

TÜRKİYE CIMNASTİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, cimmastik spor dalına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Cimmastik Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Cimmastik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Cimmastik spor dalında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurulu: Türkiye Cimmastik Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ) Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h) Federasyon: Türkiye Cimmastik Federasyonu Başkanlığını,
- ı) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- i) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- j) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- k) Talimat: Türkiye Cimmastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- î) Temel eğilim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- n) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
- o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- ö) Yönelim kurulu: Türkiye Cimmastik Federasyonu Yönetim Kurulu

p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5 - (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık ya da Bakanlığın yetkilendirdiği eğitim kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

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

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6 - (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi Bakanlığın onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartlan, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7 - (1) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.

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

c) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

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

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

f) Bu talimatın 17'nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla ayın veya daha üst kademede temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) Dopingle mücadele kural ihlali sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının kontenjandan yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Cimnastik branşında milli sporcu olmak,

b) Cimnastik branşında lisanslı sporcu olmak,

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

ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kuramlarında cimnastik dersi almış olmak,

d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,

e) Yabancı dil bildiğini belgelemek, eğitime alınmada tercih sebebidir.

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

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

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

bu Talimat kapsamında ilgili spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz.

Uygulama eğitimi

MADDE 8 - (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve içerikleri ekte düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakardık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerin in niteliği

MADDE 9 - (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademede belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10 - (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11 - (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

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

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12 - (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

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

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

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13 - (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14 - (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir,

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler, Yönetmeliğin 16'ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15 - (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18'nci maddesi esas alınır.

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16 - (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi: temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere, yönelik düzenlenen eğitimidir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

MADDE 17 - (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunları hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Cimnastik spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı cimnastik olmayıp en az bir dönem cimnastik spor dalında eğitim aldığı belgeleyenler cimnastik spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca cimnastik spor dalında, kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

(2) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlardan;

a) Cimnastik spor dalında en az iki dönem eğitim aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup cimnastik spor dalını tercih etmeleri ve uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor daimî tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem cimnastik spor dalında eğitim aldığı belgeleyenler cimnastik spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca cimnastik spor dalında temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muaftır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, Bakanlık veya ilgili federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(6) Spor akademisinden mezun olanlar ihtisas/uzmanlık dalında, eğitim enstitülerinin beden eğitimi bölümlerinden mezun olanlara ise ağırlıklı olarak eğitim gördükleri cimnastik spor dalında temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18 - (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22'nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19 - (1) Ortaöğretim mezunlarına hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi

MADDE 20 - (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21 - (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22 - (1) Öğretim elemanlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin geçici 2'nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM **Çeşitli ve Son Hükümler**

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23 - (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri

MADDE 24 - (1) Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmelikte geçici madde 2'de belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 25 - (1) 19/11/2019 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenörlük Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır,

Yürürlük

MADDE 26 - (1) Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

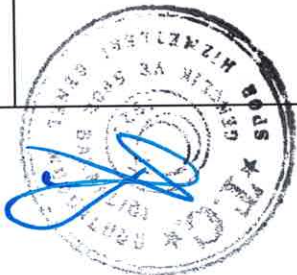
Yürütme

MADDE 27 - (1) Bu Talimat, hükümlerini Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı yürütür.

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

ARTİSTİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>ARTİSTİK ERKEK</p> <p>YER: *Öne takla (toplu,açık,gergin), *Geriyeye takla (toplu,açık,gergin), *Erişmek amut, *Çember, *Kartvil, *Amut, *Elle aşma, * Filikfilak KULPLU BEYGİR : *Mantarda Devir,* Kullarda bacak savuruş HALKA : * Salmım, *Mum duruşu, * Alt L tutuşu, *Alt geri yatay tutuş ATLAMA MASASI : *Trampoline basış, * Trampolene basış, * Elle aşma, *Karvil PARALEL : *Alt salınım, *Dayanımda salınım, *Kipe, *Greyçe tutuş, * L tutuş, *Dayanımda yana atlayış BARFİKS : *Cephe Çıkışı, *Karın dönüşü, * Salmım, *Kipe</p>	<p>ARTİSTİK ERKEK</p> <p>YER: *Kartvil, *filikfilak, *Geriyeye Toplu Salto, *Geriyeye Açık Salto, *Elle aşma, *Öne Toplu Salto, *Öne Açık Salto, *Öne Saltolu burgular, *Geriyeye Saltolu burgular KULPLU BEYGİR : *Mantarda spindil, * Düz makas, * Ters makas, * Kulpsuz kulpluda devir, * Kulplarda devir, *Çeko HALKA : * Ters Tokat, * Düz Tokat, *Çift kol çıkış, *Dayanmada L tutuşu, *Kuvvet amudu, *Geriyeye açık salto, * Öne açık salto ATLAMA MASASI : * Kartvil toplu Salto, * Elle aşma Öne toplu salto PARALEL : * Dayanmada sallantı amut, *Amut prüvet, *Dayanmadan dayanmaya alt salto, *Moy, *Yaprak çıkışı, * Öne salto bitiriş, * Geriyeye salto bitiriş BARFİKS : * Pase dönüşler, *Düz mivher, * Ters mivher, *Erişmek amut, *Taban başışlı ştalder , *Taban başışlı endo, *Geriyeye salto bitiriş</p>	<p>ARTİSTİK ERKEK</p> <p>YER: *Öne toplu Çift salto, *Öne çift burgu, *Geriyeye toplu çift salto, *Geriyeye çift burgu KULPLU BEYGİR : *Amuda makaslar, *Dönüşlü makaslar *Tek kulp devir, * Stöklü, *Magyer, *Svado, *Rus dansı, * Spindil, *Thomas devir, Tek kulpdan amut başışlı bitiriş HALKA : * Düz mivher, *Ters mivher, *Yamavaki, * Jonasson, *T duruşu, * Öne çift salto (toplu, bükük), *Geriyeye toplu çift salto, *Geriyeye toplu tuskara ATLAMA MASASI : * Kartvil taçık Salto, *Kartvil açıksalto 1/1 burgu * Elle aşma Öne açık salto, *Kartvil filikfilak açık salto PARALEL : *Diamidov, *Stüşker, * Alt Salto amut, *Mivher, *Tippelt, * Geriyeye toplu çift salto, *Öne toplu çift Salto, BARFİKS : * Mivher geçişleri (terden düze, düzden terse), *Stalder, * Endo, * Adler, *Tkachev, *Geriyeye çift salto bitiriş (toplu, açık) , *Toplu Tuskara bitiriş</p>	<p>ARTİSTİK ERKEK</p> <p>YER: *Geriyeye Çift Toplu Salto ½ burgu, *Geriyeye Çift Toplu Salto 1/1 burgu, *Geriyeye Açık Salto 5/2 Burgu, *Geriyeye Açık Salto 3/1 Burgu, *Öne Açık Salto 5/2 Burgu, *Öne Çift Salto 1/2 Burgu, *Hareket bağlantıları çalışma sistemi KULPLU BEYGİR: *Tek Kulpta Çeko Girişli Flop, *Tek Kulpta Çeko Girişli Kombine, *Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda basışlar, *Rus dansı, Bitirişler (Tek Kulp Devirden Amut), *Tek Kulpta Çeko Girişli Flop, *Tek Kulpta Çeko Girişli Kombine, *Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda basışlar, *Rus dansı, *Bitirişler (Tek Kulp Devirden Amut). HALKA : * Amuttan amuda geriye devir (Düz mivher), * Amuttan amuda öne devir (Ters Mivher), *Yamavaki ve Jonanson (Öne toplu ve bükük çift salto), *Haç duruşu ve salımdan haç duruşu, *Şwalbe ve Salmımdan Şwalbe, *Üst Yatay ve Salmımdan Üst yatay (Açık ve Kapalı Bacak), *Bitiriş (öne toplu/bükük çift salto), *Bitiriş (geriyeye 2/1 burgulu toplu tuskara), ATLAMA MASASI: *Kartvil Açık Salto, *Kartvil Açık Salto 1/1 Burgu, *Kartvil Açık Salto 2/1 Burgu, *Elli Aşma (Überslag) Öne Çift Salto, *5. Elli Aşma (Überslag) Öne Açık Salto ve öne açık salto ½ burgu. PARALEL: *Healy, *Makuts, *Honma, *Alt salto amut ½ dönüş, *Bitiriş öne çift salto ½ dönüş, Bitiriş geriyeye çift bükük salto, BARFİKS: *Adler ve Adler ½ dönüş, *Tek Kolda Dönüşlü hareketler, *Düz Vücut Tkachev, *Kovacs, *Bitiriş Geriyeye açık vücut çift salto, *Bitiriş Geriyeye açık vücut çift salto 1/1 burgu.</p>	<p>ARTİSTİK ERKEK</p> <p>YER: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme. KULPLU BEYGİR: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme. HALKA: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme. ATLAMA MASASI: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme. PARALEL: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme. BARFİKS: *Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p>



Spor Dalı Teknik-Taktik	ARTİSTİK KADIN	ARTİSTİK KADIN	ARTİSTİK KADIN	ARTİSTİK KADIN	ARTİSTİK KADIN
	<p>ATLAMA MASASI: *Amut sırta düşüş, *Überşlag</p> <p>ASİMETRİK PARALEL: *Kipe, *Amut, Sallantı</p> <p>DENGE: *Amut, *Çember, *Öne köprü, *Geri köprü, *Flik flak, *Sıçramalar ve Dönüşler</p> <p>YER: *Öne takla, *Geri takla, *Erişmek amut, *Amut, Çember, *Öne köprü, *Geri köprü, *Überşlag, Kartvil, *Flik flak, *Geri salto, *Sıçramalar ve dönüşler</p>	<p>ATLAMA MASASI: *Kartvil salto, *Überşlag öne Salto</p> <p>ASİMETRİK PARALEL: *Düz mihfer, *Ters mihfer, *Erişmek, *Taban amut, *Ştaldler amut, *Taban dönüş, *Bitiriş salto DENGE: *Çift flik flak, *Elsiz Çember, *Elsiz überşlag, *Bitiriş Çember salto, *Sıçramalar ve dönüşler</p> <p>YER: *Kartvil flik flak, *Kartvil flik flak salto, *Kartvil flik flak açık salto, *Überşlag öne salto, *Sıçramalar ve dönüşler</p>	<p>ATLAMA MASASI: *Kartvil flik flak salto, *Überşlag bükük salto</p> <p>ASİMETRİK PARALEL: *Mihfer 360 derece dönüş, *Erişmek 180 derece dönüş, *Taban amut 180 derece dönüş, *Taban üst bara geçiş, *Bitiriş çift salto</p> <p>DENGE: *Flik flak geynır, *Flik flak salto, *Öne salto, *Bitiriş öne açık salto ve kartvil salto, *Sıçramalar ve dönüşler</p> <p>YER: *Überşlag öne açık salto, *Öne tam burgu, *Geri tam burgu, *Kartvil flik tam burgu, *Kartvil flik flak çift salto, *Sıçramalar ve dönüşler</p>	<p>ATLAMA MASASI: *Yurchenco Tam Burgu, *Überşlag Öne Toplu Salto Yarım Dönüş, *Überşlag Öne Bükük Salto Yarım Dönüş, *Kartvil Tam Burgulu Salto ASMETRİK PARALEL: *Üst Bardan Alta Bara 180 derece dönüşlü geçiş, *Pak Salto, *Yager, *Tkaçev, *Erişmek 360 derece dönüş, *Taban Amut 360 derece dönüş, *Bitiriş Çift Bükük Salto, *Öne Toplu Çift Salto</p> <p>DENGE: *Çıkış Öne Toplu Salto, *Öne Bükük Salto, *Çift Flik Flak Geynır, *Flik Flak Açık Salto, *Kartvil Açık Salto, *Yan salto, *Makaslı Geyik 180 derece dönüş, *Johnson Sıçraması, *Şpagat 360 dere dönüş, *Tek ayak üzerinde 720 derece dönüş, *Bitiriş Kartil Çift Burgu, *Kartvil Çift Toplu Salto</p> <p>YER: *Çift Bükük Salto, 2.5 Burgulu salto(900 derece), *Öne 1.5 burgu+öne açık salto, *Makaslı geyik halka, *Makaslı geyik 180 derece dönüş, *Geyik 360 derece dönüş, *720 derece kazak dönüş, *Tek ayak üzerinde 3 tur dönüş</p>	<p>ATLAMA MASASI: *Yurchenko 1.5 Burgu ve Çift Burgulu salto, *Überşlag Öne bükük Tam burgulu salto, *Überşlag öne tam burgulu açık salto , *Kartvil Çift burgulu salto</p> <p>ASMETRİK PARALEL: *Kartal Mihfer, *Ştaldler Tkaçev, *Taban Tkaçev, *Erişmek Tkaçev, *Tam burgulu pak salto, *Şapoşnikova, *Şapoşnikova 180 derece dönüş, *Bitiriş Çift açık salto, *Tsukahara</p> <p>DENGE: *Çıkış Kartvil Geynır, *Kartvil Açık Salto, *Flik Flak Toplu Tam Burgu, *Onodi, Arabian, *Geyik 360 derece dönüşlü sıçrama, *Kurt 360 derece dönüşlü sıçrama, *Spagat Halka sıçraması, *Makaslı geyik halka sıçraması, *Kazak 3 tur dönüş, *Bitiriş Kartvil çift bükük salto, *3 burgulu salto</p> <p>YER: *Çift Açık salto, *Tsukahara, *Yarım öne çift salto, *3 burgulu salto, *Öne çift burgulu salto, *Öne çift salto, *Geyik 540 derece dönüşlü sıçrama, *Makaslı geyik 360 derece dönüş, *Makaslı geyik halka, *Kazak 3 tur dönüş</p>
	36 saat	36 saat	40 saat	36 saat	24 Saat

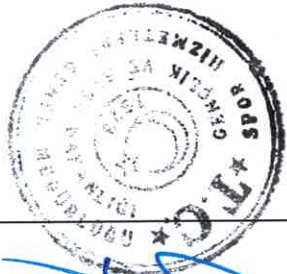


Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat	*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat			
Özel Antrenman Bilgisi	Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Milli Takım sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Olimpik Takım sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 4 Saat
Üst Düzey Antrenman Planlaması				*Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yanışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) *Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme 4 Saat	



Üst Düzey Taktik Antrenman					<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları: *Genel-Tasnif Finali için ağırlık verilebilecek 3 alet için analiz çalışmaları *Takım Oluşumunda yarışılacak aletler için sporcular arası analiz çalışmaları *Tek alette final hedefinde taktik çalışmalar *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
----------------------------	--	--	--	--	---

Üst Düzey Teknik Antrenman					<p>*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk *Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları *Orjinal element geliştirme ve Kodepuantajda yer almayan yeni vücut zorlukları geliştirme *Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdelik analizler ile antrenmanı programlama *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinden çıkartılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme *Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dökme *Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmeli yakalama çalışmaları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları					<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri					<p>*Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yaşma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *Tirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>



Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					<p>*Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar</p> <p>*Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme</p> <p>*Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı</p> <p>*Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri</p> <p>*Sağlıklı beslenme</p> <p>*Alana ilişkin sağlık bilgisi</p> <p>*Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları</p> <p>4 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



RİTMİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik- Taktik	<ul style="list-style-type: none"> *Alt yapı sporcusu fiziksel uygunluk *Cimnastikçi stili yaratma *Ritmik cimnastik branşı hakkında temel bilgiler *Alanı tanıma *Alt yapı sporcularında ısınma *Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutunma barı egzersizleri *Vücut Zorluk Gruplarına giriş *Tüm Vücut Dalgalarına giriş *Pre-Akrobatik elementlerin basamaklaması *Aletleri tanıma *Rotasyonlu Dinamik Elementlere (Risklere) giriş *Alet Zorluklarına giriş *Dans adımlarına giriş *Minikler ve küçükler kategorisi serbest seri için ulusal kurallar *Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar ve müzik seçimi *Serbest seri ile koreografi hazırlanması <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Yarışmacı sporcusu fiziksel uygunluk *Yarışmacı sporcularda ısınma *Sporcu esnetme metodları ve dikkat edilmesi gereken noktalar *Amerikan dersine giriş *İleri düzey Vücut Zorluklarına giriş ve basamaklama çalışmaları *Dikey Rotasyon Grupları ve Pre-Akrobatik Elementlerde Kombinasyon çalışmaları *Alet tekniği geliştirme *Rotasyonlu Dinamik Elementleri (Riskleri) geliştirme *Alet Zorluklarını geliştirme *Alet ile dans adımı geliştirme *Aletli seri koreografi hazırlanması *Kondisyon ve koordinasyon çalışmaları <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Performans sporcusu fiziksel uygunluk *Performans sporcularında ısınma *Alet ile Amerikan dersi *İleri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonlu Dinamik Elementler(Riskler) ile kombinasyonu *Kombine vücut zorluklarına giriş *Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşen *Grup serileri hakkında temel bilgiler *Grup çalışma prensiplerinin antrenman programına dahil edilmesi *Serbest Grup serilerinde vücut zorlukları *Serbest Grup serilerinde Rotasyonlu Dinamik Elementler(Riskler) temeli *Serbest Grup serilerinde işbirlikleri *Serbest Grup serilerinde dans adımları *Serbest grup seri koreografi hazırlanması *Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları <p style="text-align: center;">40 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Milli takım sporcusu fiziksel uygunluk *Bale bar egzersizlerinde Ritmik Cimnastik Elementlerinin Kombine edilmesi *Isınmanın tamamına aletin entegre edilmesi *Kombine vücut zorluklarını geliştirme, farklı vücut gruplarından kombinasyonlar üretme *İleri düzey artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatro çalışmaları *İleri düzey teknik uygulama çalışmaları *Tek tip alet ve İki tip alet ile grup Serilerinde temel bilgiler *Grup serilerinde Vücut Zorlukları *Grup serilerinde Değişimli Zorluklar *Grup serilerinde Rotasyonlu Dinamik Elementler(Riskler) *Grup serilerinde İşbirlikleri *Grup serilerinde Dans Adımları *Aletli grup seri koreografi hazırlanması <p style="text-align: center;">36 saat</p>	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		<ul style="list-style-type: none"> *Ritmik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Ritmik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılacak form örnekleri *Ritmik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Ritmik cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Ritmik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi <p style="text-align: center;">4 saat</p>			
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> *Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama <p style="text-align: center;">4 saat</p>				
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Milli Takım sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Olimpik Takım sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>



Üst Düzey Antrenman Planlaması				<p>*Milli takım sporcularında Sistemantik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) *Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
Üst Düzey Taktik Antrenman				<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları: *Genel-Tasnif Finali için ağırlık verilebilecek 3 alet için analiz çalışmaları *Takım Oluşumunda yarışılacak aletler için sporcular arası analiz çalışmaları *Tek alette final hedefinde taktik çalışmalar *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p> <p style="text-align: center;">14 Saat</p>
Üst Düzey Teknik Antrenman				<p>*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk *Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri *Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları *Orjinal element geliştirme ve Kodepuantajda yer almayan yeni vücut zorlukları geliştirme *Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdelik analizler ile antrenmanı programlama *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinden çıkartılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme *Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dökümler *Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmeli yakalama çalışmaları</p> <p style="text-align: center;">14 Saat</p>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> *Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yanışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları <p style="text-align: right;">4 Saat</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> *Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları <p style="text-align: right;">4 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



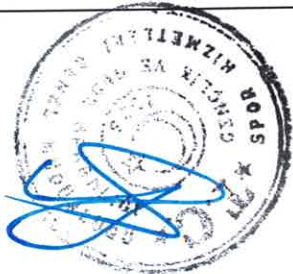
TRAMPOLİN CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> * Isınma şekilleri * Hareket tanımları * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Güvenlik * Trampolin kurulumu * Trampolinde uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri * Oturma, sırtüstü, yüzüstü * Sıçratmalı bant ya da mini trampolinde sıçramalar. * Trampolinde Uygulanması Gereken Hareketler * Sıçrama 180° dönüş * Sıçrama 360° dönüş * Sıçrama oturma pozisyonuna + kalkış * Oturma pozisyonundan 180° /360° dönüş kalkış * Sıçrama sırtüstü yatış + kalkış * Sıçrama yüzüstü yatış + kalkış * Diz çekme, kapalı bacak sıçrama (pike), greçe * ¼ salto sırta + ¼ salto (1/2 burgu) kalkış * ¼ salto yüzüstü + ¼ salto kalkış * Back (Geriye salto) (toplu/bükük/açık) * Front (Öne salto) (toplu/bükük/açık) * - Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar <p style="text-align: right;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Seri hazırlama yöntemleri * Trampolinde uygulanması gereken hareketler: * Barani (1/2 burgulu öne salto) * Ball out (sırttan öne salto) * Cody (Yüzüstünden geri salto) * Full (1 burgulu geri salto) * Rudy (1 ½ burgulu öne salto) * Rudy Ballout (sırttan 1 ½ burgulu öne salto) * 1 ¼ salto * Double back (geriye çift salto) * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar) * 1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak değdirme, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yüksekten (kulplu beygirinde tutunarak) geriye bacak savurma, yerde mekik, şnav, squat, dinamik kuvvet çalışmaları (yuvarlan şıçra, şnav çek şıçra vb..) <p style="text-align: right;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Seri hazırlama yöntemleri, * Trampolinde uygulanması gereken hareketler: * Half out (2 salto, sonda ½ burgu) * Half in Half out (2 salto, başta ve sonra ½ burgu) * Full out (2 salto, sonda 1 burgu) * Rudy out (2 salto, sonda 1 ½) * Full in half out (İlk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda ½ burgu) * Full in full out (Geriye 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1 burgu) * Half in rudy out (2 salto, ilk saltoda ½ burgu, ikinci saltoda 1 ½ burgu) * Tripple back (Geriye 3 salto) * Tripple Front (Öne 3 salto) * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar. * Yüksekten mekik, yüksekten ters mekik, yüksekten yan mekik, yüksekten şnav, ağırlık il squat, split squat, başlangıç seviyesi pliometrik çalışmalar. <p style="text-align: right;">36 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Seri hazırlama yöntemleri, * Trampolinde uygulanması gereken hareketler: * Full in Rudy out (ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1 ½ burgu) * Randy out (toplu ve bükük pozisyonda 2 salto, ikinci saltoda 2 ½ burgu) * Half in Randy out (toplu ve bükük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda ½ burgu, ikinci saltoda 2 ½ burgu) * Rudy in half out (toplu ve bükük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1 ½ burgu, ikinci saltoda ½ burgu) * Rudy in Rudy out (toplu ve bükük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1 ½ burgu, ikinci saltoda 1 ½ burgu) * Full in Double Full Out (Toplu ve açık pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 2 burgu) * Rudy Out Triffis (Toplu ve bükük pozisyonda 3 salto, üçüncü saltoda 1 ½ burgu) <p style="text-align: right;">26 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Half in Half out Triffis (Toplu ve bükük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, üçüncü saltoda yarım burgu.) * Full in Half out Triffis (Toplu ve bükük pozisonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) * Double Full in Double Full out (Toplu ve düz vücut pozisyonlarda yapılan 2 salto, birinci saltoda çift burgu, ikinci saltoda çift burgu.) * Full in Tripple (Toplu ve bükük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu.) * Full Full Full (Toplu pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu, ikinci saltoda tam burgu, üçüncü saltoda tam burgu.) * Half out Quadruple (Toplu ve bükük pozisyonda yapılan dörtlü salto, dördüncü saltoda yarım burgu.) * Quadruple Back (Toplu ve bükük pozisyonda geriye doğru yapılan dörtlü salto.) <p style="text-align: right;">26 Saat</p>
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> *Yardım şekilleri. <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Yardım şekilleri. <p style="text-align: right;">4 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Yardım Şekilleri. <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarışmaya göre strateji belirleme. <p style="text-align: right;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Rakip takımların antrenman gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. * Rakip takımların yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. * Rakip takım sporcu performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. <p style="text-align: right;">2 Saat</p>
Spor Dalı Oyun Kurallar Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama <p style="text-align: right;">2 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama <p style="text-align: right;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama <p style="text-align: right;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama <p style="text-align: right;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama <p style="text-align: right;">2 Saat</p>
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> * Enerji Sistemleri * Biyomotor Yetiler * Yükleme Kavramı * Yenilenme Kavramı <p style="text-align: right;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Temel Antrenman İlkeleri * Antrenman Planlaması * Birim Antrenman Yazımı * Yükleme İlkeleri <p style="text-align: right;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Performans sporcularında: * Birim antrenman hazırlığı * Haftalık plan hazırlığı * Aylık plan hazırlığı * Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: right;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Performans sporcularında: * Birim antrenman hazırlığı * Haftalık plan hazırlığı * Aylık plan hazırlığı * Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: right;">6 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Performans sporcularında: * Birim antrenman hazırlığı * Haftalık plan hazırlığı * Aylık plan hazırlığı * Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: right;">6 saat</p>



Üst Düzey Antrenman Planlaması				<p>*Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>*Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yanışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>*Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<p>*Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>*Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yanışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>*Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>
--------------------------------	--	--	--	--	--

Üst Düzey Taktik Antrenman				<p>*Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>* Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>* Seri kurgusunda çeşitlilik.</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları,</p> <p>*Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları,</p> <p>*Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>* Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>* Seri kurgusunda çeşitlilik.</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması				<p>*Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>*Koordinasyon çalışmaları, *Kuvvet çalışmaları, *Esneklik çalışmaları,</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<p>*Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yanışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>*Koordinasyon çalışmaları, *Kuvvet çalışmaları, *Esneklik çalışmaları,</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>*Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama</p> <p>*Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>*Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>*Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama</p> <p>*Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>*Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p style="text-align: center;">2 Saat</p>



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri				<ul style="list-style-type: none"> *Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yanışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yanışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları <p style="text-align: center;">2 Saat</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				<ul style="list-style-type: none"> *Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları <p style="text-align: center;">2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları <p style="text-align: center;">2 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dahı Teknik-Taktik	<p>DERSİN İÇERİĞİ</p> <p>GÜVENLİ İNİŞ TEKNİKLERİ: Omuz Taklası (Öne,geriye, sağ ve sola), 4 Nokta iniş, Parmak ucu (hassas iniş) farkındalığı</p> <p>GEÇİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi, Hızlı geçiş, tembel geçişi, Kedi geçişi, Tik Tak (Yatay düzlem)</p> <p>ATLAMA VE NOKTA İNİŞLERİ: Tek ayak çıkıp tek ayak inme, çift ayak çıkıp çift ayak inme, tek ayak çıkıp Çift ayak inme, Çift ayak çıkıp tek ayak inme (Sabit ve koşarken), Atla ve kollarla Asılma</p> <p>SALINIM TEKNİKLERİ: Salınımlar, Kipe</p>	<p>DERSİN İÇERİĞİ</p> <p>ENGEL ÇIKIŞ TEKNİKLERİ: Koşarak tırmanma, Asılıyken Tırmanma (2m yükseklik), Tik Tak (Yatay ve dikey düzlem) , Adım geçişi (yukarı), Kedi geçişi (yukarı)</p> <p>ENGEL İNİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi (aşağı), tembel geçiş (aşağı), Kedi geçişi (aşağı), Salınım ile nokta atlayışı, Yüksekten Omuz taklası (2m), Yüksekten 4 nokta iniş, Bar altından geçiş, Dönerek geçiş</p> <p>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: Avuç içi dönüşü, Öne Salto, Webster, Geri salto, Yan salto, Frizbi dönüş, Duvardan Geri salto, Duvardan Öne salto, Duvardan Yan salto, 360 burgu, 540 burgu, Salınımdan Geri salto, Salınımdan Öne Salto, Cast away</p>	<p>DERSİN İÇERİĞİ</p> <p>HIZ PARKURUNDA ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Adım geçişinden nokta atlayışı, Adım geçişinden kollarla asılma, Tembel geçişinden nokta atlayışı, Tembel geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden nokta atlayışı, Kedi geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden salınım, Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı, Kollarla asılmadan Tik Tak (dikey düzlem) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan salınım bağlantısı, Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı, Salınımdan nokta atlayışı, Salınımdan adım geçiş (iniş), Salınımdan kollarla asılma</p> <p>SERBEST PARKURDA ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Öne Salto nokta inişi, Öne Salto boşluk geçme, Geri salto nokta inişi, Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçağa), Yan salto nokta inişi, Yan salto boşluk geçme, 360 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa), 540 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa)</p> <p>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (YUMUŞAK ZEMİN İNİŞLİ) Kolay çift saltolar ve zor çift saltolar, çift frizbi, Öne çift Salto, Geri çift salto, Yan çift salto, Duvardan Geri salto, Duvardan Öne salto, Duvardan Yan salto, 720 burgular, 900 burgular, 1080 burgular, Salınımdan Geriye çift salto, Salınımdan Öne Salto, Cast away çeşitleri, Tek ayak girişli burgular, salınımdan uçuşlu hareket (regrab) çeşitleri</p> <p>SERBEST PARKUR DA BAĞLANTILI HAREKETLER: Serbest parkur hareketlerinin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.</p>	<p>DERSİN İÇERİĞİ</p> <p>HIZ PARKURUNDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Adım geçişinden nokta atlayışı, Adım geçişinden kollarla asılma, Tembel geçişinden nokta atlayışı, Tembel geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden nokta atlayışı, Kedi geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden salınım, Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı, Kollarla asılmadan Tik Tak (dikey düzlem) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan salınım bağlantısı, Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı, Salınımdan nokta atlayışı, Salınımdan adım geçiş (iniş), Salınımdan kollarla asılma</p> <p>SERBEST PARKURDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Öne Salto nokta inişi, Öne Salto boşluk geçme, Geri salto nokta inişi, Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçağa), Yan salto nokta inişi, Yan salto boşluk geçme, 360 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa), 540 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa)</p> <p>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (SERT ZEMİN İNİŞLİ) Kolay çift saltolar ve zor çift saltolar, çift frizbi, Öne çift Salto, Geri çift salto, Yan çift salto, Duvardan Geri salto, Duvardan Öne salto, Duvardan Yan salto, 360 burgulu çift saltolar,720 burgular, 900 burgular, 1080 burgular, Salınımdan Geriye çift salto, Salınımdan Öne Salto, Cast salto çeşitleri, Tek ayak girişli burgular,</p> <p>SERBEST PARKUR DA BAĞLANTILI HAREKETLER: Serbest parkur da Zor hareketlerin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.</p>	<p>DERSİN İÇERİĞİ</p> <p>HIZ PARKURUNDA Hızı etkileyen faktörler. Üst düzey hızı geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştiren teknikler Üst düzey güç geliştiren teknikler Üst düzey esneklik geliştiren teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştiren teknikler</p> <p>SERBEST PARKURDA Koordinasyonu etkileyen faktörler. Üst düzey hızı geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştiren teknikler Üst düzey güç geliştiren teknikler Üst düzey esneklik geliştiren teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştiren teknikler Üst düzey koordinasyon geliştirici teknikler</p>
	36 Saat	36 Saat	40 Saat	28 Saat	16 Saat
Gözlem ve Değerlendirme		<p>Dersin Kazanımları *Sporcunun antrenman performansını açıklar. *Sporcunun yarışma performansını açıklar.</p> <p>DERSİN İÇERİĞİ *Antrenman gözlemi ve değerlendirilmesi *Yarışma gözlemi ve değerlendirilmesi *Sporcunun performansının değerlendirilmesi</p>			
		4 Saat			



<p>Hakemlik Bilgisi</p>	<p>Dersin Kazanımları *Parkur değerlendirme kurallarını (teorik ve uygulamalı) bilir. DERSİN İÇERİĞİ *Teknik talimat *Parkur (Hız Parkuru Ve Serbest Parkur) Değerlendirme Kuralları *Parkur (zorunlu Parkur Serileri) Değerlendirme Kuralları *Çizgi İle İlgili Kurallar *Zaman İle İlgili Kurallar *Uygulama, Kompozisyon ve Zorluk Gereklilikleri *Hakem ve sporcu kıyafet kuralları *Serbest parkurda E puanı, *Serbest parkurda D puanı *Video seri değerlendirme örnekleri</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>	-	-	-	<p>D jürisi kuralları E jürisi kuralları Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve Sorumlulukları. Koşu (seri) kurgulama Kurallar çerçevesinde koşu (seri) analiz etme ve strateji geliştirme.</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
<p>Üst Düzey Teknik</p>	-	-	-	-	<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları: *Genel-Tasnif Finali için ağırlık verilebilecek 3 alet için analiz çalışmaları *hız veya serbest parkur veya her ikisinde de yarışılacaklar için sporcular arası analiz çalışmaları *hız veya serbest parkurda final hedefinde taktik çalışmalar *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>	-	-	-	-	<p>*Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	*Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yanışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları 4 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	-	*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar yapma *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme 4 Saat

Özel Antrenman Bilgisi	<p>Dersin Kazanımları *Temel düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Parkur için yetenek seçimi kriterlerini açıklar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Parkur da kullanılan enerji sistemleri</p> <p>8 Saat</p>	<p>Dersin Kazanımları *Orta düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek yıllık antrenman planlaması yapar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda çocuklar (küçükler ve yıldızlar kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Küçükler ve yıldızlar kategorisi Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Küçükler ve yıldızlar kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları *Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık)</p> <p>8 Saat</p>	<p>Dersin Kazanımları *İleri düzey sporcuların özelliklerini açıklar. *Temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek yıllık antrenman planlaması yapar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda gençler ve büyükler kategorisi için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Gençler ve büyükler kategorisi sporcularda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Gençler ve büyükler kategorisi hız parkuru ve serbest parkur koşuları için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları *Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık)</p> <p>8 Saat</p>	<p>Dersin Kazanımları Birim antrenman hazırlığı (üst düzey sporcularda) *Haftalık antrenman hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı *2 yıllık (Avrupa dünya şampiyonası) plan hazırlığı</p> <p>8 Saat</p>	<p>Dersin Kazanımları Birim antrenman hazırlığı (üst ve olimpik düzey sporcularda) *Haftalık antrenman hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı *4 yıllık (olimpik) plan hazırlığı</p> <p>8 Saat</p>
------------------------	---	---	--	--	--



Üst Düzey
Taktik

*Hız koşusunda süreyi olumlu yönde etkileyecek taktikler.
*Serbest parkur koşularında temel hareket zorluklarının geliştirilmesi zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve hataların azaltılarak uygulama puanının (E puanının) geliştirilmesi
*Sonuç notuna etki edecek bağlantı
*Kombinasyonlarını geliştirme ve koşu kurgusunda çeşitlilik
*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk
*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri
*Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları
*Orjinal element geliştirme ve kitapçıkta yer almayan yeni hareket zorlukları geliştirme
*Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdeler analizler ile antrenman programlama
*Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların koşularından çıkartılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme
*Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dökülebilmeye
*Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmeli yakalama çalışmaları

4 Saat



Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-	<p>*Hız ve serbest parkur yarışmalarının farkını bilme, *Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. *Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek.(yanşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) *Koordinasyon çalışmaları *Kuvvet çalışmaları *Esneklik çalışmaları *Dayanıklılık çalışmaları</p>	-
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	12 Saat 48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



AEROBİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> *Alt yapı sporcusu fiziksel uygunluk *Cimnastikçi stili yaratma *Aerobik cimnastik branşı hakkında temel ve hakemlik bilgileri *Akrobatik elementlerin öğretim basamaklamaları *Alt yapı sporcularında ısınma ve esnetme *Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutunma barı egzersizleri *Vücut postür çalışmalarınave psikomotor çalışmalara giriş *Tüm Vücut pozisyonlarına giriş *Temel Akrobatik elementlerin basamaklamaları *Eksen ve düzlemlerin örneklenmesi *İşbirliği ve geçişlerin önemi ve örneklenmesi *Performans veTemel zorluk elementlerine giriş *Alternatif Dans adımlarına giriş *7-8 ve 9-11yaş kategorisi serbest seri için koreografik çalışmalar *Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar ve müzik seçimi *Serbest seri ile koreografi hazırlanma çalışmaları <p style="text-align: center;">36 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Branşa özgü hakemlik bilgisi *Yarışmacı sporcuyu fiziksel uygunluk *Yarışmacı sporcularda ısınma esnetme metodları *Kuvvet, sürat ve piskomotor çalışmalar *Bale çalışmaları *12-14 ve 15 -17 performans elementleri ve basamaklama çalışmaları *Performans Zorluk ve akrobatik elementlerin kombinasyonları *Akrobatik elementleri geliştirme *Temel elementler ve varyasyonları *Alternatif dans adımları ile temel amp adımlarının birleştirilmesi *Müzik ve koreografik çalışmalar *MP/TR/GR için iş birliği, geçişler, bağlantılar ve lifleri önemi *IM/IW için; Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları *Serbest seri ve Koreografi oluşturma çalışmaları <p style="text-align: center;">36 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Branşa özgü hakemlik bilgisi *Yarışmacı sporcuyu fiziksel uygunluk *Performans sporcularında ısınma *Kuvvet , sürat ve piskomotor çalışmalar *Branşa özgü bale çalışmaları *Yaş Grupları, Junior ve 18 + performans elementleri ve basamaklama çalışmaları *Performans Akrobatik elementleri geliştirme *Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşenler *MP/TR/GR için iş birliği, geçişler, bağlantılar ve lifleri önemi *IM/IW için; Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları *Kompozisyon içeriğinin hazırlanışı ve kooreografik çalışmalar *Bireysel farklılıklara göre müzik ve koreografik çalışmalar *Artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar *Tüm istenilen bileşenlere göre serbest koreografi hazırlama *Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları <p style="text-align: center;">36 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Branşa özgü hakemlik bilgisi *Milli takım Yarışmacı sporcuyu fiziksel uygunluk *Üst düzey Kuvvet, sürat ve piskomotor çalışmalar *Branşa özgü bale çalışmaları *Üst düzey performans elementleri ve varyasyonları *Performans Akrobatik elementleri ve varyasyonları *Üst düzey sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşenler *MP/TR/GR için iş birliği, geçişler, bağlantılar ve lifler ve varyasyonları *IM/IW için; Geçişler ve Bağlantıların önemi ve varyasyonları *Koreografi analizi ve reçetelendirilmesi *Bireysel farklılıklara göre müzik ve koreografik hazırlama *Artistik yapı için vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar *Tüm istenilen bileşenlere göre üst düzey serbest koreografi hazırlama *Üst Düzey Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları <p style="text-align: center;">36 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk *Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri *Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları *Orjinal element geliştirme ve Kodepuantajda yer almayan yeni vücut zorlukları geliştirme *Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdeline analizler ile antrenmanı programlama *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinden çıkartılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme *Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dökülebilmeye *Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmel yakalama çalışmaları *Aerobik Cimnastik Dünya ve Avrupa şampiyonaları, dünya oyunlarında derece hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları: *Takım Oluşumunda yarışılacak sporcular için sporcular arası analiz çalışmaları *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları <p style="text-align: center;">36 Saat</p>
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	<ul style="list-style-type: none"> *Aerobik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Aerobik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri *Aerobik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Aerobikcimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Aerobik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi <p style="text-align: center;">4 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Aerobik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Aerobik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri *Aerobik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Aerobikcimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Aerobik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi <p style="text-align: center;">4 saat</p>	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> *Genel bilgiler *Zorluk *Artistik *Uygulama <p style="text-align: center;">4 saat</p>	-	-	-	-
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Milli Takım sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı <p style="text-align: center;">8 saat</p>	-



Üst Düzey
Antrenman
Planlaması

Sistemik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.
*Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.
*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yanışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)
*Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme

4 Saat

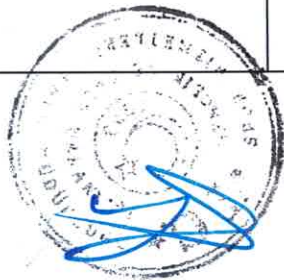
Üst Düzey Taktik
Antrenman

Üst Düzey
Teknik
Antrenman

Özel Kondisyon
Antrenmanı ve
Metodları

*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama
*Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama
*Sakatlanmayı önleyici çalışmalar
*Fiziksel testler planlama ve değerlendirme

4 Saat



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	<p>*Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yanışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	<p>*Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları</p> <p style="text-align: center;">4 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat

