğru yapıda ve aynı müziğin farklı bölümlerine sahip veya farklı müzikleri seçmeleri beklenir.</li><li>• Uygun AMP dizi setlerine sahip olmak için, AMP dizilerinin tanınmasına yardımcı olacak 8 sayımlı yapıya sahip müzik kullanılması önerilir.</li><li>• Müziğin ritmi çok yavaş veya çok hızlı olmaması cimnastikçinin müzikle birlikte hareket etmesine avantaj sağlamaktadır. (Öneri 145- 160 BPM)</li></ul> |

## 1. MUZİK / ÖZET

| Kriter                                             | Ana Noktalar                                                                                                                                                                                                                                       | Mükemmellikten Sapma (örnekler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1 Seçim / Kompozisyon/ Kaliteyi Düzenleme</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Performansı destekler ve vurgular</li><li>✧ Aerobik cimnastik için uygun müzik,monotonluktan uzaklaştırır.</li><li>✧ Teknik olarak mükemmel, gereksiz düzenlenmiş vuruşlar olmadan düzenlenmeli.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Seçilen müzik ve yarışmacının özellikleri ve tarzı ile eşleşmedi ve/veya yaşına veya kategorisine uygun olarak düzenlenmemiştir.</li><li>➤ Seçilen müzik aerobik cimnastik serileri için uygun değildir (çok yavaş, çok hızlı, sayılamayan ritim, sadece ritim, vb.)</li><li>➤ Alt ritim olarak ritmik tabanın aşırı kullanımı (melodi=gürültü çok yüksek / gürültülü)</li><li>➤ Ses efektlerinin veya ekstra aksanların aşırı ve/veya anlamsız kullanımı</li><li>➤ Müziğin ritmi çok yavaş veya çok hızlı.</li><li>➤ Seçilen müzik monotondur</li><li>➤ Sadece bir tek şarkı kullanılsa bile, müzik parçasının düzenlemesi (mix) kötü olmuş.</li><li>➤ Profesyonel kalitede kaydedilmemesi.</li><li>➤ Birkaç şarkının gereksiz bağlantısı bir araya gelmesi, böylece ne birleşme hissi ne de birlik duygusu olur.</li></ul> |

## 2. AEROBİK İÇERİK (Max. 2.0 points)

Aerobik İçerikte, Aerobik Hareket Kalıplarını (AMP) rutin boyunca yeterli yoğunluğu değerlendirilir. AMP serisi Aerobik cimnastik rutinlerinin esas temelidir.

AMP'nin kalitesi (mükemmel teknik) net bir dizi olarak tanınabilmesi için çok önemlidir.

AMP, vücut koordinasyonu ile kombinasyonlar üretmek için kol hareketleriyle adımların varyasyonlarını içermeli ve sürekli hareket kalıpları olarak tanınmalıdır.

AMP Dizisi / Seti, müzikle kalmak için müzik cümlesinde (1. ritimden 8. atıma kadar) gerçekleştirilen aerobik hareket desenlerine sahip hareketlerin tam 8 sayısı (1 birimi) anlamına gelir. AMP 8 sayımdan daha az bir sayı eksik olarak gerçekleştirilirse, AMP dizisi/kümesi olarak tanınmaz ve bağlantı hareketleri olarak kabul edilir.

AMP dizileri aerobik Cimnastiğin rutinleri için yeterli yoğunluğu sağlamalıdır.

### 2.1 Miktar – AMP Miktarı (1.0 pt)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Seri boyunca AMP Dizileri yapılmalıdır. Zorluk elementleri, Geçişler / Bağlantı ve Ortaklıklar (fiziksel etkileşim / işbirlikleri) dışında, serinin yeterli miktarda tam AMP dizisi kümesi sağlaması gerektiği anlamına gelir.</li><li>• Bir set (birim) AMP = 8'li sayı (örn. 3'lü set(birim) = 3x8 sayım)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• AMP bloğu, temel aerobik adımları kullanarak sporun doğası dışına çıkmadan sürekli yüksek yoğunlukta, <b>koreografik sıçramalar</b> yapmadan gerçekleştirilen ardışık ve net AMP kalıpları (dizileri / setler) anlamına gelir (örneğin: air jack).</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <p><b><u>Miktar Gereksinimleri (AMP dizisi grupları)</u></b></p> <table><tr><th>Kategori</th><th>Minimum AMP Setleri</th><th>Zorunlu Ardışık AMP Bloğu</th></tr><tr><td>IM / IW</td><td>8 Set /birim</td><td>1 blok (3 AMP seti)</td></tr><tr><td>MP / TR / GR</td><td>9 Set / birim</td><td>1 blok (4 AMP seti)</td></tr></table> <p><b><u>Bir Sıra AMP Dizisi</u></b></p> <p><b><u>Her 8 sayılı amp için A ile işaretlenir</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kategori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Minimum AMP Setleri       | Zorunlu Ardışık AMP Bloğu | IM / IW | 8 Set /birim | 1 blok (3 AMP seti) | MP / TR / GR | 9 Set / birim | 1 blok (4 AMP seti) | <p><b><u>Gereksinimler olmadan:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Seride <b>8/9 komple AMP kalıbı yoksa</b>, A-Jury Her eksik AMP kalıbında <b>-0,2 kesinti yapar.</b></li><li>Seride <b>ardışık 3/4 AMP kalıbından oluşan blok yoksa</b>, A-Jury AMP miktar bölümünden <b>- 0,5 kesinti yapar.</b></li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Minimum AMP Setleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zorunlu Ardışık AMP Bloğu |                           |         |              |                     |              |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| IM / IW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8 Set /birim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 blok (3 AMP seti)       |                           |         |              |                     |              |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MP / TR / GR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9 Set / birim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 blok (4 AMP seti)       |                           |         |              |                     |              |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>2.2 Kalite - Çeşit (1.0 pt)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                           |         |              |                     |              |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>AMP, Aerobik Cimnastik'in temeli ve ana karakteridir.</b> (Spora Özgü).</li><li>Temel adımların spesifik tekniği Ek 3'te açıklanmıştır.</li><li><b>Bacak hareketleri</b>, koordinasyon ve çeşitlilik ile Aerobik Temel Adımların doğru tekniğini (rebound) göstermelidir.</li><li><b>Kol hareketleri</b> hassasiyet ve akıcılık gösteren kalitede yapılmalıdır. Bir konumdan diğerine geçerken, ritmi yön değiştirme sırasında, kollar <b>Simetrik / Asimetrik</b> hareketlerle çeşitlendirilerek doğal olarak uygulanmalıdır.</li></ul> <p><b><u>Çeşitli AMP dizileri şu şekilde elde edilebilir:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Daha fazla vücut parçası içeren hareketler (baş, omuzlar, vb.)</li><li>✓ Farklı eklem eylemleri / düzlemler / hareket aralığı / kol uzunluğu</li><li>✓ kullanma Simetrik / asimetrik hareketleri kullanma</li><li>✓ Farklı ritim kullanma</li><li>✓ Her iki kolu aynı anda kullanma</li><li>✓ Hareket hızı</li><li>✓ Yön değişimi</li><li>✓ Formasyon değişimi</li><li>AMP dizileriyle seyahat etmek</li></ul> <p>Seri boyunca, AMP Dizileri, seri sırasında aynı veya benzer türdeki Dizilerden kaçınarak tekrarlamadan çeşitlilik göstermelidir. <b>Tüm temel adımlar seri boyunca kullanılmalıdır.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li><b>AMP dizileri müziğin stilini temsil etmelidir.</b> Temel aerobik adımlar, dans adımları, koreografik sıçramalar (AMP bloğu hariç), vücut ifadeleri vb. gibi hareketler tekrarlama olmadan birleştirilebilir.</li><li><b>AMP Bloğu</b>, koreografik sıçramalar (kartal atlama, geyik atlama vb.) olmadan diğer dizilerden farklı olmalıdır. Blok, tekrarlanan kombinasyon olmadan <b>geleneksel aerobik hareketlere sahip olmalı</b>, monoton ve sabit kalmaktan (aynı yerde kalmaktan) kaçınmak için karmaşık ve çeşitli diziler üreten vücut koordinasyonunu göstermelidir.</li><li><b>MP/TR/GR için;</b> Blok, büyük olasılıkla yönleri, bulunduğu konumları, formasyon değişiklikleri ve seyahat kullanılarak mükemmel senkronizasyona sahip kişiymiş gibi olarak birbirine yakın (kısa mesafe) gerçekleştirilmelidir.</li></ul> <p><b><u>7 temel adımın varyasyonlarına örnekler.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>March:</b> aç, yükseklik, hız, ritim değişikliği veya yönler. (yani V-adım, dönüş adımı, iki adım, kutu adımı)</li><li>✓ <b>Jog:</b> aç, hız, ritim değişikliği ve yönler Diz kaldırma: Yüksek veya Düşük</li><li>✓ Darbede düzlemler, aç, hız, ritim değişikliği.</li><li>✓ <b>Knee lift:</b> Yüksek veya Düşük Darbe ve yönlerde düzlemler, yükseklik, hız, ritim değişimi. (yani orta vuruş, yüksek vuruş ve dikey vuruş)</li><li>✓ <b>Kick:</b> kalça ve dizlerde aç hızı, ritim değişikliği, Yüksek veya Düşük Darbe (çömelme)</li><li>✓ <b>Lunge</b> Yüksek veya Düşük Darbede düzlemler, aç, hız, ritim değişikliği</li><li>✓ <b>Skip:</b> Düzlemler, aç ve yönler, hız, ritim değişimi, Yüksek veya Düşük Etki.</li></ul> |                           |                           |         |              |                     |              |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Kol hareketleri Varyasyon Örnekleri

- Örneklerin tümlerini kullanmak gerekli değildir
  - Simetrik ve asimetrik hareketlerin kullanımı
  - Farklı yükseklik kullanımı (yüksek, düşük, çapraz)
  - Farklı uzunlukta kullanım (büküm, uzatma)
  - Doğrusal ve dairesel hareketlerin kullanım
  - Farklı ritim / hız kullanımı
  - Farklı düzlemlerin kullanımı (ön, enine, sagittal)
  - Farklı eylemlerin kullanımı (fleksiyon, uzatma, kaçırma, ekleme, pronasyon, supinasyon vb.)
  - Farklı el pozisyonlarının kullanımı (avuç içi açık, avuç içi kapalı, yumruk vb.). Parmak hareketlerinin kötüye kullanılması aerobik jimnastik disiplininin yönüne uygun değildir.
- Kol hareketlerinin değişimi yüksek frekans anlamına gelmez.
  - Kol hareketleri farklı hareket aralıklarında olabilir, bazı kol hareketleri koreografi fikriyle, yarışmacının tarzı ile ve yaş kategorisiyle bir anlamı olduğu sürece daha "hassas" olabilir.

### El hareketlerine örnekler:



### Yetersiz Parmak Hareketleri ( kötü amaçlı kullanılmalıdır)



## 2. GENEL İÇERİK / ÖZET

| Kriterler                                       | Ana Noktalar                                                                                                 | Mükemmellikten sapma (örnekler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 AMP Miktarı (1 Puan)</b>                 | ✧ AMP kalıplarının Miktarı                                                                                   | ➤ Seriler, AMP kalıplarının 8 veya 9'dan az kullanımı.<br>➤ AMP Blokları (ardışık olarak gerçekleştirilen 3 veya 4 AMP kalıpları) seri içinde eksik olması.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2.2 AMP Kalitesi ve Çeşitliliği (1 Puan)</b> | ✧ Koordinasyon kriterlerinin kullanımı<br>✧ Mükemmel teknik (kalite)<br>✧ Çeşitlilik kriterlerinin kullanımı | ➤ Vücut koordinasyonu seviyesi düşük olması,<br>➤ Koşu / şase adımlarının aşırı kullanımı<br>➤ Temel aerobik adımları eksikliği<br>➤ Kol hareketleri ve bacak hareketlerinin kombinasyonu olmaması<br>➤ Tüm seriyi tek tip ritimle yapmak<br>➤ Sadece çift vuruşlarda gerçekleştirilen kol hareketleri (yavaş)<br>➤ Robotik hareketler<br>➤ Adım/kol hareketlerinin kesin/net olarak uygulanmaması<br>➤ Farklı kol hareketlerinin eksikliği<br>➤ Tekrarlayan kol/bacak hareketleri<br>➤ Yetersiz parmak hareketlerini kötüye kullanma |

### 3. GENEL İÇERİK (Maks. 2,0 puan)

#### Serilerin genel içeriği:

- ✓ Geçişler ve Bağlantılar
- ✓ Ortaklık ve işbirlikleri
- ✓ Akrobatik elementler

#### 3.1 Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 pt)

- Hareketler, bir çok vücut parçacıklarını aynı anda kullanıldığında karmaşıklıkla kompleks hale gelir.
- Bir hareket şu durumlarda karmaşıklılaşabilir:**
  - Koordinasyon gerektirir.
  - Teknik beceri ve fiziksel kapasite gerektirir.
  - Dinamiklik gerektirir
  - Dafa fazla akıcılık gerektirir.
  - Ön görülemez (tahmin edilemez) gerektirir
- Genel içeriklerin **çeşitliliğini** değerlendirmek için **A Jürisi**, tüm bu hareketlerin aynı veya benzer hareket türlerinin tekrarı veya tekrarı olmadan yapılması gerektiğini dikkate alır.
- Mükemmel seriler **farklı hareket türlerini** göstermelidir. Geçişlerin/bağlantıların ve ortaklıkların /işbirliklerinin gerçekleştirilmesi sırasında hepsinin farklı eylemler, farklı biçimler ve farklı fiziksel kapasiteler içermesi gerekir. Genel içerikler **(G)** anlamlı olmalı, müzikle uyumlu olmalı veya serin içinde benzersiz hareketler göstermelidir.
- Genel içerikler seride önemli ölçüde tekrarlanırsa, A-Jury Karmaşıklık/Çeşitlilik faktöründen farklı kriterlerle **-0.2** azaltır.
- Hareketlerden / hareketlere bağlantı düzgün ve akıcı olmalıdır. Seride sunulan tüm hareketler, çeviklik göstermeli, gereksiz duraklamalar olmadan bağlanmalıdır.
- Genel içerikteki aşırı duraklamalar, serinin akıcılığını azaltacak ve Aerobik cimnastik disiplininin özellikleri ve doğası ile uyuşmayacaktır.

#### Karmaşıklık / Çeşitlilik gereksinimleri:

**IM/IW:** Seri karmaşıklık faktöründe dengelenmelidir. Seride hareketleri tekrar etmeden farklı fiziksel kapasiteler ve farklı formlar kullanarak farklı geçişler (Transitions) gösterilmelidir.

**MP/TR/GR:** Tekrarlama olmaksızın gerekli en az 3 işbirliğini gerçekleştirmelidir. Eğer 3 İşbirliğinden az kullanılırsa, **A Jürisi Karmaşıklıktan / Çeşitlilikten -0.2 düşürür**. Geçişlerin / bağlantıların / ortaklıkların geri kalanı dengeli, anlamlı olmalı ve seriye avantaj sağlamalıdır. Buna Akrobatik elementlerde dahildir.

Eğer Aynı anda farklı işbirlikleri gösteriliyorsa (aynı anda başlayarak) 1 işbirliği olarak sayılır.

#### GENEL İÇERİK İÇİN KISALTMALAR

Genel İçeriği değerlendirmek için, hareketleri bir bütün olarak, bir birim olarak (aynı süre içinde gerçekleştirilir):

**G Geçiş / Bağlantı** hareketi veya bir hareket bloğu için (1 birim)

**C Fiziksel temasla her işbirliği için**

#### <Seri İçin Kısa Gösterim Örneği (MP) >

G (giriş) A E C E + E E G A A Acro + E

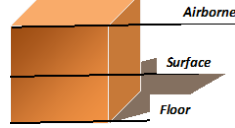
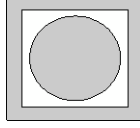
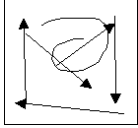
G A A A A E A C E + E A G E G A C G (bitiriş)

### 3.2 Alan (1.0 pt)

#### <Yarışma alanının ve oluşumunun kullanımı>

- Seri boyunca, seyahat her yönde (ileri, geri, yanal, çapraz ve dairesel) ve uzun ve kısa mesafelerde, benzer izler / izler tekrarlımadan gösterilmelidir.
- GR kategorisinde, alanın kullanım kriterlerini yerine getirmek için seriyi sadece yüzeyi kaplamak yeterli değildir; AMP dizilerini kullanarak tüm yön ve mesafelerde seyahat etmelidirler.

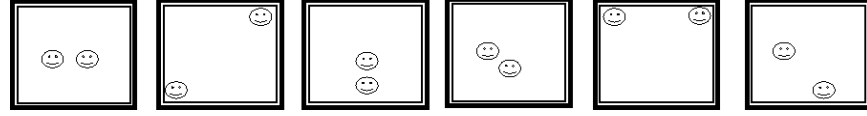
Yarışma alanı, sadece yarışma alanının köşeleri ve merkezi değil, yarışma alanının tüm alanları koreografinin dengeli yapısı ile seri boyunca etkin bir şekilde kullanılmalıdır.



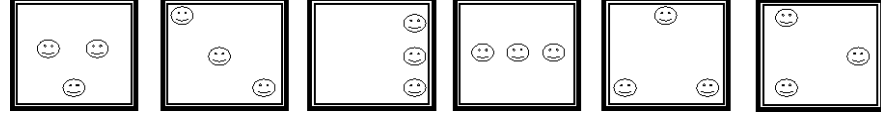
#### <Formasyon Değişiklikleri>

- Formasyonlar, ortakların pozisyonlarını / konumlarını ve AMP veya diğer hareketleri gerçekleştirirken pozisyonlarını başka bir oluşuma veya aynı oluşuma değiştirme şeklini ve yarışmacılar arasındaki mesafeleri içerir.
- Seri boyunca, takım arkadaşlarının farklı formasyonları ve farklı pozisyonları gösterilmelidir (Cimnastikçiler arasındaki uzak ve yakın mesafeler dahil)
- Formasyon değişiklikleri akıcı olmalıdır.

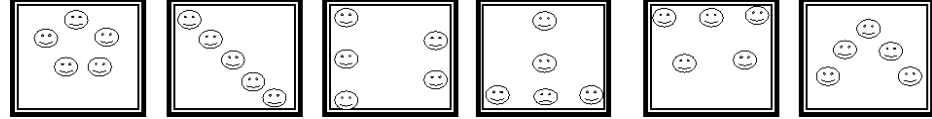
#### > MP için olası oluşum örnekleri:



#### > TRİO için olası oluşum örnekleri:



#### > GR için olası oluşum örnekleri:



#### < Seri Bileşenler >

- Yarışma alanının her üç seviyesi (zemin çalışması, ayakta durma, havada kalma) kullanılmalıdır. Zeminde veya yüzeyde seviyeyi değiştirmeden en fazla 32 sayım yapılması önerilir.
- Serinin tüm bileşenleri hem yarışma alanına hem de serinin uzunluğuna uygun şekilde dağıtılmalıdır.
- Hareketler yarışma alanına dengeli bir şekilde yerleştirilmelidir (örneğin seride yerde yapılan hareketler varsa, farklı bölgelere yerleştirilmesi gerektiği anlamına gelir). Bu, tüm seri bileşenleri için geçerlidir.

| 3. GENEL İÇERİK /ÖZET                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kriterler                              | Ana Noktalar                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mükemmellikten Sapma (Örnekler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1 Karmaşıklık / Çeşitlilik<br>1 Puan | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Karmaşık ve basit hareketler</li> <li>❖ Anlamlı geçişler/bağlantılar/ ortaklıklar / işbirlikleri</li> <li>❖ Hareketlerin tekrarı</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Genel içerikte karmaşıklık eksikliği..</li> <li>➢ Yerdeki hareketleri anlamsız bir şekilde bağlamak..</li> <li>➢ Cimnastikcilerin zor hareketleri yapmaya çalışması.</li> <li>➢ Aynı tür geçiş ve bağlantıları tekrarlamaları</li> <li>➢ Aşırı duraklamalar veya hazırlık</li> <li>➢ Hareketlerin bağlantılarında akıcı olamamak.</li> <li>➢ Akrobatik elementlerin anlamlı kullanılmaması</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2 Alan<br>1 Puan                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ AMP dizileri kullanarak seyahat etme (uzun ve kısa mesafeler)</li> <li>❖ Yarışma alanının ve seviyelerinin kullanımı</li> <li>❖ Farklı formasyonlar / Mesafeler</li> <li>❖ Serinin iyi dengelenmiş yapısı</li> <li>❖ Hareketlerin yerleri</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Aerobik hareket düzenlerinde, yarışmacıların farklı yönlerde çeşitli mesafelerde seyahat etmemesi.</li> <li>➢ Eksik seyahat yönleri</li> <li>➢ Dairesel parça/izlemelerin baskınlığı</li> <li>➢ Gruplar sadece yarışma alanını kapsar ve formasyon değişikliklerini kullanır, ancak seyahat göstermez</li> <li>➢ Yarışmacıların farklı pozisyonlarının eksikliği</li> <li>➢ 4 Amp den fazla amp kalıbının kullanılması (<b>zorunlu blok hariç</b>)</li> <li>➢ Arada herhangi bir AMP kalıbı olmadan 3'ten fazla element kullanma veya herhangi bir 32 sayılı AMP dizisi gerçekleştirilmeden elementleri uygulamak</li> <li>➢ Alanı etkin bir şekilde kullanmadan sadece dar aralık alanında performans göstermek.</li> <li>➢ Yarışma alanının aynı bölgesinde gerçekleştirilen elementler ve Genel içerikler</li> <li>➢ Yarışma alanının ağırlıklı kullanımı</li> <li>➢ Uzun süre tek bir seviyede performans gösterme (belirli veya ciddi ölçüde).</li> </ul> |

| PERFORMANS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. SANATSAL RUTİN (ARTISTIC ROUTINE) (Max. 2.0 points)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <p><b>Benzersiz / unutulmaz seriler</b>, serinin <b>kalitesini</b> artırmak için ayrıntıları içerir.</p> <p><b>Koreografinin tüm bileşenleri</b>, Aerobik cimnastiğin özgünlüğüne (temiz spor tarzı gibi) saygı göstererek yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip bir spor egzersizini, sanatsal bir performansa dönüştürmek için mükemmel bir şekilde birbirine entegre ederek sunmalıdır.</p> <p><b>Özgünlük / Yaratıcılık</b>, sadece seçilen müziğe göre egzersizin temasını değil, aynı zamanda doğal ve gerçek ifade ile performans gösteren diğer hareketlerdeki (ortaklıklar, geçişler vb.) yenilik ve benzersizliği de içerir.</p> <p><b>Koreografinin başlaması</b> yarışmacıların ilk hareketi ile başlar. Koreografinin başlaması, elementlerden ziyade diğer hareketler ile başlaması anlamına gelir.</p> <p><b>Her seri</b>, serinin temasını / stilini geliştirmek için müziğe uyan bir "Açılış" ("intro") giriş içermelidir (örneğin: 4-8 hareketleri olan veya olmayan sayımlar).</p> <p>A Jürisi, seriyi bir <b>bütün olarak değerlendirir</b>. Giriş yoksa veya seri doğrudan bir elementle sona ererse, artistik seri kriterleri <b>çok iyi</b> (1.8-1.9) veya <b>mükemmel</b> (2.0) verilmeyecektir.</p> |  |

| 4.1 Koreografinin Yapımı (1.0 pt)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Seri, Aerobik Cimnastik'in özelliklerine göre unutulmaz bir izlenim vermesi gereken <b>küçük bir sanat eseri</b> gibi olmalıdır.</li> <li>Unutulmaz seriler, <b>tüm seri bileşenlerin müzik ve egzersizin teması / tarzı ile spor tarzında</b> mükemmel bir şekilde eşleşmesi, izleyicileri cezbetmeleri ve etkilemeleridir.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Koreografi yeni, yaratıcı ve özgün hareketler sunmalıdır (işbirlikleri, geçişler vb.)</li> <li>Eşsiz hareketler koreografinin sanatçılığını (Artistry )vurgulayacaktır.</li> <li>Eğer Seri doğrudan bir elementle <b>başlarsa veya biterse</b>, herbirinden hemen <b>-0.2</b> azaltılır</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.2 Muzikalite (1.0 pt)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Müzikalite</b>, yarışmacıların müziği sadece ritmini ve hızını yorumlaması değil, aynı zamanda fiziksel performans içindeki akışın, yoğunluğun ve tutkusunu gösterilmesi yeteneğidir.</li> <li>Seriler tamamen müziğe eşliğinde yapılmamalıdır. Koreografi, müziğin verdiği fikre göre şekillenip ve yorumlanarak kullanılmalıdır.</li> <li>Genel performans (hareketler) ve müzik seçimi arasında güçlü bir uyum olmalıdır. Tüm hareketler seçilen müziğe mükemmel bir şekilde uymalıdır. Koreografinin oluşturulması aşamasında koreograf, sporcu için belirlenmiş müziği sporcunun yetilerine ve yaş gurubuna göre koreografiyi düzenler.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>AMP dizileri ayrıca müziğin teması ve stili ile doğrudan ilişkili olmalıdır. Koreografinin stilini ve ya tarzını kaybetmeden, kol hareketlerini dahil etmek için bir neden olmalıdır. AMP'nin uygulanması sırasında başın ve gövdenin kullanılması koreografiye dahil edilmesi, müziğin temasını ve stilini yansıtmaya yardımcı olur.</li> <li>Seri müziğin tarzına uyum sağlar. Müziğin tarzı, sanatçıların müzikal ifadelerle saygı göstererek sunduklarının özelliklerine ve tarzına uymalıdır. Yarışmacı çalınan müziğe hareketleri ve beden dili ile ifade edebilmelidir.</li> <li>Koreografi: Ritmi, ritimleri, müzikal cümleleri ve melodiyi takip etmelidir. Müzikle birlikte hareket edememek bgm'ye (fon müziği) neden olur.</li> </ul> |
| 4. ARTISTİK SERİ / ÖZET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kriter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ana Noktalar                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mükemmellikten Sapma (örnekler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>4.1 Koreografinin Yapımı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Spor tarzında küçük sanat eseri gibi bir serilerin olmalı.</li> <li>❖ Serinin bir teması ve konusu olmalı veya müziğin stilini temsil etmelidir.</li> <li>❖ Orjinal /benzersiz hareketler içermeli</li> <li>❖ Etkileyici, unutulmaz seriler olmalı.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seride <b>tema</b> veya <b>stil</b> yok</li> <li>➤ Eksik Açılış (giriş) ve Bitiş</li> <li>➤ Tekrarlayan ve yaygın hareketler</li> <li>➤ Koreografi müzikten ayrılır; <b>müzik yalnızca BGM'dir (arka plan müziği)</b></li> <li>➤ Seri sırasında hareketler ritm dışında yapılmaması, ritme uymama (zamanlama hatası)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>4.2 Muzikalite</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Genel performans ve müzik seçimi arasında güçlü bir uyum olmalıdır.</li> <li>❖ Müziğin yorumlanması</li> <li>❖ Anlamlı olmak için farklı bölümleri kullanın ve müzikle kalınmalı</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerçekleştirilen hareketler seri sırasında müziğin ifadesi dışındadır.</li> <li>➤ Hareketler müzik yapısı ve/veya temasıyla (melodi) eşleşmiyor</li> <li>➤ Serinin tarzı, müzik fikriyle hiçbir ilişki taşımaz ve müzik anlamlı bir şekilde kullanılmamıştır.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 5. ARTİSTİK PERFORMANS (Maks. 2,0 puan)

Cimnastikçiler, kişiliğini, kendine özgü tarzını ve müziği kullanmanın mükemmel yolunu kullanarak kompozisyonu iyi yapılandırılmış bir rutinden **sanatsal bir performansa** dönüştürmek zorundadır.

Cimnastikçilerin sahnede kendi **cinsiyetlerini ve yaşlarını** temsil etmeleri gerekir.

MP / TR / GR'de, ekip çalışmasının güzelliğini göstermek için işbirlikleri / ortaklıkları kullanarak tek vücutmuş gibi çalışırlar.

İfade yoluyla, hem cimnastik elementleri hem de koreografideki hareketleri tekil bir sanatsal bütüne dönüştürülmelidir.

Aerobik cimnastik elementlerini sanatsallığını ve sporunun unsurlarını, sportif bir şekilde, seyirciye yönelik çekici bir mesaj olarak birleştirmelilerdir.

Bu nedenle cimnastikçilerin kusursuz uygulamaya ek olarak Müzikalite, İfade ve Ortaklık göstermeleri gerekir.

Rutin kalitesi (ustalık/mükemmellik) sadece tüm zorluk ve akrobatik elementlerde yüksek derecede mükemmel uygulama göstererek değil, aynı zamanda koreografi hareketlerinde (AMP, Geçiş / bağlama, ortaklıklar vb.), tüm hareketlerin doğru tekniği ile uygulanması gereklidir.

### 5.1 Sunum / Hareketlerin kalitesi (2.0 puan)

- Bir cimnastikçi veya bir grup cimnastikçi genellikle kendilerini jüriye ve halka nasıl sunar?
- İfadeler, kaliteli hareketler ve akışkanlıkla seyirci ile rutin içinde kendi duygularını paylaşmaktır.
- Sadece yüzlerde değil, cimnastikçilerin vücutlarında da ifade edilen tutum ve duygu yelpazesi olmalıdır.

- MP / TR / GR için; Yarışmacılar, bir birim( tekbir insanmış gibi ) olarak takım olduklarını göstermeli ve bu nedenle birden fazla kişi olmanın avantajlarını göstermelidir. Bu, üyeler arasındaki çalışma ilişkisini full senkronizasyon ilişkisini içerir. Cinsiyete göre hareketler ayırt edici olmalıdır (**kadın = kadınsı, erkek = erkeksi**).
- Erkekler ve kadınlar aynı kategoride (MP / TR / GR) bir arada yarıştıklarında cinsiyet farklılıklarına saygı duyan hareketler **senkronizasyon hatası** olarak görülmez.

### 5. ARTİSTİK PERFORMANS / ÖZET

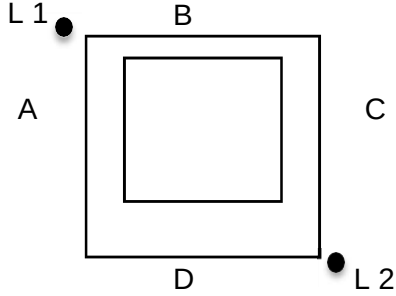
| Kriterler                              | Ana Noktaları                                                                                                                                                                                                                                          | Mükemmelden Sapma (örnekler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1 Sunum / Kalitesi hareketler</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Etkileyici rutinler ve mükemmellik</li><li>✧ Seyirciyi büyüleyin</li><li>✧ Sunum</li><li>✧ Tutum</li><li>✧ Duygular</li><li>✧ Benzersizlik</li><li>✧ Kişilik</li><li>✧ Ortaklar arasındaki ilişkiler</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Performans, bireysel özelliklere ve kategoriye göre uyarlanmıyor</li><li>➤ Hareketler o kadar belirsiz ki, net bir izlenim yok.</li><li>➤ Aerobik cimnastik için uygun bir atletik izlenim yoktur.</li><li>➤ Hareketler belirsiz ya da unutulmuş görünüyor, bu da seyirciyi tedirgin ederek etkilemiyor</li><li>➤ Orijinal sunum değil (kopyalama)</li><li>➤ Performansa bağlılık, tutku ve enerji eksikliğinin olması.</li><li>➤ Seyirciler için birçok hareket anlamsızdır ve performansta ruhsuzdur (sıkıcı rutin)</li><li>➤ Doğal olmayan yüz ifadeleri ve/veya abartılı yüz ifadeleriyle performans gösterme</li><li>➤ Rutin sırasında güven kaybı ve gergin bir ifadelerin ortaya çıkması</li><li>➤ MP / TR / GR için, ekip çalışmasının avantajlarını gösterilmemesi ve hareketlerin bireyler performans gibi gösterilmesi</li></ul> |

## 5.5 ÇİZGİ HAKEMLERİ

### A. FONKSİYON

Çizgi hataları, sahnenin 4 köşesinin 2'sine çapraz olarak yerleştirilen Çizgi Hakimleri tarafından kontrol edilir.

Her hakem iki çizgiden sorumludur.



L Jüri 1: A ve B Çizgilerinden sorumlu L Jüri 2: C ve D Çizgilerinden sorumlu

### B. KRİTERLER VE KESİNTİLER

Sahne etrafındaki bant yarışma alanının bir parçasıdır; Bu nedenle, banda DOKUNMAYA BASMAYA izin verilir.

- Bandın dışındaki bölgeye vücudun herhangi bir kısmı dokunursa, kesinti yapılacaktır.
- Hat dışında havada hareket eden vücut düşülmeyecektir.
- Çizgi hakemleri, bir yarışmacının hattın dışına adım attığını göstermek için kırmızı bayrak kullanacaktır.

Kesintiler:

- Çizgi Hatası: Her yarışmacı tarafından her defasında **0.1**

## 5.6 ZAMAN HAKEMLERİ

### A. FONKSİYON

Zaman hakemi şunlardan sorumludur:

- Geç görünüm / Geçme Süresi
- Süre hatası / ihlali
- Performansın kesintiye uğraması / durması

### B. KRİTERLER VE KESİNTİLER

- Zaman hatası / ihlalinin ölçümü ilk duyulabilir ses ile başlar (başlama işareti / bip sesi hariç) ve son duyulabilir ses ile sona erer.
- Geç görünüm / yürüyüş için sürenin ölçümü, rakip için çağrının son sesiyle başlar ve rakip görüldüğünde veya 60 saniye geçtiğinde sona erer

Yukarıdaki hatalardan herhangi biri meydana gelirse, zaman hakemi kesinti uygulayacak olan Baş Hakeme bilgi vermelidir (bkz. Sayfa 22).



## BÖLÜM 6

## PUANLAMA

### 6.1 GENEL PRENSİP

**ARTİSTİK PUAN \* (A-Puanı) / Uygulama puanı \* (E-Puanı)**

#### 4 Hakem

A / E hakemlerinin en yüksek ve en düşük puanları düşürülür. Kalan puanların ortalaması alınır ve iki orta puanın aşağıda belirtilen tolerans aralığı içinde olması şartıyla, A / E hakeminin toplam sonuç olarak puanıdır..

#### 6 Hakem

A / E hakemlerinin en yüksek 2 ve en düşük 2 puanı düşer. Kalan puanların ortalaması alınır ve iki orta puanın aşağıda belirtilen tolerans aralığı içinde olması şartıyla, A / E hakeminin toplam sonuç olarak puanıdır.

#### A ve E- puanları için izin verilen maksimum sapma

Yarışmalar sırasında, dikkate alınan orta puanlar arasındaki fark aşağıdaki notlardan büyük olamaz:

Son puan:

|       |    |      |       |
|-------|----|------|-------|
| 10.00 | ve | 8.00 | = 0.3 |
| 7.99  | ve | 7.00 | = 0.4 |
| 6.99  | ve | 6.00 | = 0.5 |
| 5.99  | ve | 0.00 | = 0.6 |

Yukarıda belirtilenden daha büyük bir sapma meydana gelirse, tüm puanların ortalaması sonuç puandır.

#### Zorluk Puanı \* (D Puanı)

##### 2 Hakem

Kararlaştırılan son puan D-puanıdır.

<Katsayı>

2.0 = IM, IW, MP, TR (erkekler), GR (erkekler)

1.8 = TR (karışık), GR(karışık)

1.7 = TR (kadın), GR (kadın)

#### Zorluk Kesintisi (-0,5)

Zorluk Kesintisi 2'ye bölünmeyecek

#### Toplam Puan

A puanı, E puanı ve D puanı birlikte eklenir ve toplam puanı oluşturur.

#### FİNAL PUANI

D-Hakemleri, Çizgi Hakemleri ve Baş Hakem tarafından yapılan kesintiler, FİNAL PUANI vermek için toplam puandan düşülür.

- ✧ Bir hakemin zamanında puan vermemesi veya hiç puan vermemesi durumunda, verilen puanların ortalaması eksik puanın yerini alacaktır.

#### Üç noktalar arasındaki maksimum sapma

#### ARTİSTİK ve UYGULAMA için:

Üç noktalar arasında 1,0 veya daha fazla sapma olması durumunda, yarışmadan sonra hakemlerin puanlarının analizi yapılacak ve uygun yaptırımlar uygulanacaktır.

#### Zorluk için:

Prensip olarak, iki hakem üzerinde mutabık kalınan bir puan göndermelidir. Ancak, iki hakem arasında 0.3 veya daha fazla sapma ile sonuçlanan bir anlaşmazlık durumunda (2, 1.8 veya 1.7'ye bölünmeden önce), yarışmadan sonra bir analiz yapılacak ve uygun yaptırımlar uygulanacaktır.

#### SONUÇ NOTUNA İTİRAZ (bkz. TR 8.4)

İTİRAZA yalnızca yarışmacıların kendi federasyonuna izin verilir.

- Zorluk notu (D notu) için itiraza izin verilir.
- Diğer tüm puanların itiraza izin verilmez.

## 6.2 PUAN TABLOSU

### A. İLAVELER

#### Artistik (Artistry)

#### Uygulama

#### Zorluk (by 2, 1.8 or 1.7 bölünür )

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1 Hakem başına maksimum puan | 10            |
| 1 Hakem başına maksimum puan | 10            |
| Örneğin, açık D- skoru       | 3.500         |
| <b>TOPLAM PUAN</b>           | <b>23.500</b> |

### B. KESİNTİLER (her bölümün Puanlamasına bakınız)

D-Hakemleri Tarafından Yapılan Kesintiler  
Çizgi Hakemleri tarafından yapılan Kesintiler  
Baş Hakem tarafından yapılan kesintiler

### C. PUANLAMA

Artistik Puan , 0,1'lik artışlarla en fazla 10,0 puanlık olacak şekilde hesaplanır.

Uygulama Puanları , olumsuz değerlendirmeye göre verilir. , yani uygulama hataları toplam 10.0'dan düşürülerek hesaplanır..

Zorluk, pozitif yargılamaya göre yani 0.0'dan puan ekleyerek ve 3 basamakla verilir

Örnekler: D puanı 1,7'ye bölünür

$$6.5 \div 1,7 = 3,82352941... \longrightarrow 3.823$$

Toplam puana ulaşmak için toplam puandan kesintiler yapılır.

## PUANLAMA ÖRNEĞİ (A + E; 4 hakem): D- PUANI 1,7'YE BÖLÜNMÜŞ TR

Puanlar sayıldı

|                     |     |     |     |             |        |
|---------------------|-----|-----|-----|-------------|--------|
| A-puanı             | 9.5 | 9.2 | 9.4 | 9.3         | 9.350  |
| E-puanı             | 8.7 | 8.9 | 8.6 | 8.9         | 8.800  |
| D- puanı            |     | 6.5 | 6.5 |             | 3.823  |
| (6.5 ÷ 1,7 = 3,823) |     |     |     | Toplam puan | 21.973 |

### D-Hakemlerinin Kesintileri

|                      |         |       |
|----------------------|---------|-------|
| 0.5                  | 0.5     | - 0.5 |
| çizgi                | 1 x 0.1 | -0.1  |
| Kesintiler baş Hakem |         |       |
| Yasaklanmış hareket  | 1 x 0,5 | -0.5  |
| Yanlış Kıyafet       | 1 x 0,2 | -0.2  |

Son skor 20.673

## PUANLAMA ÖRNEĞİ (A + E; 6 hakem): D-PUANININ 2.0'A BÖLÜNMESİ İLE

Puanlar sayıldı

|                     |     |     |     |     |     |             |        |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|--------|
| A Puanı             | 9.5 | 9.3 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1         | 9.300  |
| E-puanı             | 8.7 | 8.9 | 8.6 | 8.9 | 8.8 | 8.5         | 8.750  |
| D- puanı            |     | 6.5 |     | 6.5 |     |             | 3.250  |
| (6.5 ÷ 2.0 = 3.250) |     |     |     |     |     | Toplam puan | 21.300 |

### D-Hakemlerinin Kesintileri

|                     |         |       |
|---------------------|---------|-------|
| 0.5                 | 0.5     | - 0.5 |
| Çizgi               | 1 x 0.1 | -0.1  |
| Baş Hakem Kesinti   |         |       |
| Yasaklanmış hareket | 1 x 0,5 | -0.5  |
| Yanlış Kıyafet      | 1 x 0,2 | -0.2  |

Son skor 20.00

# BÖLÜM 3 ZORLUK KILAVUZU

## MİNİMUM GEREKSİNİMLER





## Zorluk Elementleri

| GROUP A (YER ELEMENTLERİ)    |                             |                        |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| FAMILY 1<br>Dynamic Strength | FAMILY 2<br>Static Strength | FAMILY 3<br>Leg Circle |
| A-Frame                      | Support                     | Flair                  |
| Straddle Cut                 | V-Support                   | Helicopter             |
| Explosive High-V             | Planche / Straddle Planche  |                        |

| GROUP B (HAVA ELEMENTLERİ)                      |                        |                             |
|-------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| FAMILY 4<br>Dynamic Jump<br>(Compulsory for IM) | FAMILY 5<br>Form Jump  | FAMILY 6<br>Split Leap/Jump |
| Air Turn                                        | Tuck                   | Switch Split                |
| Free Fall                                       | Cossack                | Scissors Leap               |
| Gainer                                          | Pike                   | Sagittal Split              |
| Butterfly                                       | Straddle/Frontal Split |                             |
| Off Axis                                        |                        |                             |

| GROUP C (AYAKTA Kİ ELEMENTLER) |                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|
| FAMILY 7<br>Turns              | FAMILY 8<br>Flexibility<br>(IM için İzin Verilmez) |
| Turn                           | Vertical Split                                     |
| Horizontal Turn                | Balance                                            |
|                                | Illusion                                           |

### \*\* HATIRLATMA:

- ⇒ Tüm Zorluk elementlerin "başlangıç pozisyonu", "başlama " ve "bitiş pozisyonu" vardır..
- ⇒ Eğer Elementler "Minimum Gereksinimler"i **KARŞILAMIYORSA**, elementler bir değer almaz, ancak toplam sayıda sayılır.
- ⇒
- Tüm Gruplardaki tüm elementler **Büyük Hata "DÜŞME"** olmadan gerçekleştirilmelidir.

### <Grup B & C: Dönüşlü Elementler>

Dönüşlü Elementleri tanınmak için, dönüşler son dönüşün en az 3/4'ü olarak tamamlanmalıdır veya element bir alt varyasyonu olarak değerlendirilir.

## Minimum Gereksinimler A GRUBU - ZEMİN ELEMENTLERİ

### Aile 1

### Dinamik Güç

- Aile I'deki tüm elementler havadaki pozisyonları göstermelidir

| TEMEL ADI        | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| A-Frame          | • Havada Pike pozisyonlarının gösterilmesi (90°minimum)                         |
| Straddle Cut     | • Kalça seviyesi omuz yüksekliğini geçmeden dikey pozisyondan geçerek yapılmalı |
| Explosive High-V | • Hava fazı öncesinde Yüksek V pozisyonu gösterilmelidir.                       |

### Aile 2

### Statik Güç

- Aile II'deki tüm elementler en az 2 saniye gösterilmelidir.

| TEMEL ADI                  | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Support                    | • Yere dokunmadan                                                                                                    |
| V-Support                  | • Yere dokunmadan                                                                                                    |
| Planche / Straddle Planche | • Yere dokunmadan<br>• Gövde yatayın 20° yukarısını geçmemelidir.<br>• Bacaklar yataydan 20° daha düşük olmamalıdır. |

### Aile 3

### Leg Circle

- Aile III'teki tüm elementler, bacakların tam dönüşü gösterilmelidir

| TEMEL ADI  | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Flair      | • Harekete başlamadan önce vücut, ön cephe pozisyonunda elan alıp dayanan kollar üzerine bacakların savrılması ile başlar. Her iki el üzerinde dayanma sırasında dönüş yönündeki bacağın yukarı doğru hareketinin ardından, arkadan gelen bacağın diğer bacağın altından gecirilirken, vücut ağırlığı savrulan bacağın ters yönündeki omuza dayanarak vücut serbest kalan elin altından geçer ve vücut ileri uzatılır. Aynı işlem diğer bacak ile gerçekleştirilir ve hareket başlangıç ön cephe pozisyonuna bitirilir. |
| Helicopter | • Başlama pozisyonu öndeği bacak diğer bacağın üzerinden geçmelidir.<br>• Bacak çevirmeleri sırt ile desteklenmelidir<br>• Dönüşler en az ¾ oranında tamamlanmalıdır.<br>• Bitiş pozisyonu başlangıç pozisyonu ile aynı yönde bitmelidir.                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## B GRUBU - HAVA ELEMENTLERİ

Aile 4

### Dinamik Sıçrama

- IM için: Family IV'ten en az 1 element yapma zorunludur.

| TEMEL ADI        | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Air Turn</b>  | • Her iki ayak birlikte yere iner.                            |
| <b>Free Fall</b> | • Eller ve ayaklar birlikte inmelidir.                        |
| <b>Gainer</b>    | • Eller ve ayaklar birlikte inmelidir.                        |
| <b>Butterfly</b> | • Gövde, yatayın üzerinde veya altında 45 ° 'yi geçmemelidir. |
| <b>Off Axis</b>  | • Gövde, yatayın üzerinde veya altında 45 ° 'yi geçmemelidir. |

Aile 5

### Form Sıçrama

| TEMEL ADI                       | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tuck</b>                     | • Tuck formu en az yere paralel dizlerle gösterilmelidir.                                     |
| <b>Cossack</b>                  | • Kazak formu, ayakları yere en az paralel olacak şekilde gösterilmelidir.                    |
| <b>Pike</b>                     | • Pike formu, ayakları yere en az paralel olacak şekilde gösterilmelidir.                     |
| <b>Straddle / Frontal Split</b> | • Straddle / Frontal Split formu, ayakları yere en az paralel olacak şekilde gösterilmelidir. |

Aile 6

### Split Atlama / Sıçrama

- Aile VI daki tüm elementler en az 170 ° split konumda gerçekleştirilmelidir

| TEMEL ADI                | GEÇERLİ OLMASI GEREKEN MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Switch Split Leap</b> | • Önden savrulan bacak yere en az 45° olmalıdır.<br>• Switch hareketi havadaki aşamada gösterilmelidir |
| <b>Scissors Leap</b>     | • Düz öndeki bacak zemine en az 45° olmalıdır.                                                         |
| <b>Sagittal Split</b>    | Sagittal Split form (ön bacağa doğru vücut yönelimi) havadaki fazda gösterilmelidir.                   |

## GRUP C – YÜZEY(AYAKTA) ELEMENTLER

Turn

Aile 7

- Aile 8'deki tüm elementler, destek ayağı ile aynı yöne doğru döndürülerek gerçekleştirilmelidir ( ayak yere basmadan).  
➤ Aile 7'deki tüm elementler sıçrama yapmadan tamamlanmalıdır.

| TEMEL ADI              | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Turn</b>            | • Ayak tabanına uygulanmalıdır.                                                         |
| <b>Horizontal Turn</b> | tabanına uygulanmalıdır.<br>Kaldırılan bacak, yatay seviyenin 15 ° altında olmamalıdır. |

Aile 8

### Esneklik

- Aile 8'deki tüm elementler **IM tarafından** yapılmasına izin verilmez.  
➤ Aile 8'deki tüm elementler, bacakların açısı minimum 170 ° olmalıdır.

| TEMEL ADI             | MINIMUM GEREKSİNİMLER                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vertical Split</b> | Destek ayağı dikey konumda olmalıdır.<br>Destek ayağı zeminden ayrılmamalıdır. |
| <b>Balance</b>        | Parmak ucunda gerçekleştirilmelidir,<br>Kaldırılan bacağı tutarak tam dönüş.   |
| <b>Illusion</b>       | Serbest bacağın tutarak tam dönüşü gerçekleştirmelidir.                        |

# BÖLÜM 4 UYGULAMA KLAVUZU

## KESİNTİ ÖRNEKLERİ



## UYGULAMA KESİNTİLERİ

### HATA

|                                     |                                                                 |       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Küçük Hata</b>                   | Mükemmel uygulamadan küçük sapma                                | - 0.1 |
| <b>Orta Hata</b>                    | Mükemmel uygulamadan önemli sapma Yanlış                        | - 0.3 |
| <b>Büyük Hata</b>                   | Yanlış teknik / Zemine dokunmak / 1-Dokunma                     | - 0.5 |
| <b>Düşmeler ve çoklu dokunuşlar</b> | Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu Dokunuşlar | - 1.0 |

### KESİNTİLER

| Zorluk Elementleri ve Akrobatik Elementler                             |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Küçük                                                                  | Orta  | Büyük | Düşme |
| - 0.1                                                                  | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Element başına Birden fazla hata ve kesintiler maksimum kesinti: - 0.8 |       |       |       |

➤ Tüm hareketler için "Düşme" veya "Çoklu Dokunma": (- 1.0)

➤ Tüm hareketler için "Tek Dokunuş" : (- 0.5)

| Koreografi                                  | Küçük | Orta  | Büyük | Düşme |
|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Serinin Başlangıç ve / veya Bitiş Pozisyonu | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| AMP Dizileri (her biri 8 sayım)             | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Geçişler / Bağlantılar (her seferinde)      | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Ortaklıklar (her seferinde)                 | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |

| Senkronizasyon (MP, TR, GR)                        | Küçük               |
|----------------------------------------------------|---------------------|
| AMP Sırası                                         | - her seferinde 0.1 |
| Zorluk / Akrobatik Elementler, Geçişler, işbirliği | - her seferinde 0.1 |

### GENEL HATA ÖRNEKLERİ

(Örnekler listesi, kapsamlı bir liste değildir)

#### < Koreografi >

➤ Tüm hareketler için "Düşme" veya "Çoklu Dokunma": (- 1.0)

➤ Tüm Hareketler için tek Dokunuş için kesinti: (- 0.5)

➤ AMP dizileri (Her 8 Sayı için), geçişler ve Ortaklıklar gerçekleştirirken mükemmel uygulamayı, maksimum hassasiyetle değerlendirin.

| Örnekler                                    | Küçük | Orta |
|---------------------------------------------|-------|------|
| Yanlış vücut hizalaması                     | 0.1   | 0.3  |
| Yanlış ayak pozisyonu                       | 0.1   | 0.3  |
| Bacaklar bükülmesi veya ayakların ayrılması | 0.1   | 0.3  |
| Kontrolsüz kol hareketleri                  | 0.1   | 0.3  |
| Yanlış / kontrolsüz hareketler              | 0.1   | 0.3  |

### < ELEMENTLER >

- "Düşme" veya "Çoklu Dokunma" içeren tüm hareketler düşülecektir: (- 1.0) "
- Tüm hareketler için "Dokunma" ile : (- 0.5) kesilecektir.
- Dönüşlü elementler (ayakta başlama): ayak durduğu pozisyonuna göre dönüş başlar.

| Örnekler                                                                                    | Küçük               | Orta            | Büyük |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|-------|
| Yanlış vücut hizalaması                                                                     | 0.1                 | 0.3             |       |
| Yanlış vücut formu ( şekli)                                                                 | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| El pozisyonunu ayarlayın veya                                                               | 0.1                 |                 |       |
| Ayakların yere beraber inmemesi                                                             | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| Yanlış ayak pozisyonu                                                                       | 0.1                 | 0.3             |       |
| Bacaklar / ayaklar bükülmüş veya açık olması                                                | 0.1                 | 0.3             |       |
| Kontrolsüz kol hareketleri                                                                  | 0.1                 | 0.3             |       |
| Denge kaybı                                                                                 | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| Hareketlerin akışının kesintiye uğraması                                                    | 0.1                 | 0.3             |       |
| Yanlış teknik                                                                               |                     |                 | 0.5   |
| Zemine dokunmak                                                                             |                     |                 | 0.5   |
| Yanlış / kontrolsüz PU iniş pozisyonu PU                                                    | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| Pozisyonunda sonlanma: eller ve ayaklar aynı anda yere gelmemesi                            | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| Yanlış / kontrolsüz düşülen iniş pozisyonu                                                  | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |
| Eksik rotasyon / dönüş                                                                      | 0.1<br>(0 ° - 45 °) | 0.3<br>(> 45 °) |       |
| Ekstra hazırlık                                                                             | 0.1                 | 0.3             |       |
| Dirsek (ler) üzerinde yapılan akrobatik elementler                                          |                     |                 | 0.5   |
| PU Pozisyonunda, Omuz, üst kol ile aynı hizada OLMAMASI.                                    | 0.1                 | 0.3             |       |
| Wenson Pozisyonu: Bacak trisepsin üzerinde olmaması, desteklenmemesi veya geç desteklenmesi | 0.1                 | 0.3             |       |
| Split pozisyona bitirişte, yanlış kol pozisyonları                                          | 0.1                 | 0.3             | 0.5   |

## ÖRNEK SPESİFİK HATALAR – Group A

➤ "Düşme" veya "Çoklu Dokunma" içeren tüm ELEMENTLER için: (- 1.0)

| "Family 1" Dynamic Strength(güç)<br>(A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)        | Small | Medium | Large |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| Elementin havada gösterilmemesi                                                      |       | 0.3    |       |
| A-Frame: 60° den fazla pike göstermesi                                               |       | 0.3    |       |
| A-Frame: eller ve ayakların aynı anda yerden ayrılması veya aynı anda yere gelmemesi |       | 0.3    |       |
| Straddle Cut: straddle pozisyonunu gösterilmemesi                                    |       |        | 0.5   |
| Straddle Cut: straddle cut gösterilmemesi                                            |       |        | 0.5   |
| Straddle Cut: Elementi uygularken kalçanın omuz seviyesinin üzerinde olması          |       |        | 0.5   |
| Straddle Cut not performed in a vertical plane                                       |       |        | 0.5   |
| Explosive High-V: sırtın yere paralel olmaması                                       |       | 0.3    |       |

| "Family 2" Static Strength<br>(Support, V-Support, Planche)                                             | Small | Medium | Large |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| Elementin en az 2 saniye olmaması                                                                       |       |        | 0.5   |
| Beceri sırasında dengesizlik ve dengesiz olan vücut pozisyonlarında                                     | 0.1   | 0.3    |       |
| Straddle Support: legs less than 90°                                                                    | 0.1   | 0.3    |       |
| V-support: Backların vertikal ekseninde olmaması                                                        | 0.1   | 0.3    |       |
| High V-support: Sırtın yere paralel olmaması                                                            | 0.1   | 0.3    |       |
| High V-support: Ekstra hazırlık yapılması                                                               |       | 0.3    |       |
| Horizontal Supports: Vücudun ve bacakların yere dikey pozisyonunda olmaması ( onde ve ya arkada olması) | 0.1   | 0.3    | 0.5   |
| Horizontal Supports: uzatılmamış kollar                                                                 | 0.1   | 0.3    |       |
| Straddle Planche: Bacakların 120°den fazla açılması                                                     |       | 0.3    | 0.5   |

| "Family 3" Leg Circle<br>(Flair, Helicopter)            | Small            | Medium          | Large |
|---------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-------|
| Flairs: Hareket esnasında kalçanın kaldırılmaması.      |                  | 0.3             |       |
| Flairs: Bacaklar öne doğru itilmiş straddle pozisyonuna |                  |                 | 0.5   |
| Helicopter: bacak dairelerinden önce altını açma        |                  | 0.3             |       |
| Helicopter: kolların bacaklara teması                   |                  | 0.3             | 0.5   |
| Tamamlanmamış dönüş                                     | 0.1<br>(0°- 45°) | 0.3<br>( > 45°) |       |

## ÖRNEK SPESİFİK HATALAR - Grup B

➤ "Düşme" veya "Çoklu Dokunma" içeren tüm elementler düşülecektir: (- 1.0)

| "Family 4" Dynamic Jump<br>(Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)     | Small | Medium | Large |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| El ve Ayaklar aynı anda yere inmiyorsa                                            | 0.1   | 0.3    | 0.5   |
| Free Fall: Vücudun pozisyonu 30° üzerinde olması                                  |       | 0.3    |       |
| Gainer: Gövdenin horizontalda daha yüksek olması                                  |       | 0.3    |       |
| Butterfly: Kalkıştan önce zemin üzerinde 1/2 dönüş olmadan yapılması.             |       |        | 0.5   |
| Butterfly: Kontrolsüz kollar ve bacaklar                                          | 0.1   |        |       |
| Butterfly: Gövdenin bükülmesi                                                     | 0.1   | 0.3    |       |
| Butterfly: Vücudun (gövde / bacaklar) yataydan daha yüksek veya daha düşük olması | 0.1   | 0.3    |       |
| Off Axis: vücut ve bacakların eksenin altında dışında olması                      | 0.1   | 0.3    | 0.5   |
| Off Axis: Gövde eksen açısı yatay olarak 45'in üzerinde olması.                   |       |        | 0.5   |

| "Family 5" Form Jump<br>(Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split) | Small | Medium | Large |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| Tuck: Dizlerin Bel seviyesinden düşük olması                          | 0.1   | 0.3    | 0.5   |
| Cossack, Pike, Straddle, Split: bacakların yere paralel olmaması      | 0.1   | 0.3    | 0.5   |
| Straddle/Frontal Split: Bacakların simetrik olmaması                  | 0.1   | 0.3    |       |

| "Family 6" Split Leap / Jump<br>(Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split) | Small         | Medium        | Large          |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| Scissors Leap, Switch Split: Öncü bacağın yere paralel olmaması               | 0.1           | 0.3           | 0.5            |
| Split elements: Bacaklar arasındaki açının 180 den az olması                  | 0.1<br>(170°) | 0.3<br>(150°) | 0.5<br>(<150°) |
| Vücut yönünün ön bacağına doğru olmaması                                      |               | 0.3           | 0.5            |

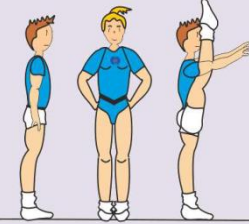
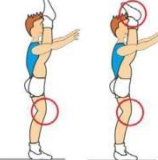
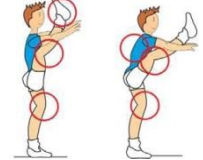
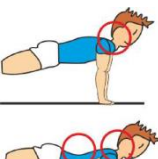
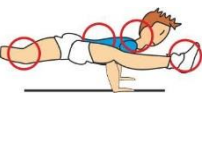
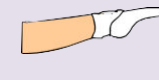
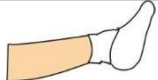
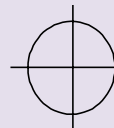
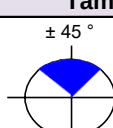
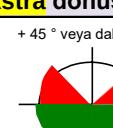
## ÖZEL HATALARIN ÖRNEĞİ- Grup C

- "Düşme" veya "Çoklu Dokunma" içeren tüm elementler düşülecektir: (- 1.0) "
- düşmeler" ne olursa olsun aşağıdaki kesintiler yapılır

| "Family 7" Turns<br>(Turn, Horizontal Turn) | Küçük                  | Orta                             | Büyük                  |
|---------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|
| Denge kaybı                                 | 0.1                    | 0.3                              | 0.5                    |
| Beceride süreklilik (akış) eksikliği        | 0.1                    | 0.3                              |                        |
| Zıplayarak Dönmek                           |                        |                                  | 0.5                    |
| Ayak Parmak ucunda domemek                  |                        | 0.3                              |                        |
| Ekstra hazırlık                             |                        | 0.3                              |                        |
| Bacağın yere paralel olmaması               | 0.1<br>( $<15^\circ$ ) | 0.3<br>( $15^\circ - 45^\circ$ ) | 0.5<br>( $>45^\circ$ ) |

| "Family 8" Flexibility<br>(Split, Illusion, Balance)                                        | Küçük                  | Orta                   | Büyük                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Free support elements: Beceri sırasında bacakta el desteği                                  |                        | 0.3                    |                         |
| Split elements: Bacak açısı $180^\circ$ 'den az                                             | 0.1<br>( $170^\circ$ ) | 0.3<br>( $150^\circ$ ) | 0.5<br>( $<150^\circ$ ) |
| Vertical Split: Bacağın dikey çizginin dışında kalması                                      | 0.1                    | 0.3                    | 0.5                     |
| Vertical Split: Destek ayağın yerden kalkması                                               |                        |                        | 0.5                     |
| Illusion: Tam 1/1 dönüşün tamamlanmaması                                                    | 0.1                    | 0.3                    |                         |
| Illusion: Elementten sonra ekstra dönüş                                                     | 0.1<br>( $45^\circ$ )  | 0.3<br>( $>45^\circ$ ) |                         |
| Illusion: Elementin akıcı yapılmaması                                                       | 0.1                    | 0.3                    |                         |
| Illusion: Serbest bacağın dikey çizgiden geçmemesi ve bacağın dairesel yörüngeden geçmemesi | 0.1                    | 0.3                    |                         |
| Illusion: Element sırasında zıplamak                                                        |                        | 0.3                    |                         |
| Illusion: Elementi uygularken destek ayağın kayma yapması                                   |                        | 0.3                    |                         |
| Illusion: Elementi uygularken yere teması                                                   |                        |                        | 0.5                     |
| Balance Dönüşün zıplayarak yapılması ve rolevede yapılmaması                                |                        |                        | 0.5                     |
| Balance Denge bacağın topuğunda dönülmesi, Parmak ucuna yükselmeme                          |                        | 0.3                    |                         |

## GENEL HATALAR

| ÖRNEKLER                                                                                                 | KÜÇÜK                                                                                                    | ORTA                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | - 0.1                                                                                                    | - 0.3                                                                                                          |
| <br>AMP Dizisi (8-ct) | <b>Yanlış Gövde Hizalaması</b>                                                                           |                                                                                                                |
|                                                                                                          | 1 veya 2 parça        | 3 veya daha fazla parça     |
|                                                                                                          |                       |                             |
|                                                                                                          |                       |                             |
|                       | <b>Kontrolsüz Ayak Pozisyonu</b>                                                                         |                                                                                                                |
|                                                                                                          |                       |                             |
|                      | <b>Ayak pozisyonu</b>                                                                                    |                                                                                                                |
|                                                                                                          | <br>≤ shoulder width | <br>> kalça genişliği      |
|                     | <b>Tamamlanmayan ekstra dönüş / Turn</b>                                                                 |                                                                                                                |
|                                                                                                          | <br>± 45°           | <br>+ 45° veya daha fazla |
|                     | <b>Omuzlar Üst Kolla Aynı Sırada Değil</b>                                                               |                                                                                                                |
|                                                                                                          |                     |                           |

| ÖZEL HATALARIN                          |       |       |       |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------|
| ÖRNEKLER                                | KÜÇÜK | ORTA  | BÜYÜK |
|                                         | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 |
| Zemine Paralel Olmayan Gövde / Bacaklar |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
| Dizler Bel Hizasında Olmaması           |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
| Yanlış Vücut Formu                      |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
| Zemine Paralel Olmayan Bacaklar         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |
|                                         |       |       |       |

| ÖZEL HATALARIN         |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|
| ÖRNEKLER               | KÜÇÜK | ORTA  | BÜYÜK |
|                        | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 |
| 180 ° 'den Az Bacaklar |       |       |       |
|                        |       |       |       |
| Dikey Çizgide Değil    |       |       |       |
|                        |       |       |       |

| ÖZEL HATALARIN               |       |       |       |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| ÖRNEKLER                     | KÜÇÜK | ORTA  | BÜYÜK |
|                              | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 |
| Straddle Jump Simetrik Değil |       |       |       |
|                              |       |       |       |

# **PART 5 AEROBIK DANS**

## **FIG KURALLARI VE KILAVUZLAR**



## AEROBİK DANS (8 competitors)

Bu bölüm, Bölüm 2'nin 5. Bölümü ile birlikte okunmalıdır. Bu bölümde yazılı değilse, Bölüm 2'yi uygulayın.

### Genel Bilgi

- Dans Stilinde Aerobik hareketleri kullanan 8 yarışmacının (erkek/kadın/karışık) Grup Koreografisi.
- Koreografinin bir "TEMA" olması ve koreografi içinde ifade etmesi gerekir.
- Rutin, **2. stilin 32 ila 64 sayısını** içermelidir. bu koreografinin geri kalanından farklı olmalıdır.(Herhangi bir Dans Tarzına izin verilir)
- Önemli noktalardan biride, yarışmacıların tek bir vücutmuş gibi **SENKRONİZASYONU**dur.
- Seriler, **akrobatik** veya **zorluk** elementleri **kullanılabilir**, ancak herhangi bir değer almazlar.

#### < YAŞ >

- Senior: Yarışma yılında 18 yaşında veya daha fazla
- Junior: Yarışma yılında 15-17 yaş arası
- Age Group: Yarışma yılında 12-14 yaş arası



#### < YARIŞMA ALANI >

- 10m x 10m

#### < MÜZİK UZUNLUĞU >

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"
- Age Group: 1' 15" ± 5"

#### <MÜZİK>

Herhangi bir müzik tarzı (**dünyaca ünlü veya tanınmış müzik önerilir**)

#### < İŞBİRLİĞİ >

Tüm rutinde en az **3 işbirliği** gösterilmelidir.

#### < HAKEMLER >

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

#### < KIYAFET >

- Atletik Görünüm.
- Unitard veya İki parçalı leotard'a (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üstler) izin verilir.
- İç çamaşırı **görünmemelidir.**
- Kıyafetleri destekliyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.
- Kıyafet** yarışmacılar arasında **farklı olabilir**, ancak uyum getirilmelidir.
- Çok büyük (gevşek) kıyafetlere **izin verilmez.**
- Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.
- Saçlar kafaya sabitlenmelidir.
- Ek öğelere** (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri tutturabilecek materyeller, bantlar vb.) **izin verilmez.**
- Savaş, şiddet** veya **dini** temaları tasvir eden **kıyafetler yasaktır.**
- Erkekler için payetlere **izin verilmez.**
- Leotard, tayt veya üniter üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir (**Ritmik Cimnastikte olduğu gibi**).
- Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesttir, ancak bir bale "**tutu**" nun **görünümü yasaktır.**
- Vücut boyası yasaktır.**
- Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).
- Hemen hemen tamamı ten rengine sahip leotardlara(mayolara) **izin verilmez** (bkz. Sözlük). Televizyonda yarışmacının üzerinde mayo yokmuş gibi görünmektedir.

## Baş Hakem

### < FONKSİYON >

- Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5

### < AKROBATİK ELEMENTLER >

Rutin, Koreografiye iyi entegre edilmiş diğer disiplinlerden (**Aşırı kullanım olmadan**) hareketleri içerebilir.

### Senior / Junior:

**Akrobatik elementin** tek başına tüm seride gerçekleştirmek için herhangi bir **sınırlama yoktur.**

### Yaş Grubu:

- Akrobatik elementler (A-1'den A-4'e) varyasyonlar da dahil olmak üzere tekrarlanmadan kullanılmalıdır.
- 8 Yarışmacının tümü bir Akrobatik elementini gerçekleştirirse, bu aynı elementle **aynı anda** gerçekleştirilmelidir.
- Yalnızca A-1 ile A-4 Akrobatik öğenin kullanılmasına izin verilir. A-5'in işbirliği dışında kullanılmasına izin verilmez, ancak partnerler desteği ve ya yardımıyla birlikte yapılmasına ve inmesi gerekir.**
- < AKROBATİK ELEMENTLERİN KOMBİNASYONU >**

### Senior / Junior:

Kombinasyon halinde en fazla 2 Akrobatik element (=set) gerçekleştirilebilir, ancak aynı anda gerçekleştirilmesi gerekir.

### ÖRNEKLER

Kartvil + flik flak + salto = KESİNTİ

Kartvil + salto = KESİNTİ YOK

2 Akrobatik Elementler (A+A) kombinasyonuna tüm seride **Senior için 3 kez** ve **Junior için 2 kez** izin verilir

### Yaş Grubu (12-14):

Akrobatik elementlerin kombinasyonuna **izin verilmez.**

### < YASAKLI İŞBİRLİĞİ >

İşbirliğinin Lift yüksekliği, dikey konumda duran **2 kişiden daha yüksek olmamalıdır.**

### < KESİNTİ >

**Hakimler Bölmesi Başkanı tarafından kesinti ve cezalar yapın !:**

| KODU | Ayrıntılar                                                                  | Kesintiler            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| A    | Sunum hatası                                                                | - 0.2                 |
| B    | Yanlış Kıyafet                                                              | - 0.2 (each criteria) |
| C    | Eksik ulusal amblem                                                         | - 0.3                 |
| D    | Zaman ihlali (± 2 sec. of tolerance)                                        | - 0.2                 |
| E    | Zaman hatası (± 5 sec. of tolerance or more)                                | - 0.5                 |
| F    | 20 sn. İçinde yarışma alanında görülmeme.                                   | - 0.5                 |
| G    | Yasaklı işbirliği (lift yüksekliği)                                         | - 0.5 (each time)     |
| H    | Yasaklı hareketler                                                          | - 0.5 (each time)     |
| I    | Bir Kombinasyonda izin verilen akrobatik elementlerden daha fazla kullanmak | -0.5 (each time)      |
| J    | İzin verileden fazla akrobatik kombinasyon kullanma                         | - 0.5 (each time)     |
| L    | IM için akrobatik elementten split'e iniş                                   | - 0.5 (each time)     |
| X    | Performansın kesilmesi 2-10 saniye.                                         | - 0.5 (each time)     |
| Y    | Performansın durması 10 saniye den fazla                                    | - 2.0                 |
| Z    | Olimpiyat Tüzüğüne aykırı temalar ve                                        |                       |
| W1   | Etik Kurallara uymama                                                       | -2.0                  |
| W-1  | Yasaklı bölgede bulunma                                                     | uyarı                 |
| W-2  | Uygunsuz davranış ve görgü                                                  | uyarı                 |
| W-2  | Ulusal eşman olmaması (see valid T.R.)                                      | uyarı                 |
| D-1  | Walk-over                                                                   | Diskalifiye           |
| D-2  | FIG kurallarının, Ciddi ihlali T.R., COP                                    | Diskalifiye           |

### Yaş Grubu: (Ek kesintiler)

| KOD | DETAY                                                                                                                                                        | KESİNTİLER            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| K   | Akrobatik Elementlerin Tekrarı                                                                                                                               | -0.5 ( Her Seferinde) |
| M   | Aynı akrobatik element aynı zamanda yapmama ( CANNON)                                                                                                        | -0.5 ( Her Seferinde) |
| N   | Aynı anda farklı Akrobatik element gerçekleştirme                                                                                                            | -0.5 ( Her Seferinde) |
| O   | Akrobatik elementlerin kombinasyonu (A+A)                                                                                                                    | -0.5 ( Her Seferinde) |
| P   | Kullanılabilen akrobatik elementlerin dışında. akrobatik elemente izin verilmez. (AG/JR; işbirliği yapan partnerlerden destek/yardım almadan iniş yapılması) | -0.5 ( Her Seferinde) |

## UYGULAMA(10 points)

### < FONKSİYON > (Bakınız Bölüm 2, Bölüm 5)

Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma **0,1 puanlık artışlarla 10,0** puandan düşülecektir.

En zayıf veya daha büyük hataya sahip bir yarışmacı, hata olarak değerlendirin.

- E-Jüri, aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm rutinin Teknik Becerilerini değerlendirir (başlangıç ve bitiş pozisyonları dahil):
- Senkronizasyon (AD Anahtarı)
- AMP Dans Sekansları tekniği (2. Sital dahil)
- Geçişler ve Bağlantılar
- Ortaklıklar: İşbirlikleri ve Etkileşimler
- Elementler (**İsteğe Bağlı Zorluk ve Akrobatik**)

### < HATA >

#### ➤ AÇIKLAMA

|                      |                                     |       |
|----------------------|-------------------------------------|-------|
| <b>Küçük Hata</b>    | Mükemmel yürütmeden küçük sapma     | - 0.1 |
| <b>Orta Hata</b>     | Mükemmel yürütmeden önemli sapma    | - 0.3 |
| <b>Büyük Hata</b>    | yalnış teknik / yere 1 defa dokunma | - 0.5 |
| <b>DÜŞME</b>         | yere düşmek / zemine çoklu dokunma  | - 1.0 |
| <b>Çoklu Dokunma</b> |                                     |       |

### < KRİTERLER VE KESİNTİLER >

#### Zorluk Elementleri / Akrobatik elementler için Kesintiler (isteğe bağlı)

- Gerçekleştirilen her elementin teknik becerilerini değerlendirir

| Küçük                                                                                      | Orta  | Büyük | DÜŞME |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| - 0.1                                                                                      | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Birden fazla hata eklenir, ancak maksimum kesinti şu şekildedir: - Element başına max. 0.8 |       |       |       |

#### ➤ Koreografi için Kesintiler

- AMP Dans dizileri, 2. Stil, geçişler ve Ortaklıklar gerçekleştirirken mükemmel Performansı maksimum hassasiyetle değerlendirilir

| Koreografi                             | Küçük | Orta  | Büyük | Düşme |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Başlangıç ve / veya Bitiş Pozisyonu    | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Dans Dizileri (her biri 8sayılık)      | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Geçişler / Bağlantılar (Her Seferinde) | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| İşbirliği (Her Seferinde)              | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |

#### Senkronizasyonun Kesintisi (sınır yok)

- Hareketleri gerçekleştiren tüm yarışmacılar için aynı hareket aralığı, hassas zamanlama ve aynı kalite ile değerlendirilir.

| Senkronizasyonun Kesintisi                        | Küçük                |
|---------------------------------------------------|----------------------|
| Amp Dizisi (8-count) dans tarzında                | - 0.1 Her Birim için |
| Zorluk/Akrobatik Elementleri, Geçişler, işbirliği | - 0.1 Her Seferinde  |

**ARTİSTİK**  
**(10 points)**  
**SKALA**

| Criteria            | Poor |     |     |     | Satisfactory |     | Good |     | Very Good |     | Excellent |
|---------------------|------|-----|-----|-----|--------------|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|
| Müzik               | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Dans İçeriği        | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Genel İçerik        | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Sanatsal Rutin      | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Artistik Performans | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |

**< FONKSİYON >** (Bakınız Part 2, Chapter 5)

**A-Jury**, Dans Stilinde Aerobik Cimnastiğin özgünlüğüne saygı göstererek bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansla dönüştürmek için Koreografi'nin müzik ve tema ile mükemmel bir şekilde eşleşen tüm bileşenlerini değerlendirir.

**< Rutin Bileşenler >**

- Dans Tarzında AMP Dizileri
- 2. Stil
- Zorluk / Akrobatik Elementler (**isteğe bağlı**)
- Geçişler / Bağlantılar
- Ortaklıklar / İşbirliği

**< TEMA >**

Serinin bir "**TEMA**" olması gerekir. Koreografiye bir **HİKAYE** vermeli. Sadece kıyafetle değil, hareketlerle ve müzikle beraber (spor tarzına saygı duyarak). Ekip koreografiyi bir bütün olarak sunmalıdır.

**< Dans Tarzında AMP Dizileri >**

Aerobik Cimnastiğin özgünlüğü açısından AMP Dizileri daha özgürce yapılmalıdır. Tüm vücudu ve kafayı kullanarak bir Danstaki gibi hareket edin. Bu robotik bir hareket gibi olmamalı. Dans Tarzında en az 6 AMP seti içermelidir (2. Tarz hariç).

Bu, vücudun kontrolsüz bir şekilde hareket etmesi anlamına gelmez. Rutin boyunca vücut çeşitli hareketlerle kontrol altında olmalıdır.

**< AMP Dizileri Bloğu >**

Ad'de, AMP setleri bloğu 2. Stille değiştirilir. Bu nedenle, **AMP setlerinin Bloğu gerekli değildir.**

**<2. SİTİL>**

Koreografinin geri kalanından farklı olan **32 İla 64 "2. Tarz" Dans tarzı** içermelidir. (Herhangi bir Dans Tarzına izin verilir) 2. Tarz iyi bütünleştirilmeli ve koreografiden ayrılmamalıdır (koreografi ile bir bütün olarak sergilenmelidir). AMP dilleri bloğu ile aynı sistemle değerlendirilecektir.

**KOMPOZİSYON: (6.0 pts)**

**1. Müzik (max. 2.0 pts)**

1.1. Seçim / Kompozisyon / Düzenleme ty (2.0 pts)

**2. Dans İçeriği (max. 2.0 pts)**

2.1. Kalite – AMP Miktarı (1.0 pt)

2.2. Kalite – Çeşitlilik (1.0 pt)

**3. Genel İçerik (max. 2.0 pts)**

3.1. Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 pt)

3.2. Alan (1.0 pt)

**PERFORMANS: (4.0 pts)**

**4. Artistik Seri (max. 2.0 pts)**

4.1. Koreografinin İnşası (1.0 pt)

4.2. Müzikalite (1.0 pt)

**5. Artistik Performans (max. 2.0 pts)**

5.1. Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 pts)



# **PART 6 AEROBIK STEP**

## **FIG KURALLARI VE KILAVUZLAR**



## AEROBİK STEP (8 Yarışmacı)

Bu bölüm Bölüm 2'nin Bölüm 5 ile birlikte okunmalıdır. Bu bölümde yazılmamışsa, Bölüm 2'yi uygulayın.

### Genel Bilgi

- Grup koreografisi (8 yarışmacı: erkek, bayan veya karma) step platformu ile temel step aerobik ve kol hareketleri kullanılarak müzik eşliğinde uygulanır. Seri herhangi bir **Zorluk ve Akrobatik** elementleri icermemelidir.
- Koreografinin bir **"TEMA"** olması ve koreografi temaya göre şekillenmelidir..
- Seri, kol hareketleriyle birlikte Aerobik Temel Adımlar ve step adımlarının rutin boyunca step platformunun maksimum düzeyde kullanılmasıdır.
- Seri içerisinde. Her yarışmacı platform ve formasyon değiştirmeden aynı anda 3 x 8 lik ( blok) 24 sayılık, step adımlaması göstermelidir.**
- Önemli noktalardan birisi de, tüm yarışmacıların tek vücut olarak **SENKRONİZASYONU** dur.
- Akrobatik ve/veya zorluk** elementlere izin verilmez.

#### < YAŞ >

- Senior: Yarışma yılında 18 yaşında veya daha fazla
- Junior: Yarışma yılında 15-17 yaş arası



#### < YARIŞMA ALANI >

- 10m x 10m

#### < MÜZİK UZUNLUĞU >

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"

#### <MÜZİK>

Herhangi bir müzik tarzı (dünyaca ünlü veya tanınmış müzik önerilir)

#### < İŞBİRLİĞİ >

Tüm rutinde maksimum **3 işbirliği**.

#### < HAKEMLER >

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

#### < KIYAFET >

- Atletik Görünüm.
- Unitard veya İki parçalı leotard (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üst) izin verilir.
- İç çamaşırı görülmemeli.
- Kıyafetleri destekliyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.
- Kıyafet** yarışmacılar arasında **farklı olabilir**, ancak uyum getirilmelidir.
- Çok büyük (bol) kıyafetlere izin verilmez.
- Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.
- Saçlar kafaya sabitlenmelidir.
- Ek öğelere** (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri ekstra tuturan malzemeler, bantlar vb.) izin verilmez.
- Savaş, şiddet veya dini** temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır.
- Erkekler için payetlere izin verilmez.
- Leotard, tayt veya üniter üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir (**Ritmik cimnastikte olduğu gibi**).
- Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesttir, ancak bir bale **"tutu"** nun görünümü yasaktır.
- Vücut boyası yasaktır**.
- Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).
- Hemen hemen hepsi ten rengine sahip leotardlara izin verilmez (bkz. Sözlük). Televizyonda üzerinde kıyafet yokmuş gibi algılanır.

## BAŞ HAKEM

### < FONKSİYON >

Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5

### < YASAKLI HAREKETLER >

- Son poz haricinde step platformunun istiflenmesi veya üst üste konmasına izin verilmez.
- İtme, Atma ve Havaya Fırlatma yasaktır.
- Platformu şiddetle kullanılması (platformu tekmelemek, diğer yarışmacıya fırlatmak veya havaya fırlatmak).
- Herhangi bir zorluk / akrobatik elementi kullanmak
- Bir platformdan diğer platforma atlamak
- Yasaklı hareketlere izin verilmez. (Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5).

### < YASAKLI İŞBİRLİĞİ >

- İşbirliğinin lift yüksekliği, dahil edilirse dikey konumda duran 2 kişiden daha yüksek olmamalıdır.

### < KESİNTİ >

**Hakimler Kurulu Başkanı tarafından kesinti ve cezalar :**

| Kodu | Ayrıntılar                                                     | Kesintiler            |
|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| A    | Sunum hatası                                                   | - 0.2                 |
| I    | Yanlış Kıyafet                                                 | - 0.2 (each criteria) |
| J    | Eksik ulusal amblem                                            | - 0.3                 |
| K    | Zaman ihlali ( $\pm$ 2 sec. of tolerans)                       | - 0.2                 |
| B    | Zaman hatası ( $\pm$ 5 sec. of tolerance or more)              | - 0.5                 |
| C    | 20 sn. İçinde yarışma alanında görülmeme.                      | -5.0                  |
| D    | Yasaklı işbirliği (lift yüksekliği)                            | - 0.5 (each time)     |
| H    | Yasaklı hareketler                                             | - 0.5 (each time)     |
| S    | Zorluk ve Akrobatik elementler yapmak                          | - 0.5 (each time)     |
| T    | 3 den fazla işbirliği kullanmak                                | - 0.5 (each time)     |
| X    | Performansın kesilmesi 2-10 saniye                             | - 0.5 (each time)     |
| Y    | Perormansın durması 10 den fazla                               | - 2.0                 |
| Z    | Olimpiyat tüzüğü ve kural kitapçığına aykırı temalar kullanmak | - 2.0                 |
| W-1  | Yasak bölgede bulunmak                                         | uyarı                 |
| W-2  | Uygunsuz davranışlar ve görgü                                  | uyarı                 |
| W-3  | Ulusal eşofmanın olmaması (see valid T.R.)                     | uyarı                 |
| D-1  | Walk-over                                                      | Diskalifiye           |
| D-2  | FİG Kurallarının Ciddi ihlali, T.R., COP                       | Diskalifiye           |

## UYGULAMA(10 points)

### < FONKSİYON > (Bakınız Bölüm 2, Bölüm 5)

Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0,1 puanlık kesintiye neden olur ile toplam kesintiler 10,0 puandan düşülecektir.

En zayıf veya daha büyük hataya sahip bir yarışmacıyı hata olarak değerlendirilir.

- E-Jüri, aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm Serinin Teknik Becerilerini değerlendirir (başlangıç / bitiş pozisyonları dahil):
- Senkronizasyon (AS Anahtarı)
- Step adımlarının tekniği
- Geçişler ve Bağlantılar
- Ortaklıklar: İş Birlikleri ve Etkileşimler
- Platformların zemine yerleştirilmesi.(formasyon Hataları)

### < HATA >

#### ➤ Descriptions

|                                |                                                                 |       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Küçük Hata</b>              | Mükemmel yürütmeden küçük sapma                                 | - 0.1 |
| <b>Orta Hata</b>               | Mükemmel yürütmeden önemli sapma                                | - 0.3 |
| <b>Büyük Hata</b>              | Yanlış teknik / Zemine dokunmak / 1-dokunmak                    | - 0.5 |
| <b>FALL / Çoklu Dokunuşlar</b> | Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu dokunuşlar | - 1.0 |

### < KRİTERLER VE KESİNTİLER >

#### ➤ Koreografi için Kesintiler

Adım dizileri, geçişler ve Ortaklıklar gerçekleştirirken mükemmel Yürütmeyi maksimum hassasiyetle değerlendirin.

| Koreografi                             | Küçük | Orta  | Büyük | DÜŞME |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Başlangıç veya bitiş Pozisyonu         | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Step dizisi (her 8 sayı 1 sekizliktir) | - 0.1 | - 0.3 |       | - 1.0 |
| Geçiş bağlantılar (her seferinde)      | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| İşbirliği (Her Seferinde)              | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 |
| Adımların işlenmesi                    |       |       |       | - 1.0 |

#### Senkronizasyon kesintileri (limit Yok)

#### ➤ Çalışmalar karambol değil senkronizasyon şeklinde olmalıdır.

Tüm hareketler aynı hareket aralığında, hassas zamanlama ve aynı kalitede gerçekleştirilmelidir.

| Senkronizasyon Kesintisi | Kesinti             |
|--------------------------|---------------------|
| Step dizileri (8 sayım)  | - 0.1 Her Birim     |
| Diğer tüm hareketler     | - 0.1 Her seferinde |

## SANATSALLIK (10 Puan)

### SKALA

| Criteria            | Poor |     |     |     | Satisfactory |     | Good |     | Very Good |     | Excellent |
|---------------------|------|-----|-----|-----|--------------|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|
| Müzik               | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Adım İçeriği        | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Genel İçerik        | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Sanatsal Rutin      | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |
| Sanatsal Performans | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4          | 1.5 | 1.6  | 1.7 | 1.8       | 1.9 | 2.0       |

## < FONKSİYON , İŞLEV > (Ayrıca bkz: Bölüm 2, Bölüm 5)

Aerobik Cimnastiğin özgünlüğüne saygı göstererek bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansa dönüştürmek için Koreografi'nin müzik ve tema ile mükemmel bir şekilde eşleşen tüm bileşenlerini değerlendirir

### < Rutin Bileşenler >

Adımların Kullanılması şunları içermelidir:

- Step adımlarının farklı yönlerde ve platfarma farklı açılarda kullanma.
- Formasyon değişiklikleri ve step platformlarının bir yerden başka bir yere taşımının farklı yolu
- Grup üyeleri ile adım arasındaki ortaklıklar (işbirliği) (adımların pozisyonu ve kullanımı)

Hareketler step(platform) için yeterli olmalı ve platform dışında daha az koreografi ile step adımlarını maksimum derecede kullanılması gerekiir.

### < TEMA >

Serinin bir "**TEMA**" olması gerekir. Koreografiye bir **HİKAYE** vermeli. Sadece kıyafetle değil, hareketlerle ve müzikle beraber (spor tarzına saygı duyarak). Ekip koreografiyi bir bütün olarak sunmalıdır.

### < ADIMLAR >

Step adımları: Temel step aerobik adımları ile (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) kolaların karmaşık bir şekilde entegre edilmesi ile oluşturulmalıdır.

Kullanılan adımlar, step aerobik egzersizinde olduğu gibi adım tekrarı kullanılmamalıdır. .Adımları tekrar etmeden karmaşık bir şekilde doğru teknikle uygulanması gerekir.

**En az 9 step seti gösterilmelidir (Ardışık 3'lü set bloğu dahil)**

## < FORMASYON>

Koreografi, step (platform) üzerinde olsun yada olmasın, çeşitli formasyon değişimini göstermelidir.

### < ARDIŞIK 3 SET >

- **Rutin, Step (platformları) hareket ettirmeden tüm üyeler tarafından kendi Adımlarında gerçekleştirilen ardışık 3 set 8 sayılı (24 sayılı) step adımı içermelidir.**

•

### **KOMPOZİSYON: (6.0 pts)**

1. **Müzik (max. 2.0 pts)**
  - 1.1. Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 pts)
2. **Adım İçeriği (max. 2.0 pts)**
  - 2.1. Miktar – Set Miktarı (1.0 pt)
  - 2.2. Kalite – Çeşitlilik (1.0 pt)
3. **Genel İçerik (max. 2.0 pts)**
  - 3.1. Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 pt)
  - 3.2. Alan (1.0 pt)

### **PERFORMANS: (4.0 pts)**

4. **Artistik Seri (max. 2.0 pts)**
  - 4.1. Koreografinin İnşası (1.0 pt)
  - 4.2. Müzikalite (1.0 pt)
5. **Artistik Performans (max. 2.0 pts)**
  - 5.1. Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 pts)

# EK 1

## DÜNYA YAŞ GRUBU YARIŞMASI





DÜNYA YAŞ GRUBU YARIŞMALARI PROGRAMI 2022 - 2024

| YAŞ                                   | National Development (ND 9-11)<br>YARIŞMA YILI 9-11                                                                                                                                                                                       | Age Group (12-14)<br>YARIŞMA YILI 12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Junior (15-17)<br>YARIŞMA YILI 15-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KATEGORİ                              | IM, IW, MP, TR, GR                                                                                                                                                                                                                        | IM, IW, MP, TR, GR, AD (8 yarışmacı)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS (AD/AS; 8 yarışmacı)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| YARIŞMA PROGRAMI                      |                                                                                                                                                                                                                                           | <b>WAGC:</b><br><b>ELEMELER:</b><br><b>&lt;IM, IW, GR, AD&gt;</b><br>Ülke ve Katogori Başına 1 KATILIM<br><b>&lt;MP, TR&gt;</b><br>Ülke ve Katogori Başına 2 KATILIM<br><b>FINALS:</b><br><Tüm Kategoriler için ><br><b>HER KATEGORIDEKİ en iyi 8 Yarışmacı</b>                                                           | <b>WAGC:</b><br><b>ELEMELER:</b><br><b>&lt;IM, IW, GR, AD&gt;</b><br>Ülke ve Katogori Başına 1 KATILIM<br><b>&lt;MP, TR&gt;</b><br>Ülke ve Katogori Başına 2 KATILIM<br><b>FINALS:</b><br><Tüm Kategoriler için ><br><b>HER KATEGORIDEKİ en iyi 8 Yarışmacı</b>                                                                                                                        |
| İSTİSNALAR                            | 1 Kol push up yapılamaz<br>1 Kol support yapılamaz                                                                                                                                                                                        | 1 Kol push up yapılamaz<br>1 Kol support yapılamaz                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>silindi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| MÜZİK UZUNLUĞU                        | 1 minute 15 seconds (+/- 5sec)                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 minute 20 sec. (+/- 5sec)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ZORLUK ELEMENTLERİ                    | Maximum: 7 Element<br>(IM: Aile 4 zorunlu DEĞİLDİR; Aile 8'e izin VERİLMEZ)                                                                                                                                                               | Maximum: 7 Element<br>(IM: Aile 4 zorunlu DEĞİLDİR; Aile 8'e izin VERİLMEZ)                                                                                                                                                                                                                                               | Maximum: 7 Element<br>(IM; Senior ile aynı Kural geçerlidir)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| AKROBATİK ELEMENTLER (tekrar yok)     | A1'den A2'den<br>2 Element<br>(İsteğe bağlı)                                                                                                                                                                                              | A1'den A4'e 2 element (isteğe bağlı)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 elements from A1 to A5 (optional)<br>Akrobatik elementler <b>tekrarlanamaz</b><br>360° Burgu Olmadan salto yapılabilir.<br><b>&lt;IM / IW&gt;</b> 1 akrobatik Elementlerin kombinasyonuna izin verilir.                                                                                                                                                                              |
| DIFF / AKRO ELEMENTLERİN KOMBİNASYONU | Kombinasyon <b>Yapılamaz</b>                                                                                                                                                                                                              | 2 farklı elementin 1 kombinasyonuna izin verilir. <b>(A+D / D+D / D+A)</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Zorunlu elementlerde dahil olmak üzere 2 elementin 1 kombinasyonuna izin verilir <b>(A+D / D+D / D+A)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| KATSAYI                               | Toplam puan tüm kategoriler için 2 ye bölünecektir                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| YARIŞMA ALANI                         | IM / IW / MP / TR: 7 X 7<br>GR: 10 X 10                                                                                                                                                                                                   | IM / IW: 7 X 7<br>MP / TR / GR / AD: 10 X 10                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tüm Kategoriler: 10 X 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ZORUNLU ELEMENTLER                    | <b>3 Element</b><br>(MP/TR/GR:Herhangi bir kombinasyon olmadan aynı anda yapılmalıdır)<br>(PU / W-PU: minimum gereksinimler yok)<br>PU önerisi: omuzlar üst kol ile aynı hizada)<br>- PU or Wenson PU<br>- Straddle Support<br>- Air Turn | <b>4 element</b><br>(MP/TR/GR:Herhangi bir kombinasyon olmadan aynı anda yapılmalıdır)<br>- Helicopter<br>- Straddle or L- Support (max to 1/1turn)<br>- Tuck Jump 1/1 turn<br>- 2/1 turn<br><b>Grup B &amp; C: Elementler Eksik rotasyonla yapılırsa (CoP'da olduğu gibi), değeri düşürülür ve zorluk eksik sayılır.</b> | <b>7 elements (En az 4 aile gerçekleştirmelidir)</b><br><b>MP/TR/GR: Aynı anda yapılmalıdır; kombinasyonuna izin verilir.</b><br>-0,8 değerinde maksimum 1 eleman (isteğe bağlı)<br>-0,7 değerinde minimum 1, maksimum 2 element.<br>-0,6 veya daha düşük değerde element kullanılabilir.<br><b>(0.7 değerinde herhangi bir element yoksa, zorluk element eksikliği sayılacaktır.)</b> |
| İZİN VERİLEN ELEMENT DEĞERLERİ        | 0.1 – 0.4                                                                                                                                                                                                                                 | 0.2 – 0.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.2 – 0.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                      | National Development (ND 9-11)                                                                                                                                                                                                                                              | Age Group (12-14)                                                                                                                                                                                           | Junior (15-17)                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YAŞ                                                                                  | YARIŞMA YILI 9-11                                                                                                                                                                                                                                                           | YARIŞMA YILI 12-14                                                                                                                                                                                          | YARIŞMA YILI 15-17                                                                                                                                                                                     |
| <b>PUSH UP / SPLITE İNİŞLER</b><br>(Zorluk Element (Group B) / Acrobatik Elementler) | <IM><br>PU and Split İnışler <b>YAPILAMAZ</b><br>< IW/MP/TR/GR ><br>PU İnışler <b>YAPILAMAZ</b><br>• SPLIT'E Max. 1 element inış<br>• <b>Yapabilir.</b>                                                                                                                     | <IM><br>PU Max. 1 Element İNİŞ <b>Yapabilir</b><br>• Split'e inışler <b>YAPILAMAZ</b><br>< IW/MP/TR/GR ><br>PU'a Max.1 element İnış <b>Yapabilir</b><br>veya<br>Split'e Max.1 element İnış <b>Yapabilir</b> | <IM><br>PU'a Max.2 element İnış <b>Yapabilir</b><br>• Split'e inışler <b>YAPILAMAZ</b><br>• <IW/MP/TR/GR><br>PU'a Max.1 element İnış <b>Yapabilir</b><br>• Split'e Max.1 element İnış <b>Yapabilir</b> |
| <b>İŞBİRLİĞİ</b> (Artistry; ayrıca sayfa bakınız.34)                                 | Minimum <b>1 işbirliği</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Minimum <b>2 işbirliği</b>                                                                                                                                                                                  | Minimum <b>3 işbirliği</b>                                                                                                                                                                             |
|                                                                                      | İzin verilmeyen Akrobatik elementleri, SADECE inış sırasında ortakların desteği ve ya yardımı olması durumunda işbirliği olarak sayılır. İnış desteklenmiyor ve ya yardım edilmiyorsa, bu durumda Baş Hakem kesintisi yapılır.                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>KIYAFET</b>                                                                       | Kural Kitapçığı (Makyajsız)<br>İsteğe bağlı tayt<br>Forma uyan vücut şortlarına izin verilir<br>(Erkek ve Kızlar).                                                                                                                                                          | Kural Kitapçığı<br>(Hafif makyajı olabilir)                                                                                                                                                                 | Kural Kitapçığı                                                                                                                                                                                        |
| <b>HAKEMLER PANELİ</b>                                                               | National Development (Ulusal Gelişim) : 2-4 A-Jüri, 2-4 E-Jüri, 1-2 D-Jüri, 2 L-Jüri, 1 T-Jüri, 1 CJP<br>WAGC: 4-6 A-Jüri, 4-6 E-Jüri, 2 D-Jüri, 2 L-Jüri, 1 T-Jüri, 1 CJP<br>FIG Hakimler kurallarına, FIG Teknik Düzenlemelerine, Aerobik Cimnastik Puan Kurallarına göre |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |

## KESİNTİLER

|                                                  | National Development (ND 9-11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Age Group (12-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Junior (15-17)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YAŞ                                              | YARIŞMA YILI 9-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | YARIŞMA YILI 12-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | YARIŞMA YILI 15-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ZORLUK KESİNTİLERİ</b><br>(HER SEFERİNDE-0,5) | <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Den Fazla Element Kulanma</li> <li>Zorunlu Elementler: Eksik veya Herhangi Bir Kombinasyonda <b>Kullanılması</b> veya Aynı Anda <b>Kullanılmaması</b></li> <li>0,5 ve 0,5'ten Fazla Değere Sahip Elementler</li> <li>İzin verilmeyen elementlerin yapılması</li> <li>PU'a inış</li> <li>1 Den Fazla Split'e İnışli Element</li> <li>Element Kombinasyonu Kullanma</li> <li>Element Tekrarı</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Den Fazla Element Kulanma</li> <li>Zorunlu Elementleri: Eksik veya Herhangi Bir Kombinasyonda <b>Kullanılması</b> veya Aynı Anda <b>Kullanılmaması</b></li> <li>0,7 ve 0,7'ten Fazla Değere Sahip Elementler</li> <li>İzin verilmeyen elementlerin yapılması</li> <li>Split / PU'a inen 1'den Fazla Element</li> <li>1 Den Fazla 2 Elementin Kombinasyonu</li> <li>3 Elementin Kombinasyonu</li> <li>Element Tekrarı</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Den Fazla Element Kulanma</li> <li>İzin Verilenden Fazla Element / Değer Kullanma</li> <li>Aile 8 den ve İzin verilmeyen elementlerin yapılması, 0,9 ve Üstü Değer Alan Elementleri Kullanmak</li> <li>Split / PU'a inen 2'den Fazla Element kullanmak</li> <li>IW, MP, TR, GR; 1 Den Split'e İnış</li> <li>IW, MP, TR, GR; 1den Fazla PU İnış</li> <li>IM; Split İnış (Group B) <b>akrobatik elementler dahil</b></li> <li>IM; 2 Den Fazla PU'a İnış</li> <li>3 Elementin Kombinasyonu</li> <li>IM; Aile 4 Eksikliği, Element Tekrarı, Eksik zorunlu elementler</li> <li>2 elementen oluşan birden fazla kombinasyon</li> <li>4 aileden az element kullanma( Aile kaybı)</li> </ul> |
| <b>BAŞ HAKEM KESİNTİLERİ</b> (HER SEFERİNDE-0,5) | <ul style="list-style-type: none"> <li>(A3 To A5) Akrobatik Elementin Kullanılması</li> <li>2 den fazla akrobatik element kullanmak</li> <li>Yasaklı hareketleri yapmak</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>İşbirliği olmadan. (A5) Akrobatik Element Kullanılması</li> <li>2 den fazla akrobatik element kullanmak</li> <li>Yasaklı hareketleri yapmak</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>360° Twist'li Salto Yapmak</li> <li>2 Akrobatik Elementin Kombinasyonu Yapmak</li> <li>2 Den Fazla Akrobatik Element Yapmak</li> <li>MP/TR/GR: Akrobatik elementlerin kombinasyonu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

\*\* Ek 1'de belirtilmeyen tüm kurallar, CoP (Bölüm 1 & 2) geçerlidir

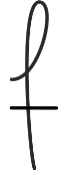
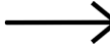
İşbirliği içindeki partnerleri desteği ve ya yardımı olmadan Acro öğelerinin yapılması.

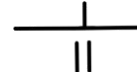
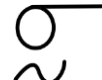
İşbirliği içindeki partnerleri desteği ve ya yardımı olmadan Acro öğelerinin yapılması.

## EK 2

### ELEMENT SEMBOLLER



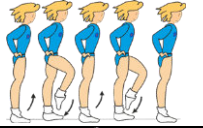
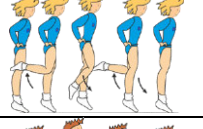
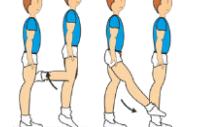
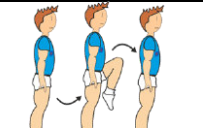
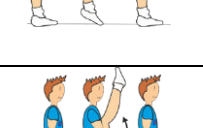
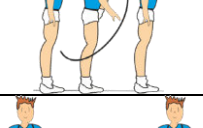
| FORM (Vücut Pozisyonları)                                                           |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                      |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Straight                                                                            |  | Straddle                                                                          |                                                                                     | Pike                                                                                |  | Tuck                                                                                 |  | Cossack                                                                             |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
|    |  |  |                                                                                     |  |  |   |  |  |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
| PLACE THE BODY (Vücut Yerleşimi)                                                    |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                      |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
| Airborne (in the air)                                                               |  |                                                                                   | In Support                                                                          |                                                                                     |  | Landing from Airborne                                                                |  |                                                                                     | Jump (Feet / Foot)                                                                    |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
|    |  |                                                                                   |   |                                                                                     |  |   |  |                                                                                     |    |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
| FORM AND ACTIONS (Vücut Pozisyonları ve Hareketler)                                 |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                      |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
| Switch                                                                              |  | Straddle                                                                          |                                                                                     | Balance                                                                             |  | Free Support                                                                         |  | Hinge                                                                               |                                                                                       | Lateral                                                                             |  | 1 Arm / 1 Leg                                                                            |  |  |                                                                                       |  |  |
|    |  |  |                                                                                     |    |  |   |  |  |                                                                                       |  |  | <div>1</div> <div>Leg or take off: 1 on left</div> <div>Arm or landing: 1 on right</div> |  |  |                                                                                       |  |  |
| ROTATION (TURN / TWIST) Dönüşler                                                    |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                      |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |  |                                                                                          |  |  |                                                                                       |  |  |
| 1/2 turn (180°)                                                                     |  |                                                                                   | 1/1 turn (360°)                                                                     |                                                                                     |  | 1 1/2 turn (540°)                                                                    |  |                                                                                     | 2/1 turn (720°)                                                                       |                                                                                     |  | 2 1/2 turn (900°)                                                                        |  |  | 3/1 turn (1080°)                                                                      |  |  |
|   |  |                                                                                   |   |                                                                                     |  |   |  |                                                                                     |   |                                                                                     |  |      |  |  |   |  |  |
| 1/2 twist (180°)                                                                    |  |                                                                                   | 1/1 twist(360°)                                                                     |                                                                                     |  | 1 1/2 twist (540°)                                                                   |  |                                                                                     | 2/1 twist (720°)                                                                      |                                                                                     |  | 2 1/2 twist (900°)                                                                       |  |  | 3/1 twist (1080°)                                                                     |  |  |
|  |  |                                                                                   |  |                                                                                     |  |  |  |                                                                                     |  |                                                                                     |  |     |  |  |  |  |  |

| ZORLUK ELEMENTLERİ                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| GROUP A (Floor Elements) YER                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
| Push Up                                                                             | Wenson PU                                                                           | Straddle Cut                                                                        | Reverse Cut                                                                           | A-Frame                                                                               | High-V                                                                                | Double Leg Circle                                                                     | Flair                                                                               |
|    |    |    |    |    |    |    |  |
| Helicopter                                                                          | Straddle Support                                                                    | L-Support                                                                           | V-Support                                                                             | High V-Support                                                                        | Straddle Planche                                                                      | Planche                                                                               |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |
| GROUP B (Airborne Elements) HAVA                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
| Air Turn                                                                            | Free Fall                                                                           | Gainer                                                                              | Butterfly                                                                             | Off Axis                                                                              | Tuck                                                                                  | Cossack                                                                               |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |
| Pike                                                                                | Straddle                                                                            | Frontal Split                                                                       | Scissors Leap                                                                         | Switch Split                                                                          | Split (sagittal)                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |
|    |   |    |   |   |   |                                                                                       |                                                                                     |
| GROUP C (Standing Elements) YÜZEY                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
| Turn                                                                                | Horizontal Turn                                                                     | Split (sagittal)                                                                    | Vertical Split                                                                        | Illusion                                                                              | Free Illusion                                                                         | Balance Turn                                                                          |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |

## EK 3

### 7-TEMEL ADIM AÇIKLAMASI



| ISIM         | Açıklama (tüm adımlar aktif parmak ucunda ile yapılmalıdır - Kalça, diz, ayak eklemleri ile kenetlenmelidir)                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | En İyi Adım                                                                          |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| March        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bacak vücudun önünde bükülür: Kalça ve diz bükülmesi.</li> <li>➤ Ayak bileği net hareket gösterir,</li> <li>➤ Toplam hareket yukarı doğru, aşağı doğru olmamaktadır</li> <li>➤ Üst vücut nötr omurga, doğal hizasında ile dik pozisyonundadır.</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üst gövde core gücünü gösterir, yukarı doğru yapılır. Aşağı veya ileri-geri hareket yoktur.</li> <li>➤ Genlik: Nötr pozisyondan ayak bileğinin tam plantar fleksiyona, kalça ve dizde 30-40° fleksiyon yapılır.</li> </ul>                                                                                                                        |    |
| Jog          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alt bacak gluteus'a maksimum geriye doğru kaldırılır</li> <li>➤ Nötr kalça veya hafif kalça fleksiyonu veya uzantısı (+/- 10°).</li> <li>➤ Diz flexion yapar</li> <li>➤ Ayak bileği en üst pozisyonda plantar fleksiyon gösterir.</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ayaklar kontrollü hareket gösterir, ayak p. ucu topuk indirilir.</li> <li>➤ Üst vücut nötr omurga, doğal hizalama ile diktir.</li> <li>➤ Genlik: 0-10° kalça nötr pozisyonda, 110-130° diz fleksiyonu, tam plantar fleksiyon</li> </ul>                                                                                                           |   |
| Skip         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sekme, koşuda olduğu gibi kalçanın uzamasıyla başlar, diz bükülür topuk kalçaya doğrudur, 30 – 45° kalça esnemesiyle birlikte öne hafifçe tekme yapılır diz ekleminin tam açılıp 0° ye gelmesi sekmedir</li> <li>➤ Hareket kalçada ve dizde görülür</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kas kontrolü tüm hareketlerde olmalıdır. Aşağıya inen bacağı quadriceps kası durdurulur</li> <li>➤ Üst vücut dik, sırt doğal duruşta düzgündür</li> <li>➤ Genişlik: Kalçada 30 – 45° flexion, diz bükülmeden tam uzamaya geçer</li> </ul>                                                                                                         |   |
| Knee lift    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kaldırılan dizde fleksiyon kalçadan yüksek derecede fleksiyon her iki eklemden de En az 90°</li> <li>➤ Yukarı doğru hareket ederken alt bacak ayak bileği ayak - taban ve parmak ucu dikeyde aşağıya bakar.</li> <li>➤ Yükselen ayak bileğinin üst veya altını bükebilir ancak kaslar kontrollü olmak zorundadır</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üzerinde durulan bacak düz, diz / kalça esnemesi maksimum 10°</li> <li>➤ Üst vücut dik, sırt doğal duruşta düzgündür</li> <li>➤ Genişlik: Kalçada ve çalışan dizde minimum 90° esneme olmalı</li> </ul>                                                                                                                                           |   |
| Kick         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bacak düz bir kick le maksimum açıklıkta, topuk omuz yüksekliğinde yaklaşık 145° açıda</li> <li>➤ Bükülme yalnız kalçada olur. Bacak düz ve diz eklemi hareket etmez</li> <li>➤ Hareket sırasında ayak bileği uzamış pozisyonundadır.</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üst vücut doğal duruş ve açıyla dik durur.</li> <li>➤ Genişlik: Savrulan bacak doğal duruştan 150 – 180° açıdadır.</li> <li>➤ Diz hareket sırasında tam açıklıktadır, uzamıştır.</li> </ul>                                                                                                                                                       |   |
| Jumping Jack | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bacaklar sıçramayla dışa açılır. Kalça eklemi doğal dışa dönüktür</li> <li>➤ İniş omuz genişliğinden açık olup, dizler ve ayaklar dışa dönüktür</li> <li>➤ Kontrollü, güçlü iniş ve çıkış yapılır. Kontrollü ayak bileği ayakucu-taban-topuk hareketi yapılır</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sırma sırasında ayaklar / topuk birleşik ayak uçları dışarı veya öne bakar</li> <li>➤ Üst vücut dik, doğal sırt duruşu düzgündür</li> <li>➤ Genişlik: Ayaklar omuz genişliğinden iki ayak daha fazla açıktır. Kalça diz açısı 25 – 45° dir (eğer düşük veya çok düşük etkilerde yapılırsa plie pozisyonu).</li> </ul>                             |   |
| Lunge        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bacaklar/ayaklar birlikte başlar ve omuz genişliğinden daha açıktır kalça dışa çevrilmez. Bir bacak (dizi kilitlemeden) sagittal planda arkaya doğru uzatılır.</li> <li>➤ Topuklar kontrollü indirilir.</li> <li>➤ Ayaklar sagittal planda kalır. Vücut bir taraftan bir tarafa bir bütün olarak hareket eder.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Düşük etki: vücut hafifçe öne doğrudur.(ağırlık taşıyan ön bacağına doğru) topuktan boyuna doğru düz çizgi şekli mevcuttur.</li> <li>➤ Yüksek etki: Bacaklar sıçrama sırasında yandan görünüşte kros kayağı yapıyormuş gibidir.</li> <li>➤ Genişlik: Yandan görünüşte 2 - 3 ayak açıklıktadır ( hamle çeşitleri = farklı genişlikler).</li> </ul> |  |

# **EK 4**

## **ZORLUK ELEMENTLERİ**



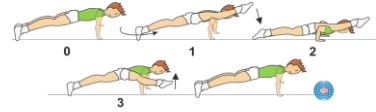
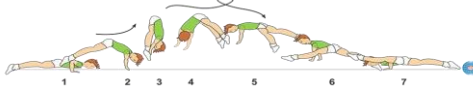
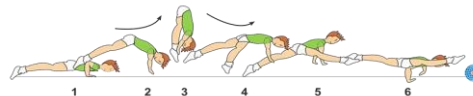
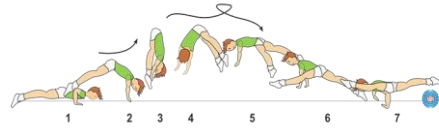
# GROUP A - FLOOR ELEMENTS

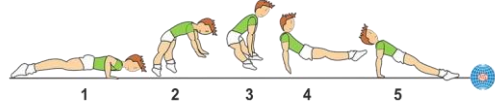
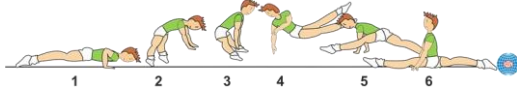
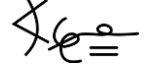
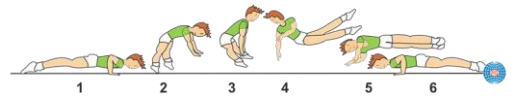
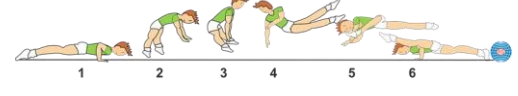
Family **1**

Dynamic Strength

**A-FRAME**

| No.   | Value | PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| A 101 | 0.1   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Aşağıya iniş ve yukarıya çıkış sahları ile Push up gerçekleştirilir</li> <li>3. Ön cephe duruşuna tekrar dönülür</li> </ol>                                                                                                                                                                      |  |  |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| A 104 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla Yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüse yakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Push up'a inilir</li> </ol>                                                                      |  |  |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| A 106 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır ve vücut 180° döner</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüse yakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Push up'a inilir</li> </ol>                                                  |  |  |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| A114  | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüse yakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Split gösterilmelidir</li> </ol>                     |  |  |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| A 116 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır ve vücut 180° döner</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüse yakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Split gösterilmelidir</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | WENSON PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 122 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triceps'in üst bölümü ile desteklenen aynı yöndeki (wenson) uzatılmış bacakla ön cephe</li> <li>2. Her iki bacak düz olmalıdır</li> <li>3. Wenson'dan push up yapılır.</li> <li>4. Ön cephede bitirilir</li> </ol>                                                                                                                         |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| A 125 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüseyakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Wenson Push up gösterilmelidir</li> </ol>                           |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| A 127 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılırve vücut 180° döner</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüseyakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Wenson Push up gösterilmelidir.</li> </ol>       |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| A 136 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılır.</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüseyakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. İki eliniz yere temas ettiğinde kaldırılmış bir Wenson PU gösterilmeli</li> </ol>                              |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| A 138 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Havadayken pike yapmaya olanak sağlamak amacıyla yeri iterek vücut yukarı doğru kaldırılırve vücut 180° döner</li> <li>3. Pike pozisyonunda bacaklar ve dizler göğüseyakın dikey pozisyonda olmalıdır</li> <li>4. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Lifted Wenson Push up gösterilmelidir</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | STRADDLE CUT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 145 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Kollar büküldükten sonra her iki kol ve bacaklarla vücut yukarıya doğru içeriye itilir</li> <li>3. Havadayken bacaklar yana doğru açılarak öne doğru getirilerek (cut) geride destekte uzatılarak yere indirilir, hareket süresince ayaklar yerden kaldırılmalıdır</li> <li>4. Geriye cephe (veya geride destek)</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 147 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Straddle cut yapılır</li> <li>3. Cut'dan önce havadaki safha gösterilmelidir</li> <li>4. Straddle cut süresince, uçuş safhasında vücut 180° dönüş yapar</li> <li>5. Split'e iniş yapar</li> </ol>                                                                                                                           |    |    |
| No.   | Value | STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| A 148 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Straddle cut yapılır</li> <li>3. Cut'dan önce havadaki safha gösterilmelidir</li> <li>4. Straddle cut süresince, uçuş safhasında vücut 180° dönüş yapar</li> <li>5. Push up iniş yapar.</li> </ol>                                                                                                                          |    |    |
| No.   | Value | STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| A 149 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Straddle cut yapılır</li> <li>3. Cut'dan önce havadaki safha gösterilmelidir</li> <li>4. Straddle cut süresince, uçuş safhasında vücut 180° dönüş yapar</li> <li>5. Wenson yapar</li> </ol>                                                                                                                                 |  |  |

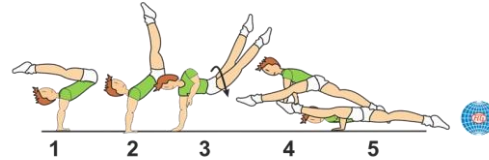
| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| A 150 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ön cephe duruşu</li> <li>2. Straddle cut yapılır</li> <li>3. Cut'dan önce havadaki safha gösterilmelidir</li> <li>4. Straddle cut süresince, uçuş safhasında vücut 180° dönüş yapar</li> <li>5. Lifted Wenson dayanmaya geçer.</li> </ol>                                 |  |  |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| A 160 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1-High-V desteği ile başlar</li> <li>2- çift kol üzerinde bacaklar yukarı çekilir kipe vuruşu ile öne itilerek dayanmada bulunan kolların altından uçuş gösterilip elementin başlangıç yönüne doğru havadan geçiş yapılır.</li> <li>3- Pu Pozisyonunda Bitirilir.</li> </ol> |  |  |

Family 1

Dynamic Strength

EXPLOSIVE HIGH-V

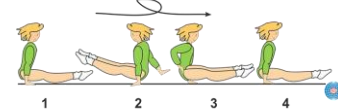
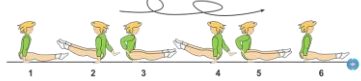
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| A 157 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support</li> <li>2. Bacaklar yukarı ve öne uzatılır, 180° dönüş yapılır,</li> <li>3. Dönerken vücut uzatılır</li> <li>4. Wenson</li> </ol>                                                                                                                |  |  |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| A 158 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Bacakları yukarı ve öne doğru uzatarak, 180° çevirirken vücudun üst kısmını yukarı ve öne doğru yükseltmek için zemini itin.</li> <li>3. Aynı anda, bacakları sagittal düzlemde açın.</li> <li>4. Sagittal Splite geçilir</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON</b>                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 159 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support</li> <li>2. Bacaklar yukarı ve öne uzatılır, 180° dönüş yapılır,</li> <li>3. Dönerken vücut uzatılır</li> <li>4. Wenson</li> </ol> |  |  |

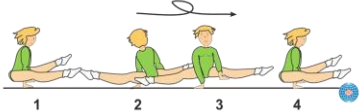
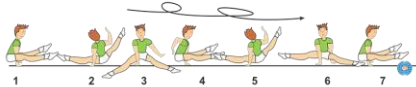
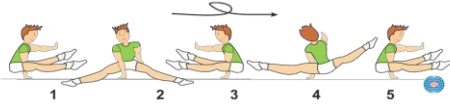
## Family 2

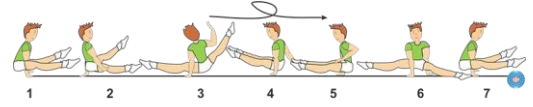
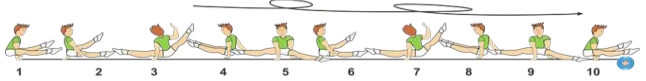
## Static Strength

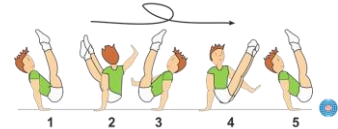
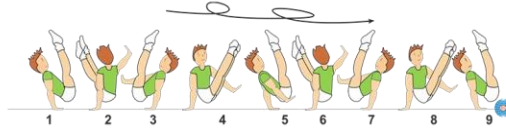
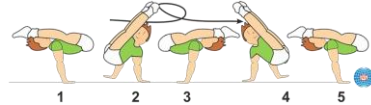
## L SUPPORT

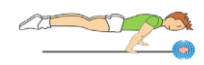
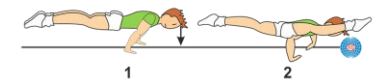
| No.   | Value | <b>L-SUPPORT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 202 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar bitişik oturulur</li> <li>2. Her iki el vücudun yanında kalçaya yakın olacak şekilde yerleştirilir</li> <li>3. Vücut sadece ellerin yere teması ile her iki kolla desteklenir</li> <li>4. Kalça bükülür ve bacaklar yere paraleldir en az 2 saniye tutulur.</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>L-SUPPORT 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 204 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L destek duruşu</li> <li>2. Vücut 360° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Eller yerde 4 defaya kadar değiştirilir.</li> </ol>                                                                                                |    |    |
| No.   | Value | <b>L-SUPPORT 2/1 TURNS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| A 206 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L destek duruşu</li> <li>2. Vücut 720° döner</li> <li>3. Eller yerde 8 defaya kadar değiştirilir</li> </ol>                                                                                                                                                                     |  |  |

| No.   | Value | STRADDLE SUPPORT                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 212 | 0.2   | <p>1. Açık bacak oturuş<br/>2. Vücut sadece ellerin yere teması ile her iki kolla desteklenir 3. Her iki el vücudun önünde yer almalıdır<br/>4. Kalça bükülür ve bacaklar açılır (minimum genişlik 90°) ve yere paraleldir<br/>5. 2sn tutulur</p> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 214 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak destek pozisyonu</li> <li>2. Vücut 360° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Eller yerde 4 defaya kadar değiştirilir</li> </ol>                                                                                               |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| A 216 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak destek pozisyonu</li> <li>2. Vücut 720° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Eller yerde 8 defaya kadar değiştirilir</li> </ol>                                                                                               |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ARM STRADDLE SUPPORT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| A 225 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücut sadece elin yere teması ile tek kolla desteklenir</li> <li>2. Kalça bükülür ve bacaklar açılır (minimum genişlik 90°) ve yere paraleldir</li> <li>3. 2sn tutulur</li> <li>4. Serbest kolun yerleşimi isteğe bağlıdır</li> </ol>                                                     |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| A 228 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tek kol straddle destek duruşu</li> <li>2. Tek kolda vücut 360° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Dönüş bir noktada sadece tek kol desteği ile yapılır</li> </ol>                                                                     |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE / L SUPPORT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| A 233 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support elementinden başlar</li> <li>2. 1 El desteğinde bulunan eli kaldırarak bacak içeri alınır aynı hareket yapılarak L support pozisyonuna gelinir.</li> <li>3. Element straddle pozisyonuna gelmek için tersi uygulanır element straddle pozisyonunda bitirilir.</li> </ol> |  |  |

| No.          | Value                  | <b>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A 235</b> | <b>0,4 tan<br/>0.5</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle destek duruşu</li> <li>2. Her ½ turdan sonra el ve bacakları değiştirerek (Straddle – L - Straddle)</li> <li>3. Vücut 360° döner.</li> </ol>  |  |  |
| No.          | Value                  | <b>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS</b>                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>A 237</b> | <b>06 dan<br/>0.7</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle destek</li> <li>2. Her ½ turdan sonra el ve bacakları değiştirerek yapılır (Straddle – L - Straddle)</li> <li>3. Vücut 720° döner.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | V-SUPPORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 245 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücut sadece ellerin yere teması ile her iki kolla desteklenir</li> <li>2. Her iki el vücudun yanında kalçaya yakın olacak şekilde yerleştirilir</li> <li>3. Kalça bükülür ve bacaklar bitişik pozisyona getirilerek göğüse yakın olacak şekilde dikey olarak kaldırılır (V Support)</li> <li>4. 2 sn tutulur</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | V-SUPPORT 1/1 TURN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 247 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V destek pozisyonu</li> <li>2. Vücut 360° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Eller yerde 4 defaya kadar değiştirilir.</li> </ol>                                                                                                                                      |    |    |
| No.   | Value | V-SUPPORT 2/1 TURNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| A 249 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V destek pozisyonu</li> <li>2. Vücut 720° döner</li> <li>3. Eller yerde 8 defaya kadar değiştirilir.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                          |    |    |
| No.   | Value | HIGH V-SUPPORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 258 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücut sadece ellerin yere teması ile her iki kolla desteklenir</li> <li>2. Her iki el vücudun yanında kalçaya yakın olacak şekilde yerleştirilir</li> <li>3. Kalça bükülür ve uyluklar göğüse yakın olacak şekilde (Pike) bacaklar sırt yere paralel olana kadar yerden kaldırılır</li> <li>4. 2 sn tutulur.</li> </ol>  |   |   |
| No.   | Value | HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| A 260 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V destek pozisyonu</li> <li>2. Vücut 360° döner</li> <li>3. Başlangıçta, süresince veya dönüşün sonunda 2sn tutulur</li> <li>4. Eller yerde 4 defaya kadar değiştirilir.</li> </ol>                                                                                                                                 |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 266 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücut, kollar düz olacak şekilde her iki elle desteklenir</li> <li>2. Eller bilekten dışarıya doğru dönebilir veya ayakları gösterebilir</li> <li>3. Bacaklar açık pozisyonda</li> <li>4. 2 sn tutulur</li> <li>5. Vücut çizgisi paralelin 20° üzerini aşmamalıdır.</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 268 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak planche</li> <li>2. 2 sn tutulur</li> <li>3. Kollar bükülür, Lifted Wenson için bir bacakla yandan öne doğru tekme atılır.</li> </ol>                                                                                                                               |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| A 270 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak planche</li> <li>2. 2 sn tutulur</li> <li>3. Kollar bükülür, Lifted Wenson için bir bacakla yandan öne doğru tekme atılır</li> <li>4. Tekrar açık bacak planche dönülür ve 2 sn tutulur</li> </ol>                                                                  |    |    |
| No.   | Value | <b>PLANCHE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| A 278 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche, bacaklar bitişik</li> <li>2. Eller bilekten dışarıya doğru dönebilir veya ayakları gösterebilir</li> <li>3. Vücut çizgisi paralelin 20° üzerini aşmamalıdır</li> <li>4. 2 sn tutulur.</li> </ol>                                                                      |   |   |
| No.   | Value | <b>PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| A 280 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche</li> <li>2. 2 sn tutulur</li> <li>3. Kollar bükülür, Lifted Wenson için bir bacakla yandan öne doğru tekme atılır, Vücut hizası korunur</li> </ol>                                                                                                                     |  |  |

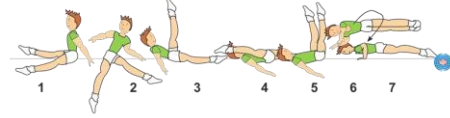
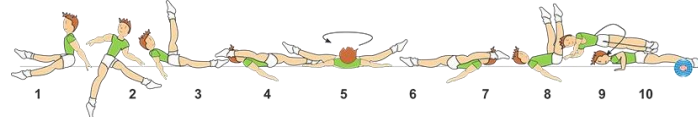
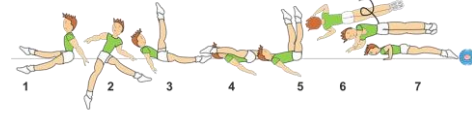
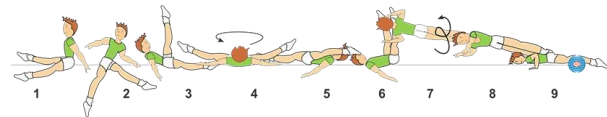
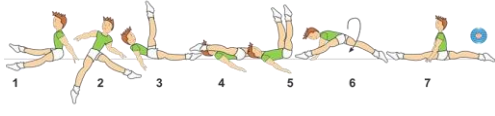
## Family 3

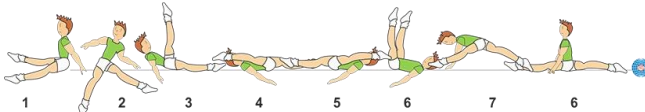
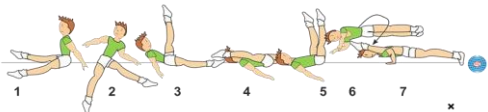
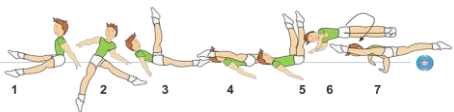
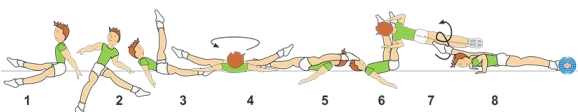
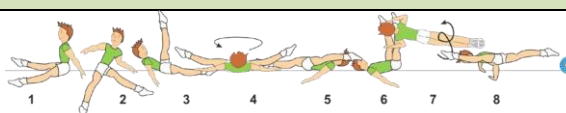
## Leg Circle

## FLAIR

| No.   | Value          | FLAIR                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| A 305 | 0.5            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe. Salınımı başlatmada bacaklar birbirinden uzaklaştırılır</li> <li>2. Her iki elde serbest ön cephe pozisyonundan bacaklar vücudun etrafında açılacak şekilde daire yapar</li> <li>3. Ön cephe</li> </ol>                |  |  |
| A 307 | 0.7            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Cephesi desteği. Salıncak başlatmak için bacaklar ayrı</li> <li>2. Her iki eldeki serbest ön destekten, bacaklar vücudun etrafında daireler çizer</li> <li>3. Flair'i gerçekleştirirken, 360 derece döner push up'ta biter</li> </ol> |  |  |
| A 308 | 0.9 dan<br>0.8 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır. Flair bitmeden önce havada 1/1 burgu yapılır</li> <li>3. Ön cephe</li> </ol>                                                                                                                 |  |  |
| A 309 | 1 den<br>0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır. Flair bitmeden önce havada ½ dönüş ve 1/1 burgu yapılır</li> <li>3. Ön cephe push up gelinir</li> </ol>                                                                                      |  |  |
| A 310 | 1.0            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır. Flair bitmeden önce havada ½ dönüş ve 1/1 burgu yapılır</li> <li>3. Ön cephe wenson pozisyonuna iniş yapılır.</li> </ol>                                                                     |  |  |

| No.   | Value | <b>FLAIR TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| A 315 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe. Salınımı başlatmada bacaklar birbirinden uzaklaştırılır</li> <li>2. Her iki elde serbest ön cephe pozisyonundan bacaklar vücudun etrafında açık olacak şekilde daire yapar</li> <li>3. Sagittal Split</li> </ol> |  |  |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| A 317 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır</li> <li>3. Flair yapılırken 360° dönülür</li> <li>4. Split'e inilir</li> </ol>                                                                                                         |  |  |
| No.   | Value | <b>FLAIR + AIR FLAIR</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| A 319 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cepheden</li> <li>2. Flair yapılır</li> <li>3. Dikey pozisyonda air flair yapılır</li> <li>4. On cepeye gelinir(push up)</li> </ol>                                                                                     |  |  |
| No.   | Value | <b>FLAIR TO WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| A 326 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır</li> <li>3. Wenson</li> </ol>                                                                                                                                                           |  |  |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| A 328 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır</li> <li>3. Flair yapılırken 360° dönülür</li> <li>4. Wenson</li> </ol>                                                                                                                 |  |  |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| A 329 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacaklar açık ön cephe</li> <li>2. Flair yapılır sonra 180° döner</li> <li>3. İkinci Flair yapılırken diğer 180° dönüş yapılır</li> <li>4. Wenson da biter.</li> </ol>                                                                   |  |  |

| No.   | Value | HELICOPTER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                          |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| A 334 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Rotasyona başlamak için öndeki bacak diğer bacağın üzerinden geçer, hareketin başlangıcında bir kol yeredir. Öndeki bacak vücutun üzerine geldiği için el kaldırılır ve üst sırt ile değiştirilir. 180° burgu yapılır, rotasyonda her iki bacak vücutun üzerinden daire yapar</li> <li>3. Başlangıç yönü ile aynı yönde Push up da bitirilir.</li> </ol> |    | $\overset{x}{6}$         |
| No.   | Value | HELICOPTER 1/1 TURN TO PU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                          |
| A 336 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Önde gelen bacak, dönüşü başlatmak için diğer bacağın üzerinden geçer, bir kolu hareketin başında yeredir. 360° geri dönüş gerçekleşir</li> <li>3. Vücut havaya doğru itilir, başlangıçla aynı yöne bakacak şekilde. Cepe pozisyonuna gelinir.</li> </ol>                                                                                                |    | $\overset{x}{6}^{\circ}$ |
| No.   | Value | HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                          |
| A 338 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturulur</li> <li>2. Öndeki bacak, dönüşü başlatmak için diğer bacağın üzerinden geçer.</li> <li>3. Hareketin başında bir kol yeredir</li> <li>4. Önde gelen bacak vücutun üzerinde daireler çizerken el kaldırılır ve tüm vücut havaya doğru itilir Havada horizontalde 360° dönülür</li> <li>5. Başlangıç aynı yöne bakacak şekilde hareket push up ta biter</li> </ol>   |    | $\overset{x}{6}^{\circ}$ |
| No.   | Value | HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                          |
| A 340 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturulur.</li> <li>2. Bir Helikopter gerçekleştirirken, gövde 360° geri döner.</li> <li>3. Vücut havaya doğru itilir başlangıç pozisyonuna doğru horizonta 360° dönülüp push up ta bitirilir.</li> </ol>                                                                                                                                                                    |  | $\overset{x}{6}^{\circ}$ |
| No.   | Value | HELICOPTER TO SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                          |
| A 344 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Helicopter yapılıır</li> <li>3. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Split gösterilir.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                 |  | $\overset{x}{6}$         |

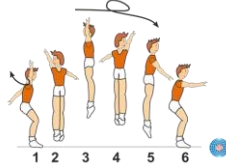
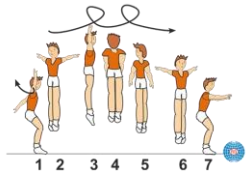
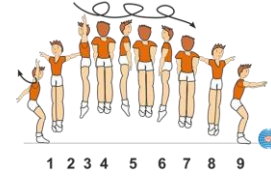
| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| A 346 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Helicopter yapılır. Helikopteri gerçekleştirirken 360° dönülür</li> <li>3. Her iki el ve ayaklar yerle temas ettiğinde Split'e inilir, başlangıç pozisyonunun tersi yönde bitirilir</li> </ol> |   | $\times$<br>$\underline{\underline{6e}}$       |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER TO WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                |
| A 355 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Helicopter yapılır havaya itiş yapıp</li> <li>3. Wenson pozisyonuna inişle element bitirilir.</li> </ol>                                                                                       |   | $\times$<br>$\underline{\underline{6w}}$       |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER TO LIFTED WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                |
| A 356 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturuş</li> <li>2. Helicopter yapılır</li> <li>3. Lifted Wenson pozisyonuna inişle element bitirilir.</li> </ol>                                                                                                  |   | $\times$<br>$\underline{\underline{6w}}$       |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                |
| A 357 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturulur</li> <li>2. Helicopter yapılır. Helikopteri gerçekleştirirken 360° dönülür.</li> <li>3. Bitiriş pozisyonunda wenson pozisyonuna inişle element bitirilir.</li> </ol>                                     |   | $\times \circ$<br>$\underline{\underline{6w}}$ |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                |
| A 358 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Açık bacak oturulur</li> <li>2. Helicopter yapılır. Helikopteri gerçekleştirirken 360° dönülür.</li> <li>3. Bitiriş pozisyonunda lifted wenson pozisyonuna inişle element bitirilir.</li> </ol>                              |  | $\times \circ$<br>$\underline{\underline{6w}}$ |

# GROUP B - AIRBORNE ELEMENTS

Family **4**

Dynamic Jump

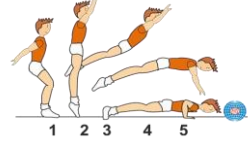
**AIR TURN**

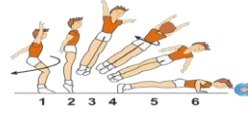
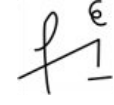
| No.   | Value | 1/1 AIR TURN                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 403 | 0.3   | 1. Vücut dikeyde ve tamamen uzatılarak her iki ayak yerden kaldırılır<br>2. Havadayken vücut 360° döner<br>3. Kolların pozisyonu isteğe bağlıdır<br>4. Ayaklar bitişik inilir.  |   |  |
| No.   | Value | 2/1 AIR TURNS                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     |
| B 405 | 0.5   | 1. Vücut dikeyde ve tamamen uzatılarak her iki ayak yerden kaldırılır<br>2. Havadayken vücut 720° döner<br>3. Kolların pozisyonu isteğe bağlıdır<br>4. Ayaklar bitişik inilir.  |   |  |
| No.   | Value | 3/1 AIR TURNS                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                     |
| B 408 | 0.8   | 1. Vücut dikeyde ve tamamen uzatılarak her iki ayak yerden kaldırılır<br>2. Havadayken vücut 1080° döner<br>3. Kolların pozisyonu isteğe bağlıdır<br>4. Ayaklar bitişik inilir. |  |  |

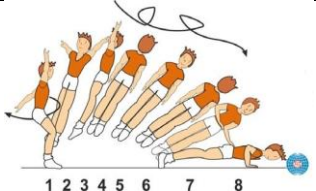
Family **4**

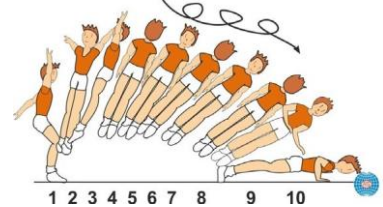
Dynamic Jump

**FREE FALL**

| No.   | Value          | FREE FALL AIRBORNE                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 414 | 0.3 den<br>0.4 | 1. Her iki ayak yerden kaldırılır<br>2. Sporcu düz vücutla yukarı ve öne doğru sıçrar<br>3. Eller ve ayaklar birlikte push up inilir |  |  |

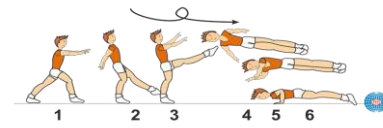
| No.          | Value                        | <b>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B 416</b> | <b>0.5 den</b><br><b>0.6</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Her iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>Sporcu düşüşe başlamak için sıçrar ve aynı zamanda 360° burgu yapar</li> <li>Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |  |  |

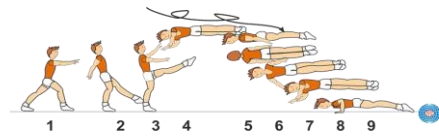
| No.          | Value                        | <b>FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B 418</b> | <b>0.7 den</b><br><b>0.8</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Her iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>Sporcu düşüşe başlamak için sıçrar ve aynı zamanda 720° burgu yapar</li> <li>Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |  |  |

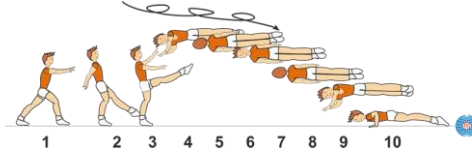
| No.          | Value      | <b>FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B 420</b> | <b>1.0</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Her iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>Sporcu düşüşe başlamak için sıçrar ve aynı zamanda 1080° burgu yapar</li> <li>Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |  |  |

## Family 4 Dynamic Jump

## GAINER

| No.          | Value                        | <b>GAINER ½ TWIST</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B 425</b> | <b>0.4 den</b><br><b>0.5</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ayakta duruş pozisyonundayken bir bacak yere paralel olacak şekilde vücudu yukarıya kaldırmak için öne doğru savrulur</li> <li>Havadayken (Gainer) her iki bacak birleştirilir, vücut düz olacak şekilde 180° burgu yapılır</li> <li>Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |  |  |

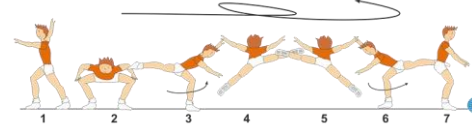
| No.          | Value      | <b>GAINER 1 ½ TWIST</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B 427</b> | <b>0.7</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ayakta duruş pozisyonundayken bir bacak yere paralel olacak şekilde vücudu yukarıya kaldırmak için öne doğru savrulur</li> <li>Havadayken (Gainer) her iki bacak birleştirilir, vücut düz olacak şekilde 540° burgu yapılır</li> <li>Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |  |  |

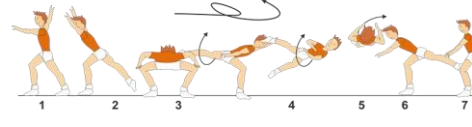
| No.   | Value | <b>GAINER 2 ½ TWIST</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | —                                                                                                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 430 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayakta duruş pozisyonundayken bir bacak yere paralel olacak şekilde vücudu yukarıya kaldırmak için öne doğru savrulur</li> <li>2. Havadayken (Gainer) her iki bacak birleştirilir, vücut düz olacak şekilde 90° burğu yapılır</li> <li>3. Eller ve ayaklar birlikte push up inilir.</li> </ol> |   |

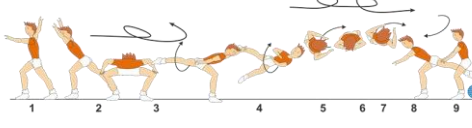
Family **4**

Dynamic Jump

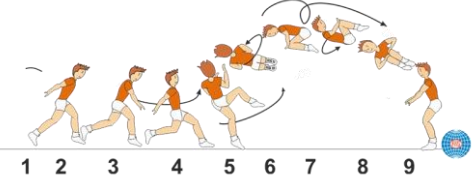
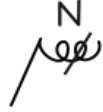
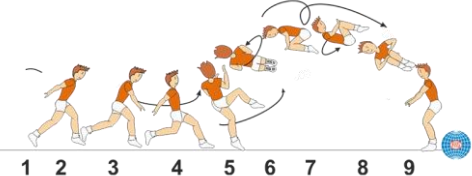
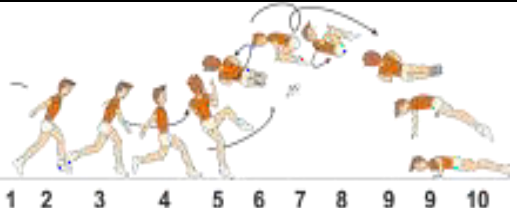
**BUTTERFLY**

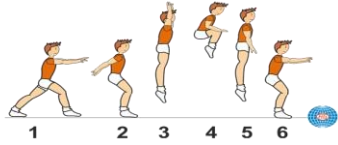
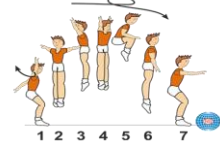
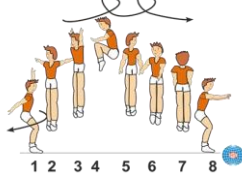
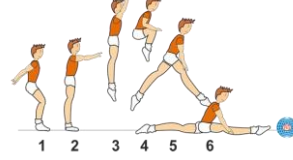
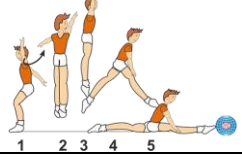
| No.   | Value   | BUTTERFLY                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 435 | 0.4 den | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bir ayak savrularak vücudu yukarı taşımak için serbest bacak geriye doğru düz bir şekilde tekme yapılır</li><li>2. Havadayken vücut yatay pozisyonda olacak şekilde bacaklar savrularak straddle pozisyonuna getirilir</li><li>3. Bir bacağına inilir.</li></ol> |  |  |
|       | 0.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |

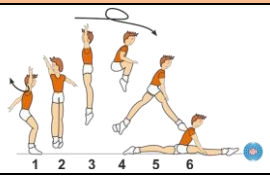
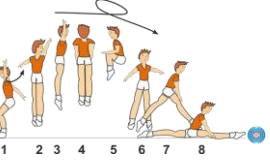
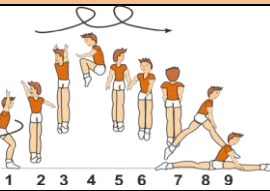
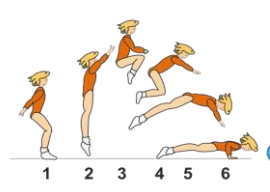
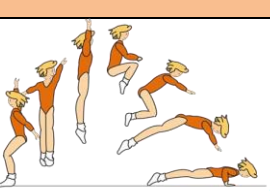
| No.   | Value | BUTTERFLY 1/1 TWIST                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 437 | 0.7   | <div><div><div>1. Bir ayak savrularak vücudu yukarı taşımak için serbest bacak geriye çapraz doğru düz bir şekilde tekme yapılır</div><div>2. Havadayken vücut yatay pozisyonda 360° burğu için rotasyon yaparken bacaklar savrularak straddle pozisyonuna getirilir</div><div>3. Bir ayağa inilir.</div></div></div> <div></div> <div></div> |  |  |

| No.   | Value | BUTTERFLY 2/1 TWIST                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 439 | 1 den | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bir ayak savrularak vücudu yukarı taşımak için serbest bacak geriye çapraz doğru düz bir şekilde tekme yapılır</li><li>2. Havadayken vücut yatay pozisyonda 720° çift burğu için rotasyon yaparken bacaklar savrularak straddle pozisyonuna getirilir</li><li>3. Bir ayağa inilir.</li></ol> |  |  |
|       | 0.9   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

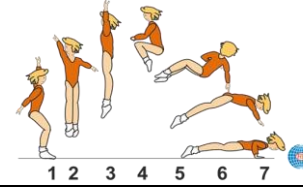


| No.   | Value          | 1/1 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 447 | 0.8 den<br>0.7 | <p>1. Bir ayak savrularak serbest bacak yukarı ve çapraz doğru kick yapılır</p> <p>2. Havadayken eksen dışına çıkmak için vücut uzunlamasına 540° rotasyonla geriye doğru eğilir, kollar göğüse yakındır</p> <p>3. Ayakta duruş pozisyonuna inilir.</p>                                                                                                                                 |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| No.   | Value          | 1 1/2 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| B 448 | 0.8            | <p>1. Bir ayak havalandı, serbest bacağı yukarı ve çapraz olarak kick yapılır</p> <p>2. Havadayken, vücut 1 1/2 boyuna dönüş (540°) ile Tuck pozisyonunda eksen dışına doğru eğilir ve aynı anda 1 1/2 dönüş (540°) gerçekleştirir.</p> <p>3. Ayakta durma pozisyonunda iniş yapılır</p>                                                                                                |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| No.   | Value          | 1 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B 449 | 0.9            | <p>1. Bir ayak savrularak serbest bacak yukarı ve çapraz doğru kick yapılır</p> <p>2. Havadayken eksen dışına çıkmak için uzunlamasına vücut düz olacak şekilde rotasyonla (540°) geriye doğru eğilir, kollar göğüse yakın tutularak 360 döner ve ardında iniş pozisyonuna geçerek,</p> <p>3. Zeminle paralel düz gövde ile inişe hazırlanır.</p> <p>4. Push up pozisyonuna inilir.</p> |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

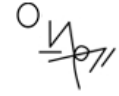
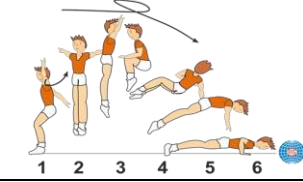
| No.   | Value | <b>TUCK JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 502 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir veya iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>2. Dizler bükülü göğüse yakın olacak şekilde bacaklar taşınarak Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>3. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>                 |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN TUCK JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| B 504 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir veya iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>2. 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır ve havada Tuck gösterilir</li> <li>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde ayaklar bitişik inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS TUCK JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| B 506 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 720° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havada Tuck gösterilir</li> <li>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>                                        |   |    |
| No.   | Value | <b>TUCK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| B 513 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir veya iki ayak yerden kaldırılır</li> <li>2. Dikey Tuck Sıçrama yapılır ve havadayken vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                              |  |  |
| No.   | Value | <b>½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| B 514 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuck için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                                        |  |  |

| No.   | Value | <b>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 515 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuck için 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde Split'e inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 516 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuck için 540° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                       |    |    |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 517 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuck için 720° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde Split'e inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 524 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dikey Tuck Sıçrama yapılır</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                             |   |   |
| No.   | Value | <b>½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 525 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuck için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                     |  |  |

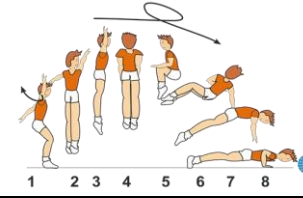
| No.   | Value | <b><math>\frac{1}{2}</math> TURN TUCK JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                            |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 526 | 0.6   | <p>1. Tuck için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</p> <p>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</p> <p>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde Push up'a inilir.</p> |



| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN TUCK JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 527 | 0.7   | <p>1. Tuck için 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</p> <p>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</p> <p>3. Push up'a inilir.</p> |



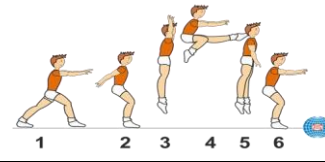
| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN TUCK JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                           |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 528 | 0.8   | <p>1. Tuck için 540° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</p> <p>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</p> <p>3. Başlangıçla aynı yönde olacak şekilde Push up'a inilir.</p> |



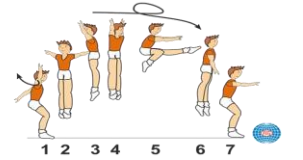
## Family 5 Form Jump

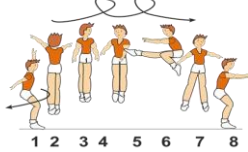
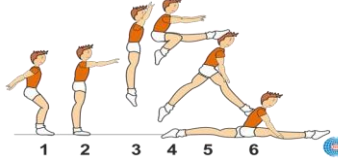
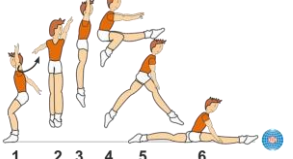
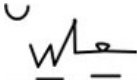
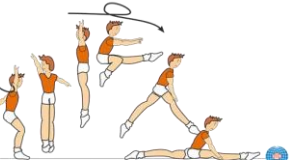
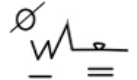
## COSSACK

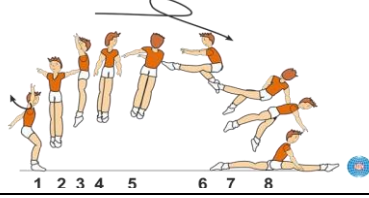
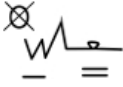
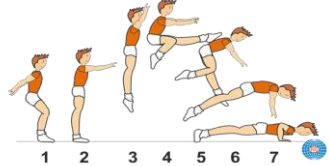
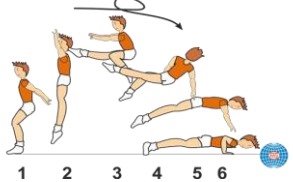
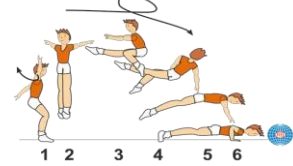
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP</b>                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 533 | 0.3   | <p>1. Bir bacak dizden bükülerek (cossack) her iki bacak yere paralel veya daha yukarıya kaldırılarak Dikey Sıçrama</p> <p>2. Her iki bacağın uyluğu bitişik ve yere paralel</p> <p>3. Ayaklar bitişik inilir.</p> |

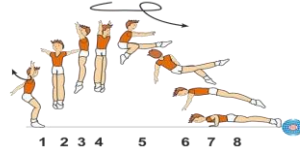


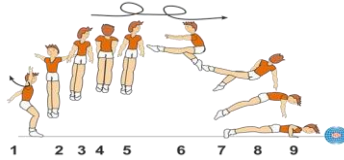
| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN COSSACK JUMP</b>                                                                 |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 535 | 0.5   | <p>1. 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</p> <p>2. Havada Cossack gösterilir</p> <p>3. Ayaklar bitişik inilir.</p> |



| No.   | Value | <b>2/1 TURNS COSSACK JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 537 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 720° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havada Cossack gösterilir</li> <li>3. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>                                                                             |    |    |
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| B 544 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack sıçrama</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                                                                             |    |    |
| No.   | Value | <b>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| B 545 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                                       |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 546 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                                       |   |   |
| No.   | Value | <b>1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 547 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut diğer 180° dönüşü yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Split'e inilir.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 548 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 720° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Frontal Split'e inilir.</li> </ol>                                 |       |
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| B 555 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack sıçrama</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                                             |       |
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| B 556 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack pozisyonunda Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve 180° dönüşle iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Push up'a inilir.</li> </ol> |       |
| No.   | Value | <b>½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| B 557 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 180° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                 |   |

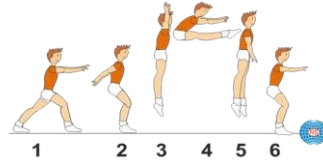
| No.   | Value | 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 558 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Push up'a inilir.</li> </ol>   |

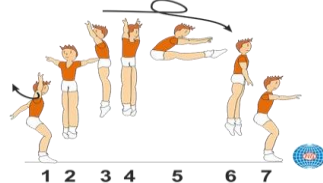
| No.   | Value | 1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 559 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cossack için 540° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>   |

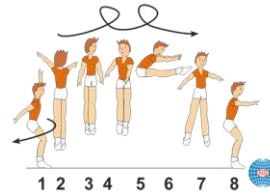
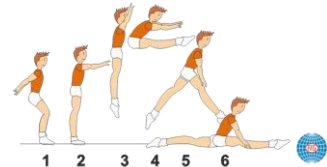
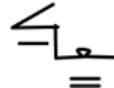
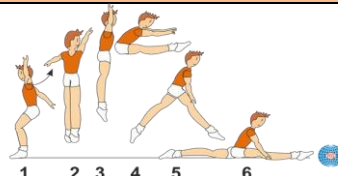
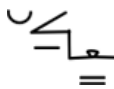
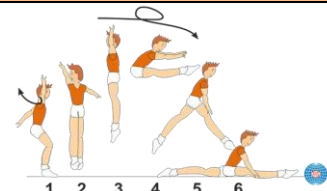
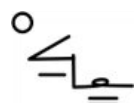
## Family 5

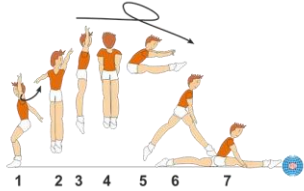
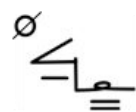
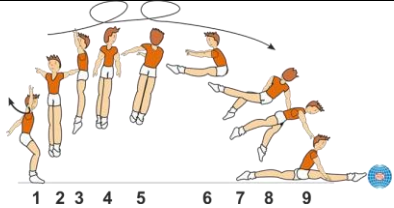
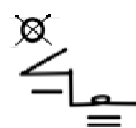
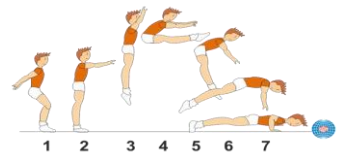
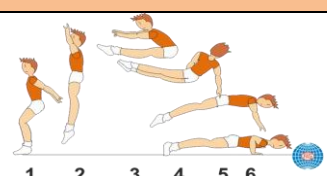
## Form Jump

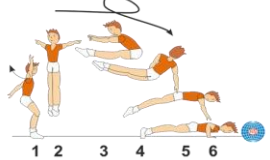
## PIKE

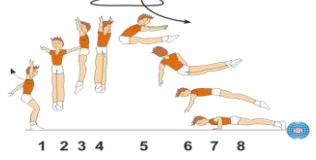
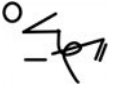
| No.   | Value | PIKE JUMP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 564 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücut Pike için katlanarak Dikey Sıçrama yapılır, her iki bacak yerden kaldırılarak yatay pozisyona alınır</li> <li>2. Gövde ve bacaklar arasında 60° den daha fazla olmayacak şekilde açığı gösterecek şekilde bacaklar yere paralel veya yerden daha yüksektir. Kollar ve eller parmak ucuna doğru uzatılır</li> <li>3. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>   |

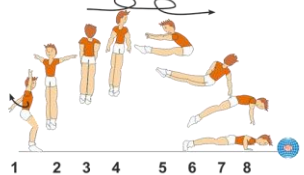
| No.   | Value | 1/1 TURN PIKE JUMP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 566 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 360° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Havada Pike gösterilir</li> <li>3. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>   |

| No.   | Value | <b>2/1 TURNS PIKE JUMP</b>                                                                                       |                                                                                      |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 568 | 0.8   | 1. 720° dönüşle sıçrama yapılır<br>2. Havada Pike gösterilir<br>3. Ayaklar bitişik inilir.                       |   |    |
| No.   | Value | <b>PIKE JUMP TO SPLIT</b>                                                                                        |                                                                                      |                                                                                       |
| B 575 | 0.5   | 1. Pike sıçrama<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir.                                 |   |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>                                                                               |                                                                                      |                                                                                       |
| B 576 | 0.6   | 1. Pike için 180° dönüşle sıçrama yapılır<br>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |   |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>                                                                               |                                                                                      |                                                                                       |
| B 577 | 0.7   | 1. Pike için 360° dönüşle sıçrama yapılır<br>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |  |  |

| No.   | Value | <b>1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 578 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pike için 540° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                             |   |    |
| No.   | Value | <b>2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                       |
| B 579 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pike için 720° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                             |   |    |
| No.   | Value | <b>PIKE JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                       |
| B 586 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pike sıçrama</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                           |   |    |
| No.   | Value | <b>PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                       |
| B 587 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pike Sıçrama</li> <li>2. Havadayken vücut 180° burgu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Push up'a inilir.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b><math>\frac{1}{2}</math> TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                         |                                                                                                                                                                         |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 588 | 0.8   | 1. Pike için 180° dönüşle sıçrama yapılır<br>2. Havadayken vücut diğer 180° burguyu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |

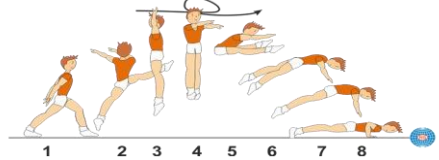
| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                              |                                                                                                                                                                         |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 589 | 0.9   | 1. Pike için 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır<br>2. Havadayken vücut diğer 180° burguyu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |

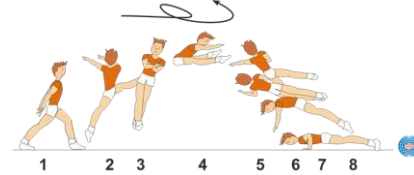
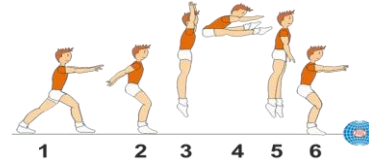
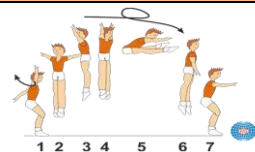
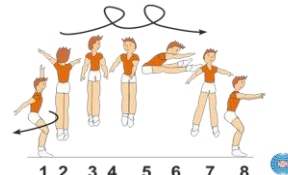
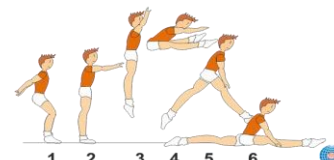
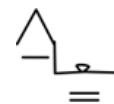
| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN PIKE JUMP <math>\frac{1}{2}</math> TWIST TO PUSH UP</b>                                                              |                                                                                                                                                                         |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 590 | 1.0   | 1. Pike için 540° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır<br>2. Havadayken vücut diğer 180° burguyu yapar eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |

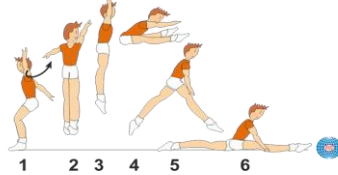
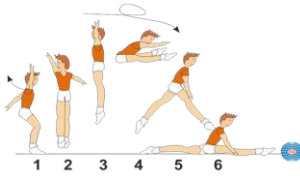
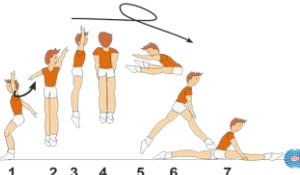
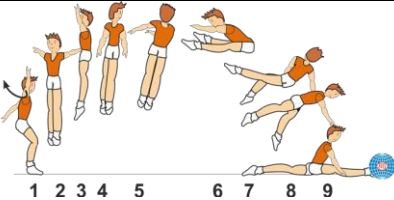
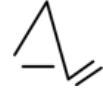
Family **5**

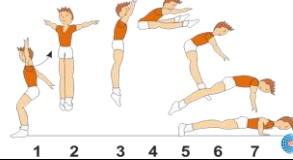
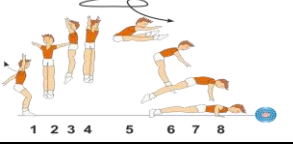
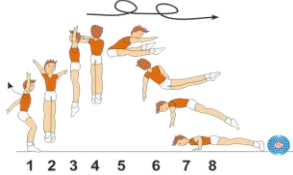
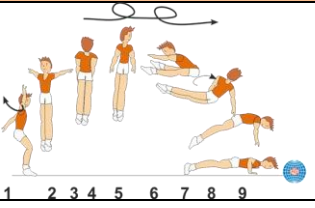
Form Jump

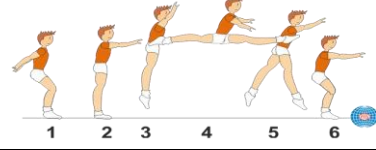
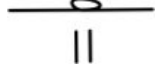
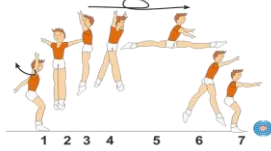
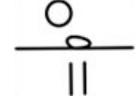
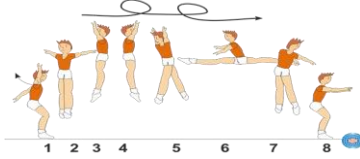
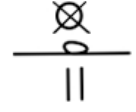
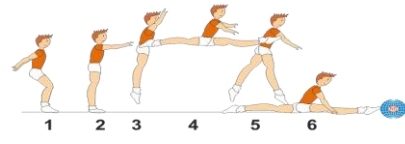
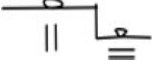
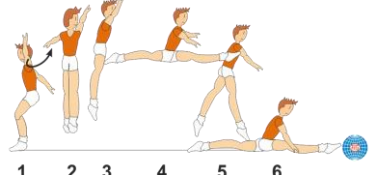
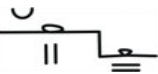
**STRADDLE / FRONTAL SPLIT**

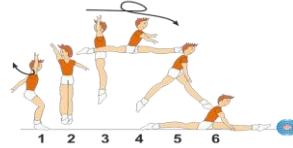
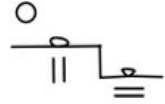
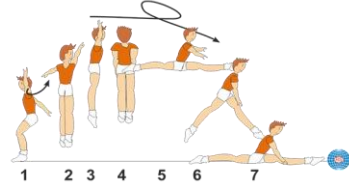
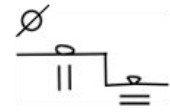
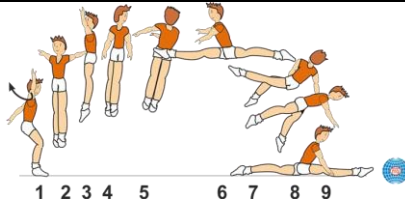
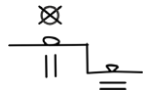
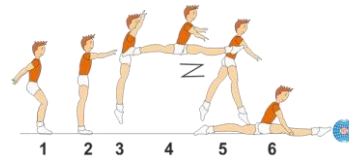
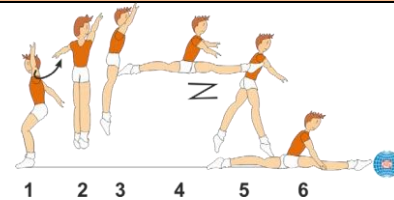
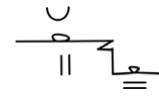
| No.   | Value | <b><math>1\frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 598 | 0.8   | 1. Bir ayaktan sıçranarak Straddle için 360° dönülür<br>2. Gövde ve başla birlikte bacak hizası korunur ve sonra inişe geçmeden önce düz vücut pozisyonu gösterilir<br>3. Push up'a inilir. |   |

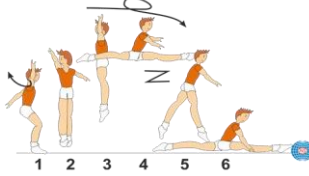
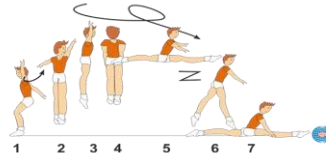
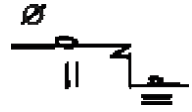
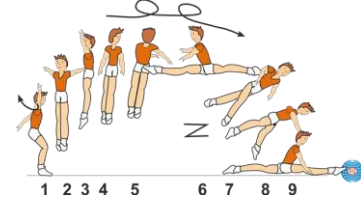
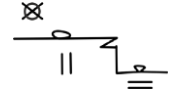
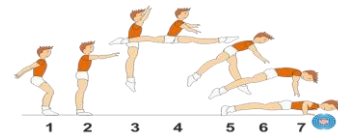
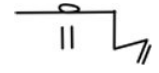
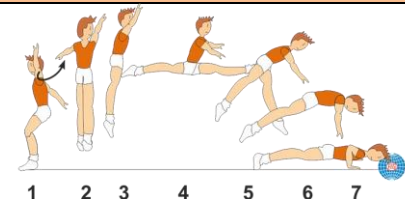
| No.    | Value | <b>1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 599  | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayaktan sıçranarak Straddle için 360° dönülür</li> <li>2. 180° burğu yapılır ve sonra inişe geçmeden önce düz vücut pozisyonu gösterilir</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                                                                                               |    |    |
| No.    | Value | <b>STRADDLE JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5104 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dikey sıçrama yapılır ve havadayken bacaklar kaldırılarak kollarla birlikte Straddle (90° genişlikle açılır) pozisyonu alınır</li> <li>2. Gövde ve bacaklar arasındaki açı 60° den daha fazla olmayacak</li> <li>3. Bacaklar yere paralel veya yerden daha yüksektir</li> <li>4. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.    | Value | <b>1/1 TURN STRADDLE JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5106 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken dönüşü tamamladıktan sonra Straddle gösterilir</li> <li>3. Ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>                                                                                                                                                             |    |    |
| No.    | Value | <b>2/1 TURNS STRADDLE JUMP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5108 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 360° dönüşle Dikey Sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken dönüşü tamamladıktan sonra Straddle gösterilir</li> <li>3. Başlangıç yönü ile aynı yönde ayaklar bitişik inilir.</li> </ol>                                                                                                                               |   |   |
| No.    | Value | <b>STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5115 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle sıçrama</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir</li> </ol>                                                                                                                                                                                                             |  |  |

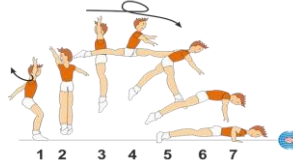
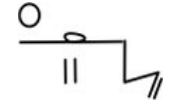
| No.    | Value | <b><math>\frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5116 | 0.6   | 1. Straddle için 180° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |    |    |
| No.    | Value | <b><math>\frac{1}{1}</math> TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5117 | 0.7   | 1. Straddle için 360° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |    |    |
| No.    | Value | <b><math>1 \frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5118 | 0.8   | 1. Straddle için 540° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |    |    |
| No.    | Value | <b><math>2 \frac{1}{1}</math> TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5119 | 0.9   | 1. Straddle için 720° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir. |   |  |
| No.    | Value | <b>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5126 | 0.6   | 1. Straddle sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir.                       |  |  |

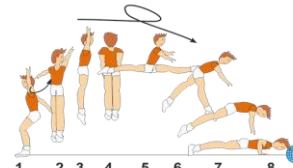
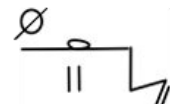
| No.    | Value | <b><math>\frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>                                                          |                                                                                      |                                                                                      |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5127 | 0.7   | 1. Straddle için 180° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |   |
| No.    | Value | <b><math>\frac{1}{1}</math> TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>                                                          |                                                                                      |                                                                                      |
| B 5128 | 0.8   | 1. Straddle için 360° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |   |
| No.    | Value | <b><math>1 \frac{1}{2}</math> TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>                                                        |                                                                                      |                                                                                      |
| B 5129 | 0.9   | 1. Straddle için 540° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |   |   |
| No.    | Value | <b><math>2 \frac{1}{1}</math> TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>                                                        |                                                                                      |                                                                                      |
| B 5130 | 1.0   | 1. Straddle için 720° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Push up'a inilir. |  |  |

| No.            | Value | <b>SPLIT JUMP</b>                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5134         | 0.4   | 1. Dikey sıçranır<br>2. Havadayken bacaklar tamamen gerdirilir ve Split gösterilir<br>3. Ayaklar bitişik inilir.                          |    |    |
| No.            | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP</b>                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5136<br>B666 | 0.6   | 1. 360° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Havadayken bacaklar tamamen gerdirilir ve Split gösterilir<br>3. Ayaklar bitişik inilir.      |    |    |
| No.            | Value | <b>2/1 TURNS SPLIT JUMP</b>                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5138         | 0.8   | 1. 720° dönüşle dikey sıçrama yapılır<br>2. Havadayken bacaklar tamamen gerdirilir ve Split gösterilir<br>3. Ayaklar bitişik inilir.      |    |    |
| No.            | Value | <b>SPLIT JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5145<br>B675 | 0.5   | 1. Split sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Split'e inilir.                                                 |   |  |
| No.            | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5146<br>B676 | 0.6   | 1. Split için 180° dönüşle sıçrama yapılır<br>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır<br>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Split'e inilir. |  |  |

| No.            | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5147<br>B677 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken 360° dönüş yapılır</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol>                                                |    |    |
| No.            | Value | <b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5148<br>B678 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken 540° dönüş yapılır</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol>                                                |    |    |
| No.            | Value | <b>2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5149<br>B679 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken 720° dönüş yapılır</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol>                                                |    |    |
| No.            | Value | <b>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5156<br>B686 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol>                                             |   |   |
| No.            | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5157<br>B687 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split için 180° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Başlangıç yönünün tersine Split'e inilir.</li> </ol> |  |  |

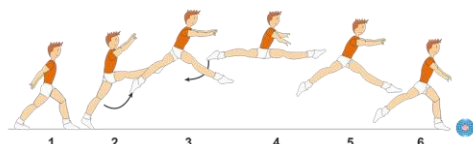
| No.            | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5158<br>B688 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split için 360° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.            | Value | <b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5159<br>B689 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split için 540° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.            | Value | <b>2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5160<br>B690 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split için 720° dönüşle sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol> |    |    |
| No.            | Value | <b>SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5166<br>B696 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                                    |   |   |
| No.            | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5167<br>B697 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 180° dönüşle Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Push up'a inilir.</li> </ol>                         |  |  |

| No.            | Value | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5168<br>B698 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 360° dönüşle Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>   |

| No.            | Value | 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5169<br>B699 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 540° dönüşle Split sıçrama yapılır</li> <li>2. Vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>   |

## Family 6 Split Leap / Jump

## SWITCH SPLIT

| No.   | Value | SWITCH SPLIT LEAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 604 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir adımtarak tek ayak savrularak sıçranır</li> <li>2. Önce savrulan bacak en az 45°'ye kadasavurulması gerekir</li> <li>3. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>4. Öndeki bacağa inilir.</li> </ol>   |

| No.   | Value | SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 605 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak Switch Split yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>   |

| No.   | Value | <b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 606 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak Switch Split yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut 180° döner</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Başlangıç yönünün tersi yönde Split'e inilir.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                  |  |  |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 616 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak Switch Split yapılır</li> <li>2. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 617 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak Switch Split yapılır</li> <li>2. Havada iken, vücut 180° döner bacaklar bir split gösterecek şekilde değişir.</li> <li>3. Sonra vücut yere doğru eğilir ve iniş için hazırlanır gittiği yönün tersine</li> <li>4. Push up'a bitiriş yapılır.</li> </ol> |  |  |

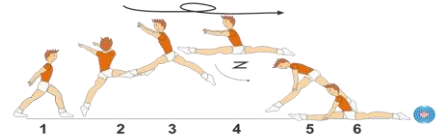
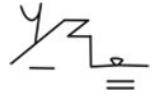
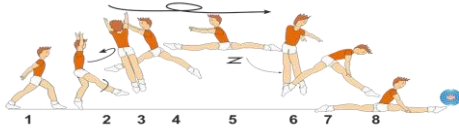
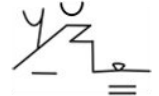
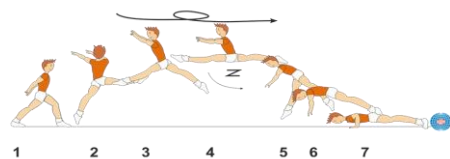
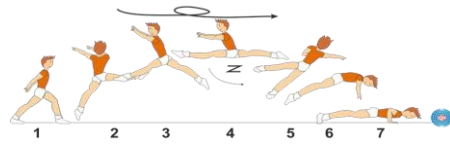
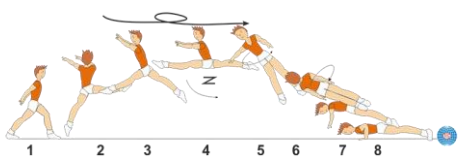
## Family 6

## Split Leap / Jump

## SCISSORS LEAP

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 625 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak önde gergin olacak şekilde bir ayakla sıçranır, 180° dönülür</li> <li>2. İlk savrulmuş ayağın en az 45° ye savrulması beklendikten sonra</li> <li>3. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>4. Bir ve ya iki ayağa inilir.inilir.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 626 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak sıçranır ve eş zamanlı olarak vücut 180° döner</li> <li>2. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Daha sonra vücut 180° döner</li> <li>4. İki ayağa inilir.</li> </ol> |  |  |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1 ½ TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| B 627 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak sıçranır ve eş zamanlı olarak vücut 180° döner</li> <li>2. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Daha sonra vücut 360° döner</li> <li>4. İki ayağa inilir.</li> </ol> |  |  |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| B 636 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak ½ Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra inişe hazırlanmak için vücut dikey pozisyonunu devam ettirir</li> <li>3. Split'e inilir.</li> </ol>                                                   |  |  |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| B 637 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak ½ Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut dikey pozisyonda ½ (180°) döner</li> <li>3. Split veya Frontal Split'e inilir.</li> </ol>                                                       |  |  |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| B 638 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayakla sıçranarak 360° dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut dikey pozisyonda 1/1 döner</li> <li>3. Split veya Frontal Split'e inilir.</li> </ol>                                                 |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 647 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak 180° dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir.</li> </ol>    |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| B 648 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak 360° 1/1 dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken Split'i göstermek için bacaklar değiştirilir</li> <li>3. Sonra vücut eğilir ve iniş için hazırlanır</li> <li>4. Split'e inilir</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| B 657 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak 180° dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Sonra vücut iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                                                                |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| B 658 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak 180° dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut diğer 180° burguyu yapar ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Push up'a inilir.</li> </ol>                                               |   |   |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 660 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayak savrularak 180° dönüşle Scissor sıçrama yapılır</li> <li>2. Havadayken vücut diğer 360° burguyu yapar ve iniş için hazırlanır</li> <li>3. Başlangıç yönünün tersi yönde Push up'a inilir.</li> </ol>                 |  |  |

# GROUP C - STANDING ELEMENTS

Family **7**

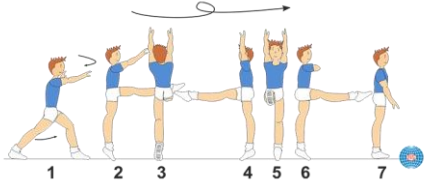
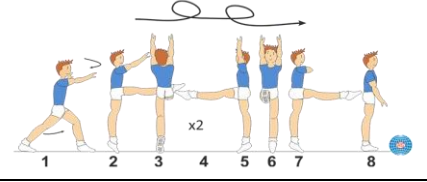
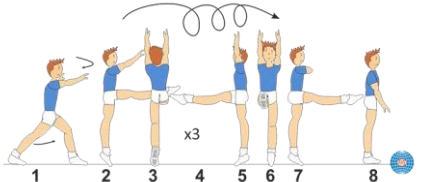
Turn

**TURN**

| No.   | Value | 1/1 TURN                                                                                                                                                      |  |  |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| C 702 | 0.2   | 1. Bir bacak üstünde durulur<br>2. 360° dönüş yapılır<br>3. Serbest bacağın ve kolların yerleşimi isteğe bağlıdır<br>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur.  |  |  |
| No.   | Value | 2/1 TURNS                                                                                                                                                     |  |  |
| C 704 | 0.4   | 1. Bir bacak üstünde durulur<br>2. 720° dönüş yapılır<br>3. Serbest bacağın ve kolların yerleşimi isteğe bağlıdır<br>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur.  |  |  |
| No.   | Value | 3/1 TURNS                                                                                                                                                     |  |  |
| C 706 | 0.6   | 1. Bir bacak üstünde durulur<br>2. 1080° dönüş yapılır<br>3. Serbest bacağın ve kolların yerleşimi isteğe bağlıdır<br>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur. |  |  |

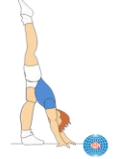
## Family 7 Turn

## HORIZONTAL TURN

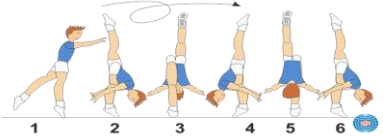
| No.   | Value | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 715 | 0.5   | <p>1. Bir bacak üstünde durulur, serbest bacak düz olmalıdır</p> <p>2. Dönüş süresince yataydaki serbest bacağın topuğu önü gösterecek şekilde 360° dönülür</p> <p>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</p> <p>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur.</p> |
|       |       |                                                                                                                                                                          |
|       |       | 62                                                                                                                                                                                                                                                          |
| No.   | Value | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                                                                                                                                                                                                                            |
| C 717 | 0.7   | <p>1. Bir bacak üstünde durulur, serbest bacak düz olmalıdır</p> <p>2. Dönüş süresince yataydaki serbest bacağın topuğu önü gösterecek şekilde 720° dönülür</p> <p>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</p> <p>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur.</p> |
|       |       |                                                                                                                                                                          |
|       |       | <del>62</del>                                                                                                                                                                                                                                               |
| No.   | Value | 3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL                                                                                                                                                                                                                             |
| C 719 | 0.9   | <p>1. Bir bacak üstünde durulur, serbest bacak düz olmalıdır</p> <p>2. Dönüş süresince yataydaki serbest bacağın topuğu önü gösterecek şekilde 1080° dönülür</p> <p>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</p> <p>4. Bir veya iki bacak üzerinde durulur</p> |
|       |       |                                                                                                                                                                         |
|       |       | <del>62</del>                                                                                                                                                                                                                                               |

## Family 8 Flexibility

## SPLIT

| No.   | Value | VERTICAL SPLIT                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 801 | 0.1   | <p>1. Bir bacak vücudu desteklerken diğer bacak Vertical Split için 180° kaldırılır</p> <p>2. Eller destek bacağının yanında yere temas eder</p> <p>3. Baş, gövde ve bacak aynı hizada olmalıdır</p> <p>4. Vertical deki ayak destek ayağın yanında biter.</p> |
|       |       |                                                                                                                                                                           |
|       |       | d                                                                                                                                                                                                                                                              |

| No.          | Value                        | <b>FREE VERTICAL SPLIT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 803</b> | <b>0.2 ten</b><br><b>0.3</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak vücudu desteklerken diğer bacak Vertical Split için 180° kaldırılır</li> <li>2. Ellerin yerleşimi isteğe bağlıdır ve yere temas etmez</li> <li>3. Baş, gövde ve bacak aynı hizada olmalıdır</li> <li>4. Vertical deki ayak destek ayağın yanında bir arada durmakla bitiyor.</li> </ol> |  |  |

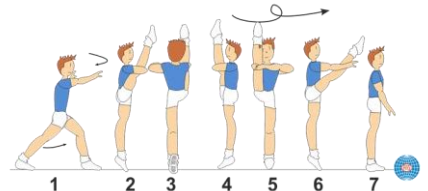
| No.          | Value                        | <b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 805</b> | <b>0.4 ten</b><br><b>0.5</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak üstünde durulur</li> <li>2. Free Vertical Split yapılır</li> <li>3. 360° dönüş yapılır</li> <li>4. Vertical deki ayak destek ayağın yanında biter.</li> </ol> |  |  |

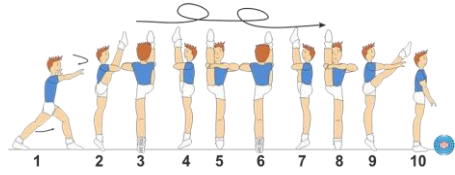
| No.          | Value      | <b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 807</b> | <b>0.7</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak üstünde durulur</li> <li>2. Free Vertical Split yapılır</li> <li>3. 720° dönüş yapılır</li> <li>4. Vertical deki ayak destek ayağın yanında bir arada durmakla bitiyor.</li> </ol> |  |  |

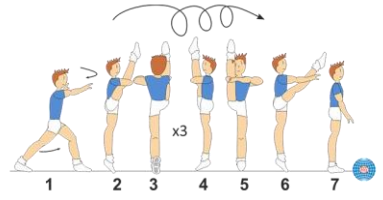
Family **8**

Flexibility

**BALANCE**

| No.          | Value                        | <b>BALANCE 1/1 TURN</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 815</b> | <b>0.4 ten</b><br><b>0.5</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balance dönüşte bir bacak ön yâda yan denge için kaldırılır ve eller ile desteklenir</li> <li>2. Tam tur 360° dönüş yapılır</li> <li>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</li> <li>4. Ayaklar bir arada durmakla bitiyor.</li> </ol> |  |  |

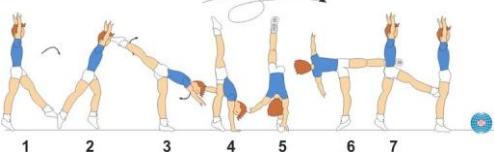
| No.          | Value                        | <b>BALANCE 2/1 TURNS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 817</b> | <b>0.6 dan</b><br><b>0.7</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacağın sagittal veya frontal dengede kaldırıldığı ve el(ler) tarafından desteklendiği bir Denge dönüşü.</li> <li>2. 720° dönüş yapılır</li> <li>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</li> <li>4. Ayaklar bir arada durularak bitirilir.</li> </ol> |  |  |

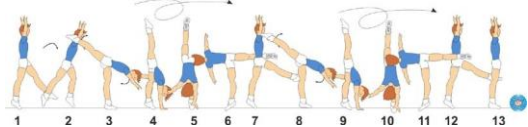
| No.          | Value                        | <b>BALANCE 3/1 TURNS</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 819</b> | <b>0.8 den</b><br><b>0.9</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balance dönüşte bir bacak ön yâda yan denge için kaldırılır ve bir elle desteklenir</li> <li>2. 1080° dönüş yapılır</li> <li>3. Kolların yerleşimi isteğe bağlıdır</li> <li>4. Ayaklar bir arada durularak bitirilir.</li> </ol> |  |  |

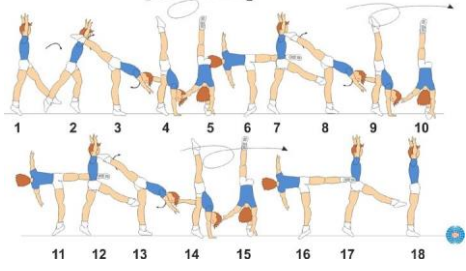
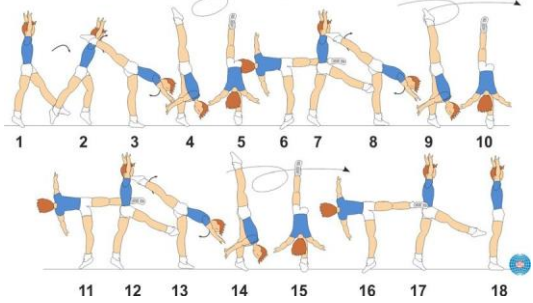
## Family 8

## Flexibility

## ILLUSION

| No.          | Value      | <b>ILLUSION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                     |
|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 824</b> | <b>0.4</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak üstünde ayakta duruştan, dikeyde 360° daireye başlamak için bir bacak yukarıya doğru kaldırılır</li> <li>2. Aynı anda vücut rotasyon yapar ve destek bacağına 360° döner. Bir el destek bacağının dışında yere temas eder</li> <li>3. Kaldırılan bacak başlangıca geri getirilir</li> <li>4. Savrulan ayak destek ayağın yanında biter.</li> </ol> |  |  |

| No.          | Value      | <b>DOUBLE ILLUSION</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C 826</b> | <b>0.6</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir bacak üstünde ayakta durulur</li> <li>2. Illusion (360°) yapılır ve ikinci illusion'la bağlanır</li> <li>3. Savrulan ayak destek ayağın yanında biter.</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | TRIPLE ILLUSION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 828 | 0.8   | <p>1. Bir bacak üstünde ayakta durulur</p> <p>2. İlizyon (1080°) yapılır ( art arda 3 ilizyon</p> <p>3. Savrulan ayak destek ayağın yanında biter.</p>                                                                                                                                                                           |
| No.   | Value | FREE ILLUSION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| C 835 | 0.5   | <p>1. Bir bacak üstünde ayakta duruştan, dikeyde 360° daireye başlamak için bir bacak yukarıya doğru kaldırılır</p> <p>2. Aynı anda vücut rotasyon yapar ve destek bacağına 360° döner.</p> <p>3. Eller yere temas etmez ve kaldırılan bacak başlangıca geri getirilir</p> <p>4. Bir veya iki ayak bitişik ayakta durulur.</p>   |
| No.   | Value | FREE DOUBLE ILLUSION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| C 837 | 0.7   | <p>1. Bir bacak üstünde ayakta durulur</p> <p>2. Free Illusion (360°) yapılır ve ikinci free illusion'la bağlanır</p> <p>3. Bir veya iki ayak bitişik ayakta durulur</p>                                                                                                                                                         |
| No.   | Value | FREE TRIPLE ILLUSION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| C 839 | 0.9   | <p>1. Bir bacak üstünde ayakta durulur</p> <p>2. İki Free Illusion (360°) yapılır ve üçüncü free illusion'la bağlanır</p> <p>3. Bir veya iki ayak bitişik ayakta durulur</p>                                                                                                                                                 |



# EK 5

## ZORLUK ÇİZELGESİ



# GRUP A

|                 | Bir<br>1                                                              | B<br>2   | C<br>3 | D<br>4   | E<br>5   | F<br>6   | G<br>7   | H<br>8   | ben<br>9 | J<br>10  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>FAMILY 1</b> | <b>DYNAMIC STRENGTH (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)</b>     |          |        |          |          |          |          |          |          |          |
| 100             | A101<br>                                                              | A102     | A103   | A104<br> | A105     | A106<br> | A107     | A108     | A109     | A110     |
| 110             | A111                                                                  | A112     | A113   | A114<br> | A115     | A116<br> | A117     | A118     | A119     | A120     |
| 120             | A121                                                                  | A122<br> | A123   | A124     | A125<br> | A126     | A127<br> | A128     | A129     | A130     |
| 130             | A131                                                                  | A132     | A133   | A134     | A135     | A136<br> | A137     | A138<br> | A139     | A140     |
| 140             | A141                                                                  | A142     | A143   | A144     | A145<br> | A146     | A147<br> | A148<br> | A149<br> | A150<br> |
| 150             | A151                                                                  | A152     | A153   | A154     | A155     | A156     | A157<br> | A158<br> | A159<br> | A160     |
| <b>FAMILY 2</b> | <b>STATIC STRENGTH (Support, V-Support, Planche/Straddle Planche)</b> |          |        |          |          |          |          |          |          |          |
| 200             | A201                                                                  | A202<br> | A203   | A204<br> | A205     | A206<br> | A207     | A208     | A209     | A210     |
| 210             | A211                                                                  | A212<br> | A213   | A214<br> | A215     | A216<br> | A217     | A218     | A219     | A220     |
| 220             | A221                                                                  | A222     | A223   | A224     | A225<br> | A226     | A227     | A228<br> | A229     | A230     |
| 230             | A231                                                                  | A232     | A233   | A234     | A235<br> | A236     | A237<br> | A238     | A239     | A240     |
| 240             | A241                                                                  | A242     | A243   | A244     | A245<br> | A246     | A247<br> | A248     | A249<br> | A250     |
| 250             | A251                                                                  | A252     | A253   | A254     | A255     | A256     | A257     | A258<br> | A259     | A260<br> |
| 260             | A261                                                                  | A262     | A263   | A264     | A265     | A266<br> | A267     | A268<br> | A269     | A270<br> |
| 270             | A271                                                                  | A272     | A273   | A274     | A275     | A276     | A277     | A278<br> | A279     | A280<br> |

| FAMILY 3 LEG CIRCLE (Flair, Helicopter) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 300                                     | A301 | A302 | A303 | A304 | A305 | A306 | A307 | A308 | A309 | A310 |
| 310                                     | A311 | A312 | A313 | A314 | A315 | A316 | A317 | A318 | A319 | A320 |
| 320                                     | A321 | A322 | A323 | A324 | A325 | A326 | A327 | A328 | A329 | A330 |
| 330                                     | A331 | A332 | A333 | A334 | A335 | A336 | A337 | A338 | A339 | A340 |
| 340                                     | A341 | A342 | A343 | A344 | A345 | A346 | A347 | A348 | A349 | A350 |
| 350                                     | A351 | A352 | A353 | A354 | A355 | A356 | A357 | A358 | A359 | A360 |

## C GRUBU

| Bir | B | C | D | E | F | G | H | ben | J  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9   | 10 |

| FAMILY 7 TURN (Turn, Horizontal Turn) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 700                                   | C701 | C702 | C703 | C704 | C705 | C706 | C707 | C708 | C709 | C710 |
| 710                                   | C711 | C712 | C713 | C714 | C715 | C716 | C717 | C718 | C719 | C720 |

| FAMILY 8 FLEXIBILITY (Split, Balance, Illusion) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 800                                             | C801 | C802 | C803 | C804 | C805 | C806 | C807 | C808 | C809 | C810 |
| 810                                             | C811 | C812 | C813 | C814 | C815 | C816 | C817 | C818 | C819 | C820 |
| 820                                             | C821 | C822 | C823 | C824 | C825 | C826 | C827 | C828 | C829 | C830 |
| 830                                             | C831 | C832 | C833 | C834 | C835 | C836 | C837 | C838 | C839 | C840 |

# B GRUBU

|                                                                                 | Bir<br>1 | B<br>2 | C<br>3 | D<br>4 | E<br>5 | F<br>6 | G<br>7 | H<br>8 | ben<br>9 | J<br>10 |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|
| <b>FAMILY 4 DYNAMIC JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)</b> |          |        |        |        |        |        |        |        |          |         |
| 400                                                                             | B401     | B402   | B403   | B404   | B405   | B406   | B407   | B408   | B409     | B410    |
| 410                                                                             | B411     | B412   | B413   | B414   | B415   | B416   | B417   | B418   | B419     | B420    |
| 420                                                                             | B421     | B422   | B423   | B424   | B425   | B426   | B427   | B428   | B429     | B430    |
| 430                                                                             | B431     | B432   | B433   | B434   | B435   | B436   | B437   | B438   | B439     | B440    |
| 440                                                                             | B441     | B442   | B443   | B444   | B445   | B446   | B447   | B448   | B449     | B450    |
| <b>FAMILY 5 FORM JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)</b>    |          |        |        |        |        |        |        |        |          |         |
| 500                                                                             | B501     | B502   | B503   | B504   | B505   | B506   | B507   | B508   | B509     | B510    |
| 510                                                                             | B511     | B512   | B513   | B514   | B515   | B516   | B517   | B518   | B519     | B520    |
| 520                                                                             | B521     | B522   | B523   | B524   | B525   | B526   | B527   | B528   | B529     | B530    |
| 530                                                                             | B531     | B532   | B533   | B534   | B535   | B536   | B537   | B538   | B539     | B540    |
| 540                                                                             | B541     | B542   | B543   | B544   | B545   | B546   | B547   | B548   | B549     | B550    |
| 550                                                                             | B551     | B552   | B553   | B554   | B555   | B556   | B557   | B558   | B559     | B560    |
| 560                                                                             | B561     | B562   | B563   | B564   | B565   | B566   | B567   | B568   | B569     | B570    |
| 570                                                                             | B571     | B572   | B573   | B574   | B575   | B576   | B577   | B578   | B579     | B580    |

|                                                        |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 580                                                    | <u>B581</u>  | <u>B582</u>  | <u>B583</u>  | <u>B584</u>  | <u>B585</u>  | <u>B586</u>  | <u>B587</u>  | <u>B588</u>  | <u>B589</u>  | <u>B590</u>  |
| 590                                                    | <u>B591</u>  | <u>B592</u>  | <u>B593</u>  | <u>B594</u>  | <u>B595</u>  | <u>B596</u>  | <u>B597</u>  | <u>B598</u>  | <u>B599</u>  | <u>B600</u>  |
| 5100                                                   | <u>B5101</u> | <u>B5102</u> | <u>B5103</u> | <u>B5104</u> | <u>B5105</u> | <u>B5106</u> | <u>B5107</u> | <u>B5108</u> | <u>B5109</u> | <u>B5110</u> |
| 5110                                                   | <u>B5111</u> | <u>B5112</u> | <u>B5113</u> | <u>B5114</u> | <u>B5115</u> | <u>B5116</u> | <u>B5117</u> | <u>B5118</u> | <u>B5119</u> | <u>B5120</u> |
| 5120                                                   | <u>B5121</u> | <u>B5122</u> | <u>B5123</u> | <u>B5124</u> | <u>B5125</u> | <u>B5126</u> | <u>B5127</u> | <u>B5128</u> | <u>B5129</u> | <u>B5130</u> |
| 5130                                                   | <u>B5131</u> | <u>B5132</u> | <u>B5133</u> | <u>B5134</u> | <u>B5135</u> | <u>B5136</u> | <u>B5137</u> | <u>B5138</u> | <u>B5139</u> | <u>B5140</u> |
| 5140                                                   | <u>B5141</u> | <u>B5142</u> | <u>B5143</u> | <u>B5144</u> | <u>B5145</u> | <u>B5146</u> | <u>B5147</u> | <u>B5148</u> | <u>B5149</u> | <u>B5150</u> |
| 5150                                                   | <u>B5151</u> | <u>B5152</u> | <u>B5153</u> | <u>B5154</u> | <u>B5155</u> | <u>B5156</u> | <u>B5157</u> | <u>B5158</u> | <u>B5159</u> | <u>B5160</u> |
| 5160                                                   | <u>B5161</u> | <u>B5162</u> | <u>B5163</u> | <u>B5164</u> | <u>B5165</u> | <u>B5166</u> | <u>B5167</u> | <u>B5168</u> | <u>B5169</u> | <u>B5170</u> |
| <b>FAMILY 6</b>                                        |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>SPLIT LEAP / JUMP (Switch Split, Scissors Leap)</b> |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 600                                                    | <u>B601</u>  | <u>B602</u>  | <u>B603</u>  | <u>B604</u>  | <u>B605</u>  | <u>B606</u>  | <u>B607</u>  | <u>B608</u>  | <u>B609</u>  | <u>B610</u>  |
| 610                                                    | <u>B611</u>  | <u>B612</u>  | <u>B613</u>  | <u>B614</u>  | <u>B615</u>  | <u>B616</u>  | <u>B617</u>  | <u>B618</u>  | <u>B619</u>  | <u>B620</u>  |
| 620                                                    | <u>B621</u>  | <u>B622</u>  | <u>B623</u>  | <u>B624</u>  | <u>B625</u>  | <u>B626</u>  | <u>B627</u>  | <u>B628</u>  | <u>B629</u>  | <u>B630</u>  |
| 630                                                    | <u>B631</u>  | <u>B632</u>  | <u>B633</u>  | <u>B634</u>  | <u>B635</u>  | <u>B636</u>  | <u>B637</u>  | <u>B638</u>  | <u>B639</u>  | <u>B640</u>  |
| 640                                                    | <u>B641</u>  | <u>B642</u>  | <u>B643</u>  | <u>B644</u>  | <u>B645</u>  | <u>B646</u>  | <u>B647</u>  | <u>B648</u>  | <u>B649</u>  | <u>B650</u>  |
| 650                                                    | <u>B651</u>  | <u>B652</u>  | <u>B653</u>  | <u>B654</u>  | <u>B655</u>  | <u>B656</u>  | <u>B657</u>  | <u>B658</u>  | <u>B659</u>  | <u>B660</u>  |



# EK 6

## SÖZLÜK

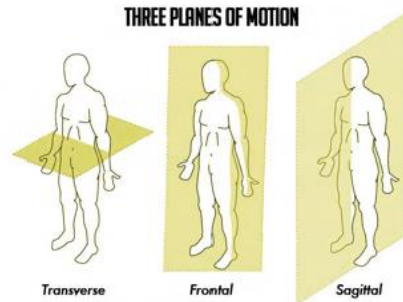


| FIG Aerobik Cimnastik için Sözlük |                                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Terimler / Kısaltma                     |                    | Tanım / Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A                                 | Acrobatic Element                       |                    | Akrobatik Cimnastikte olduğu gibi yuvarlanma hareketlerinin genel terimi. Aerobik Cimnastik için listeye bakın.                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | Aerobic Competition                     |                    | Sağlığı korumak ve iyileştirmek için aerobik egzersiz yapmanın faydalarına öncülük eden Dr. Kenneth H. Cooper (ABD). "Aerobik Egzersiz" egzersiz reçetesi teorisine dayanarak, Aerobik Dans olarak geliştirildi ve daha sonra Aerobik Cimnastik olarak yeni sporun bir formu haline geldi.                                                          |
|                                   | Aerobic Movement Pattern                | AMP                | Temel aerobik adımların kol hareketleriyle birlikte kombinasyonları: hepsi müzikle yapılır, dinamik, ritmik ve sürekli yüksek ve düşük vuruş hareketleri dizileri oluşturur.                                                                                                                                                                        |
|                                   | Aerobic Movement Pattern Sequence (set) | AMP Sequence (Set) | Aerobik hareket paternleri ile gerçekleştirilen tam 8 hareket sayısı. Her 8 sayı , 1 birim demektir                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   | Age Group                               | AG                 | Yarışma yılında 12-14 yaşları arasında olmalıdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                   | Airborne                                |                    | Havadaki vücut. Bir kişi zemine veya partnere temas etmediğinde.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                   | Alignment                               |                    | Bir eklemi oluşturan kemiğin düzenlenmesi. Yarışmada, tarafsız pozisyona yerleştirerek bir bedeni (her bir parçayı) doğru pozisyonda tutun. Gövde Hizalama olarak da adlandırılır.                                                                                                                                                                  |
|                                   | Amplitude                               |                    | Yüksekliği olan patlayıcı hareketler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| B                                 | Back Ground Music                       | BGM                | Sahnenin arkasında çalan ve sahnedeki ana karakter olmayıp prodüksiyon için çalan müzik.                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                   | Beat Per Minute                         | BPM                | 1 dakikada müziğin temposunu ve vuruş sayısını gösteren birim. Vuruş sayısı ne kadar büyükse, müziğin temposu o kadar hızlıdır.                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | Beep / Cue sound                        |                    | Müziğin ne zaman başladığını bilmek için müziğin başına kasıtlı olarak ses efekti eklendi.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                   | Bounce / Rebound                        |                    | Sürekli olarak ve tüm vücut ile koordineli olarak yukarı ve aşağı hareket eden (yer tepki kuvvetini kullanan) hareketler.                                                                                                                                                                                                                           |
| C                                 | Canon                                   |                    | MP / TR / GR / AD / AS: Yarışmacılar gecikmeli olarak (biri ardına) hareket yapıyorlar.                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Choreography                            |                    | Vücudun uzay ve zaman boyunca ve diğer performans ortaklarıyla ilişkili hareket dizisini haritalamak. Ayrıca Sürekli bir akış, uyumlu bir bütün oluşturmak ve performans içerisinde cimnastikçinin (lerin) benzersiz yeteneklerini, kişiliğini vetarzını göstermek için aerobik cimnastik zorluk elementlerinin sanatsal bileşenlerle dengelenmesi. |
|                                   | Circle                                  |                    | 360 ° dönme veya dönüş.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Code of Point                           | COP / CoP          | FIG tarafından yapılan uluslararası kural veya düzenleme. Her Olimpik döngünün başında güncellenir                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Collaboration                           |                    | "Ortaklık" kapsamına girer. Artistikte (C) collaboration olabilmesi için iki ve ya daha fazla kişinin partnerlerinin yardımı ile güc kullanılması gerekir. Örnek partnerlerin diğer sporcuyla desteklemeli çekebilmesi, yerden kaldırmalıdır gibi..yani sadece tokalmak, el carpmak, dokunmak C sayılmayacaktır.                                    |
|                                   | Composition                             |                    | Zorluk elementleri içeren hareket sözlüğü ve aerobik rutinlerin yapılandırılması.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                   | Compulsory Elements                     |                    | Rutinlere dahil edilmesi gereken gerekli zorluk unsurları (ND ve AG). JR için gerekli değerli elementlerin gerçekleştirmelidir.                                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | Cossack                                 |                    | Bir bacak düz ve bir bacak bükülmüş şekilde yere paralel uyluklar ile birlikte sivri uçlu bir vücut formu. Gövde ve bacaklar arasındaki açı: maksimum 60 °. Bükülmüş diz eklemiindeki açı 60 ° 'den fazla olamaz.                                                                                                                                   |
|                                   | Cut                                     |                    | Havadayken bacaklar yanlara doğru uzanır ve öne doğru kesilerek arka destekte uzanır, beceri sırasında ayaklar yerden kaldırılır.                                                                                                                                                                                                                   |
| D                                 | Difficulty Element                      |                    | Zorluk elementleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Dynamic Strength                        |                    | İzotonik kas gücü. Hareketlerle güç.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E                                 | Element                                 |                    | "Zorluk elementi" ve "Akrobatik element" vardır. Cimnastik elementlerinden kaynaklanmıştır.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                   | En dedans                               |                    | Destek ayağı ile aynı yöne doğru dönme. Sağ bacakla destekleniyorsa sağa dönün. Rutin boyunca                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                   | Endurance                               |                    | yoğunluğu sürdürme yeteneği.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   | Terimler / Kısaltma                      |     | Tanım / Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F | Fall                                     |     | Tamamen kontrol kaybı ile hızla yere düşmek veya inmek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Family                                   |     | Benzer tekniklere ve zorluk elementlerine ilişkin becerilere sahip elementler bloğu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|   | Flexibility                              |     | Dinamik veya statik hareketlerle hareket aralığı.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | Floor Element                            |     | En düşük seviyeye (zemine) yapılan veya inen elementler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Formation                                |     | Seyahat eden veya konumlandırılan rakipler tarafından oluşturulan bir şekil veya form.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|   | Frontal                                  |     | Vücudun uçaklarından biri. Vücudu öne ve arkaya ayırmak. Örnek: "Frontal split" - bacakların sağa ve sola açık olduğu bölünmüş pozisyon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | Fédération Internationale De Gymnastique | FIG | İngilizce "International Gymnastics Federation".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| G | Group                                    |     | Zorluk elementleri, fiziksel yeteneklere göre 3 farklı beceri bloğuna ayrılır. Bir an için iki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| H | High Impact                              | HI  | Bir ve ya iki Ayağın bir anlık yerden kaldırarak yapılan hareketler. Örneğin: jog, skip, jog, jack, vb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Hop / Hopping                            |     | kısa bir mesafe atlayarak hareket edin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Horizontal                               |     | Zemine paralel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| J | Jump                                     |     | Bacak ve ayaklardaki kasları kullanarak kendinizi bir yüzeyden havaya itin. aynı yer. Kalkış ve iniş ile dikey sıçrama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|   | Junior                                   | JR  | Junior bölümü. Yarışma yılında 15-17 yaşları arasında olmalıdır. Yan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| L | Lateral                                  |     | yana hareketler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | Leap                                     |     | Atlamalardan biri. Kalkıştan sonra, ileri bir yörünge ve iniş var. Uzayda 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | Level                                    |     | seviye. Havada, Ayakta ve Yüzey / Zemin. Seviyeyi değiştirmeden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | Link                                     |     | hareketleri bağlama.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|   | Low Impact                               | LI  | Tek ayak zemine temas eden hareketler. Örneğin: yürüyüş, adım dokunma, v-adım, kutu adımı vb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| M | Minimum Requirement                      |     | Zorluk elementleri bir element olarak tanınması için gereklilikler. Gereksinimler karşılanmazsa, element bir değer almayacaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| P | Partnership                              |     | Ortak olarak iki veya daha fazla kişinin birleşmesi. Bir veya daha fazla rakip arasındaki ilişkiyi oluşturmak için biriyle çalışma eylemi. Bir performanstaki ortaklar arasındaki bağlantı veya somut (görünür veya aşikar) ilişki. Bu ilişkiyi sürdürürken birlikte veya ayrı çalışma yetenekleri. Bu ortaklığın kendi ilişkilerini aşma (ötesine geçme) ve izleyiciyi uyandırma veya dokunma yetenekleri. Rakipler arasındaki uyuma sırasıyla değer verin ve bireysel rakipler tarafından ifade edilemeyen bir performans sergileyin. İşbirliği ve Fiziksel Etkileşim bu şemsiyenin altındadır. Müzik içinde ayrı bir birim oluşturan bir grup not. Partnershiplik ise: fiziksel etkileşimi olan veya olmayan iki ve ya daha fazla sporcunun koreografye ilişkin bütünlüğüdür. Örnek. El sıkışma, tokalaşma, el carpması, raskele dokunma gözler ile temas v.b. gibi. |
|   | Phrase                                   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | Physical Interaction                     |     | "Ortaklık" kapsamına girer; fiziksel temas yoluyla birbirlerine bağlanarak gerçekleştirilen ortak (lar) ile iletişim veya doğrudan katılım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | Pike                                     |     | Üst vücut öne doğru kıvrılırken, havada bacakları bir arada ve yere paralel bir şekil. bacaklar Gövde ile arasındaki açı maksimum 60 ° 'dir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | Power                                    |     | Kısa süreli patlayıcı güç (plyometrik elementşeri).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|   | Presentation                             |     | Kendini ifade etme ve kendine itiraz etme ile bir rutinin gerçekleştirildiği tarz veya tarz. Bir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | Propelling                               |     | partner bir kişiyi fırlattığında veya bir partner havada bir pozisyona fırlamak için kullanılır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   | Terimler / Kısaltma |         | Tanım / Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S | Sagittal            |         | Vücudun uçaklarından biri. Vücudu sağa ve sola bölmek. Örnek: "Sagittal split" - bacaklar vücudun önünde ve arkasında olacak şekilde bölünmüş pozisyon.                                                                                                                   |
|   | Senior              | SR      | Kıdemli bölüm. Yarışma yılında 18 yıl doldurmuş olması gerekir.                                                                                                                                                                                                           |
|   | Slide               |         | teması korurken bir yüzey boyunca hareket edin.                                                                                                                                                                                                                           |
|   | Split               |         | Bacaklar sagittal bölünmüş (180 °) üst gövde ile öne ve arkaya tamamen gerilir.                                                                                                                                                                                           |
|   | Static Strength     |         | İzometrik kas gücü / kasılması. Support ailesindeki gibi hareketsiz güç.                                                                                                                                                                                                  |
|   | Straddle            |         | Vücudun pike pozisyonunda (gövde ve bacaklar maksimum 60 °) yere paralel bir gövdenin yan tarafına açık bacaklar (minimum 90 ° açı).                                                                                                                                      |
|   | Support             |         | Ağırlığın tamamını veya bir kısmını taşıyın. İzometrik kas kasılmasını kullanarak vücut ağırlığını kol (lar) ile yerde tutulur. Zorluk elementlerinde ağırlık minimum 2 saniye tutulmalıdır.                                                                              |
|   | Surface / Floor     |         | En alt seviye. Vücudun ayaklar dışındaki diğer bölgeleri ile hareketler zeminle temas halindedir. Bir                                                                                                                                                                     |
|   | Swing               |         | eksendeyken ileri geri veya bir yandan diğer yana hareket etmek için.                                                                                                                                                                                                     |
|   | Switch              |         | Bacakları değiştirmenin hareket eylemi.                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | Synchronization     | Synchro | Tüm hareketleri aynı hareket aralığına sahip bir birim olarak gerçekleştirme, aynı anda başlama ve bitirme ve aynı kalitede olma yeteneği.                                                                                                                                |
| T | Technical Skill     | Skill   | Maksimum fiziksel kapasiteyi (dinamik / statik esneklik, kas kuvveti, genlik, güç, kas dayanıklılığı) doğru form, duruş ve hizalamayla hassas bir şekilde kullanarak hareketleri mükemmel teknikle gösterebilme becerisi. Bir alan içinde farklı seviyeye ve bu seviyeden |
|   | Transition          |         | hareketleri bağlama (Zemin, Ayakta, Havada).                                                                                                                                                                                                                              |
|   | Tuck                |         | Her iki bacak da dizler bükülerek göğsün yakınına kaldırılır.                                                                                                                                                                                                             |
|   | Turn                |         | Havada zemin veya dikey çizgi ile temas halinde gerçekleştirilen herhangi bir dönüş. ( vertikal ekseninde yapılan dönüşler)                                                                                                                                               |
|   | Twist               |         | Dikey çizginin dışında gerçekleştirilen herhangi bir dönüş.                                                                                                                                                                                                               |
| V | Vertical            |         | Yatay bir düzleme dik açılar (90 °).                                                                                                                                                                                                                                      |
| ★ | 7-Basic Steps       |         | Marş, Jog, Skip, Knee UP, Kick, Jumping jack, Lunge.                                                                                                                                                                                                                      |

#### Anatomik Vücut Düzlemleri



#### Ten Rengi Kıyafetleri



#### Overlapping ( Çakışan Sütun )



**Men's Attire: Must wear 2 pieces.**



**Allowed Attire for Women**



**Almost skin colored leotard  
Not allowed**



**Skirt examples for Aerobic Dance / Aerobic Step**

