

7-8 YAŞ ZORUNLU SERİLER




ATLAMA MASASI				D PUANI		
1	80 CM YÜKSEKLİĞE ALLER GELECEK ŞEKİLDE ÜBERŞLAK, 100 CM YÜKSEKLİĞE SIRT ÜSTÜ İNİŞ (TRAMPLENDEN)		2,00 P.	1. ve 2. hareket: Trampolin ile yapılırsa D puanı 0,50'den, çift trampelen ile yapılırsa D puanı 1,00'dan başlayacaktır.		
2	80 CM YÜKSEKLİĞE ALLERİ GETİREREK 100 CM YÜKSEKLİĞE KARTVİL DİZ ÜSTÜ GURBET GELİŞ (TRAMPLENDEN)		2,00 P.	1. ve 2. hareket: Amuttan devrilirse D puanı almaz.		
3	100 CM YÜKSEK MİNDERE OMUZ İTTİRİŞ 20±5 CM YÜKSEK PUF MİNDERE YÜZ ÜSTÜ BLOK DÜŞÜŞ		0,70 P.	3. hareket: Dirsekler bükük yapılırsa D puanı almaz.		
E-PANEL BONUSU			0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PUANI ORTALAMASI 1,00'DAN AZ İSE, BONUS OLARAK 0,30 P. D PUANINA EKLENİR.		
TOPLAM			5,00 P.			

FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ

ÖN GÖRÜLEN 2. UÇUŞ VE İNİŞ HATALARI		0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
KALÇANIN POZİSYONU		X	X			
BEL YAYLIĞI		X	X			
1. 2. VE 3. HAREKETLERDE İNİŞTE BACAK AÇIKLIĞI		X				
2. HAREKET GERİYE DEVAM EDERSE VE TAKLAYA GEÇERSE						X
2. HAREKET ÖNE DEVRİLİR VEYA ALLERLE YERDEN DESTEK ALINIRSA					X	
3. HAREKETTE, YÜZÜSTÜ DÜŞÜŞLERDE ALLERİN ATLAMA MASASINA MESAFESİ		(30-20 CM ARASI)	(20 CM DEN AZ)			30 CM'DEN UZAĞA İNİŞ
3. HAREKETTE, İTTİRİŞ SONRASI VÜCUT YERE PARALEL POZİSYONA ÇIKMAZSA YETERSİZ YÜKSEKLİK KESİNTİSİ YAPILIR.		10°-30°	30°-45°	45°DEN FAZLA		

DIĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.**SAYILMAYAN HER İSTASYONUN D PUANI KADAR SON NOTTAN TARAFSIZ KESİNTİ YAPILIR.**

BARFİKS (1. İSTASYON)		▶	1. İSTASYON İÇİN D PUANI			
1	CEPHE ÇIKIŞI		0,50 P.	1. hareket: Elan ve destekli yapılırsa D puanı almaz.		
2	45°LİK AÇIDAN ELAN (KAPALI BACAK) KARIN DÖNÜŞÜ DALIŞ		0,50 P.	2. hareket: Karın dönüşü tam tur tamamlanmadan dalışa girerse D puanı almaz.		
3	EN FAZLA 3 SALLANTI, SADECE 1 SALINIM PUAN ALIR		0,50 P.	3. hareket: Barın üstüne yükselmeyen salınım D puanı almaz. 3. salınımdan sonra mihfer başlamazsa seri bitmiş kabul edilir.		
4	1 TANE GERİ MIHFER		0,70 P.	4. hareket: Dönüşü tamamlanmamış mihfer D puanı almaz.		
5	1 TANE DÜZ TUTUŞLU ÖNE MIHFER		0,70 P.	5. hareket: Dönüşü tamamlanmamış mihfer D puanı almaz.		
6	ÖNE DEVAM EDEN SALINIMIN ARDINDAN GERİDE OMUZ BASIŞ BARA GELİŞ		0,40 P.	5. hareket: Ekstra elan alınarak yapılırsa her elan için 0.50 E panel kesintisi yapılır.		
BARFİKS -YER BARINDA (2. İSTASYON)		▶	2. İSTASYON İÇİN D PUANI			
7	DÜZ TUTUŞLU DİZDEN AMUT 2 SN TUTUŞ YÜZ ÜSTÜ İNİŞ		0,70 P.	7. ve 8. hareketler: Tam amut pozisyonunda 2 sn beklemezse D puanını almaz. 2 sn bekleyip aksi yöne düşerse D puanı alır, E paneli düşme kesintisi uygular.		
8	TERS TUTUŞLU DİZDEN AMUT 2 SN TUTUŞ SIRT ÜSTÜ İNİŞ		0,70 P.	7. ve 8. hareketler gerçekleştirilmediğinde tekrar edilemez ve D puanı almaz. İnişlerde bar bırakıldığında D puanı almaz. Hareketler dizden yapılmalıdır. Farklı şekilde yapıldığında D puanı almaz.		
E- BONUS			0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PUANI ORTALAMASI 1,00'DAN AZ İSE BONUS OLARAK 0,30P. D PUANINA EKLENİR.		
TOPLAM			5,00 P.			
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ						
ÖN GRÜLEN HATALAR		0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
2. HAREETTE 45°DEN DAHA AZ YAPILAN ELAN		X				
2. HAREETTE KARIN DÖNÜŞÜNDE DURAKSAMA		X				
2. HAREETTE KARIN DÖNÜŞÜNÜN ARDINDAN DALIŞIN ALÇAK OLMASI		ÜST BACAĞIN BARDAN AYRILMASI	DİZLERİN BARDAN AYRILMASI			
3. HAREKET: SALINIMLARDA YETERSİZ YÜKSEKLİK (HB İÇİN)		BAR HİZASINDAN 10°-30°	BAR HİZASINDAN 30°-45°			
		X	X			
7.ve 8. HAREKETLERİN SAYILMAMASI DURUMUNDA E PANELİ TARAFINDAN DEĞERLENDİRME YAPILACAKTIR.						
DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.						
2. İSTASYONDAKİ HAREKETLER İSTENİLEN SIRADA UYGULANABİLİR.						
KISA EGZERSİZ						
6 HAREKET	KESİNTİ YOK					
5 HAREKET	-4,00 P.					
3-4 HAREKET	-6,00 P.					
2-1 HAREKET	-8,00 P.					
0 HAREKET	-10,00 P.					


DENGE				D PUANI
1	TRAMPLENLE GREÇE ÇIKIŞ VE GREÇE TUTUŞ 2 SN	Mecburi Seri 	0,50 P.	1. hareket: Bacaklar denge hizasının altına düşerse ve 2 sn durmazsa D puanı almaz.
2	PASE TUTUŞ 2 SN + 90° YE BACAK SAVURUŞ 2 SN + SIÇRAYARAK PİLİYE PLANÖR 2SN		0,20 P. + 0,20 P. + 0,30 P. + BP 0,20	2. hareket: Her hareket ayrı ayrı değerlendirilip, tüm hareketler bağlanmalıdır. Bağlantılardan herhangi bir tanesi yapılmazsa bağlantı puanı (0,20) almaz. Piliye planörde arkadaki ayak min. 45°, diğer tutuşlar 90° olmalı. Tüm tutuşlarda 2 sn beklemezse D puanı almaz.
3	AMUT+ SPAGAT 2 SN TUTUŞ VE İNİŞ (2 farklı hareket)		0,40 + 0,70 P.	3. hareket: Amut anlık ve 10°'lik açıda olmalıdır, spagatta 2 sn beklemezse D puanı almaz.
4	SAĞ AYAK 1/2 DÖNÜŞ + SOL AYAK 1/2 DÖNÜŞ		0,30 P. + 0,30 P	4. hareket: Her hareket ayrı ayrı değerlendirilir.
5	SPAGAT + DİK SIÇRAMA (2 farklı hareket)		0,40 P. + 0,20 P.	5. hareket: Bağlantılı yapılmalıdır. Bağlanmazsa 0,20 P. almaz.
6	ÇEMBER		0,70 P.	
7	ELLER DENGEYE AYAKLAR YERE KARTVİL BİTİRİŞ		0,30 P.	
E- BONUS			0,30 P.	ARTİSTİK SUNUM VE E PANEL KESİNTİSİ TOPLAM ORTALAMASI 1,30'UN ALTINDA OLAN SERİLERİN D PUANINA 0,30 P. BONUS EKLENİR.
TOPLAM			5,00 P.	Sayılmayan hareketler bağlantı puanı almaz. Tüm sporcular aynı seriyi ve ritimleri uygulayacaktır.

FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ

ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
6. HAREKETTE İNİŞ ESNASINDA YUKARI HOPLAMA VEYA GERİYE ADIM	X	X			
6. HAREKETTE İNİŞ ESNASINDA AYAKLARIN TEKER TEKER YERE GELMESİ		X			
5. HAREKETTE DİK SIÇRAMADA AYAK AÇIKLIĞI	X	X			
7. HAREKETTE SIÇRAMA		KÜÇÜK HOP	BÜYÜK HOP		
5. HAREKETTE DİK SIÇRAMADA BEL YAYLIĞI VEYA KALÇA AÇIKLIĞI					X

ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR	ARTİSTİK SUNUM Videosu	
--	------------------------	---

DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.

DENGE 80 CM YÜKSEKLİKTE, ALTI FIG KURALLARINA UYGUN OLARAK KULLANILACAKTIR.

KISA EGZERSİZ	
6 HAREKET	KESİNTİ YOK
5 HAREKET	-4,00 P.
3-4 HAREKET	-6,00 P.
2-1 HAREKET	-8,00 P.
0 HAREKET	-10,00 P.


YER		Yer Serisi	D PUANI			
1	360° PASE DÖNÜŞ		0,30 P.			
2	AMUT 2 SN + TEK AYAK KÖPRÜYE İNİŞ 180° BACAK AÇIKLIĞI (2 SN BEKLEME) GERİYE TEK AYAK SAVURUŞLA AYAĞA GELİŞ		0,40 P. + 0,40 P.	2. hareket: Köprüde tek ayak yukarıda 2 sn beklenmezse D puanı almaz.		
3	SEKİŞTEN KARTVİL		0,60 P.	3. hareket: Koşarak yapılırsa D puanı almaz.		
4	ÖNE KÖPRÜ + 90° DE BACAK TUTUŞ		0,50 P. + 0,20 P.	4. hareket: Bağlanmazsa 0,20 D puanı almaz.		
5	ÇEMBER + GERGİN KOL VE BACAK ERİŞMEK CEPHEYE İNİŞ		0,20 P. + 0,50 P.	5. hareket: Çemberden inişte ayaklar kapatılır ve erişmek yapılır.		
6	GEYİK +  (2 FARKLI HAREKET)		0,40 P. + 0,40 P.	6. hareket: 2. sıçrama esnasında ve inişte bacak 90°'ye çıkmazsa D puanı almaz. Dans pasajı şeklinde yapılmalıdır.		
7	SEKEREK ÜBERŞLAK		0,80 P.	7. hareket: Koşarak yapılırsa D puanı almaz. Tek ayak yapılırsa D puanı 0,50 olarak değerlendirilir. Öne köprü yaparsa D puanı almaz.		
E- BONUS		0,30 P.	ARTİSTİK SUNUM VE E PANEL KESİNTİSİ TOPLAM ORTALAMASI 1,30'UN ALTINDA OLAN SERİLERİN D PUANINA 0,30 P. BONUS EKLENİR.			
TOPLAM		5,00 P.				

FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ

ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
4. HAREKETTE, TUTUŞ KESİNTİSİ		90°'NİN ALTINDA			
5. HAREKETTE, ERİŞMEK DESTEK SAFHASINDA DİZ VE KOL BÜKÜKLÜĞÜ	X	X	X		





Tüm sporcular aynı seriyi, aynı müzikle ve ritimlerle uygulayacaktır. Seri süresi max. 60 sn.'dir.


ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR	ARTİSTİK SUNUM	YER SERİSİ MÜZİĞİNİ İNDİRMEK İÇİN TILLAYIN
--	----------------	--


Diğer tüm kesintiler FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.


KISA EGZERSİZ	
6 HAREKET	KESİNTİ YOK
5 HAREKET	-4,00 P.
3-4 HAREKET	-6,00 P.
2-1 HAREKET	-8,00 P.
0 HAREKET	-10,00 P.

9-10 YAŞ ZORUNLU SERİLER

ATLAMA MASASI			D PANELİ					
1	TRAMPLEN İLE ÜBERŞLAK (100 CM YÜKSEĞE ELLER, 120 CM YÜKSEĞE AYAKLAR GELECEK ŞEKİLDE)		1,50 P.	1. hareket: Trampolin ile yapılırsa D puanı 0,50 P.'dan, çift trampolen ile yapılırsa D puanı 1,00 P.'dan başlayacaktır.				
2	TRAMPLEN İLE KARTVİL (100 CM YÜKSEĞE ELLER, 120 CM YÜKSEĞE MİNDERE AYAK DEĞDİRMEYEN SIRTA GELİŞ)		1,60 P.	2. hareket: Trampolin ile yapılırsa D puanı 0,60 P.'dan, çift trampolen ile yapılırsa D puanı 1,00 P.'dan başlayacaktır. 2. harekette ayağa gelerek sırta yatış yapılırsa D puanı 0,50 P. eksik başlar. 				
3	KARTVİL FLİK-FLAK (100 CM YÜKSEĞE ELLER, 120 CM YÜKSEĞE AYAĞA GELİŞ)		1,60 P.	1. ve 3. hareket amuttan devrilirse D puanı almaz.				
E-PANEL BONUSU			0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PANELİ KESİNTİSİ 1,00'DAN AZ İSE BONUS OLARAK 0,30 P. D PUANINA EKLENİR.				
TOPLAM			5,00 P.					
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E PANEL KESİNTİLERİ								
ÖN GÖRÜLEN 2. UÇUŞ VE İNİŞ HATALARI			0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK	
1. harekette, inişte öne adım yada takla gibi, (hareketin hızıyla devam ediyorsa)							X	
2. harekette, sırt üstü düşüşte ayakların mindere sürtmesi							X	
3. hareket, öne devrilir veya ellerle yerden destek alınır						X		
2. ve 3. harekette, iniş esnasında kolların pozisyonu (yukarı çıkması)			omuz hizasından yukarıda					
2. ve 3. harekette, iniş esnasında bükülü kalça pozisyonu			X	X				
3. harekette, geriye adım ve/veya geriye düşüş							X	
DIĞER TÜM KESİNTLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.								
SAYILMAYAN HER İSTASYONUN D PUANI KADAR SON NOTTAN TARAFSIZ KESİNTİ YAPILIR.								

ASİMETRİK PARALEL			D PANELİ				
1	KİPE		0,20 P.				
2	AMUDA ULAŞMAYAN ELAN (KAPALI BACAĞ) (> 45° – ZD Yok)		0,30 P.				
3	ERİŞMEK (> 45° – ZD Yok)		0,50 P.	3. hareket: 45°'ye kadar yapılmazsa D puanı almaz.			
4	KİPE		0,20 P.				
5	AMUT (> 10° – ZD Yok)		0,60 P.	5. hareket: 10°'ye kadar yapılmazsa D puanı almaz.			
6	TABAN DÖNÜŞ (GERGİN BACAĞ) + ÜST BARA GEÇİŞ		0,30 P. + 0,20 P.	6. hareket: Taban dönüş ve üst bara geçiş bağlanmazsa üst bar puanı olan 0,20 P.'yi almaz.			
7	KİPE		0,30 P.	Taban dönüşte dönüş dizler bükük yapılırsa D puanı almaz (Üst bara sıçrama esnasında yapılan bükülmeler hariç).			
8	AMUT (> 30° – ZD Yok)		0,50 P.	8. hareket: 30°'ye kadar yapılmazsa D puanı almaz.			
9	GERİ MİHFER (1 adet)		0,80 P.				
10	AÇIK SALTO		0,80 P.	10. hareket: Toplu salto yaparsa 0,50 D puanı alır.			
E PANEL BONUSU			0,30 P.	TOPLAM E PANELİ KESİNTİSİ 1,30'DAN AZ İSE BONUS OLARAK 0,30 P. D PUANINA EKLENİR.			
TOPLAM			5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E PANEL KESİNTİLERİ							
ÖN GÖRÜLEN HATALAR			0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
2. harekette, tamamlanma açısı				>45°			
3. harekette, tamamlanma açısı			>30°-45°	>45°			
5. harekette, tamamlanma açısı			>30°-45°	>45°			
6. hareket, AB'dan ÜB'a zıplama							X
8. harekette, tamamlanma açısı			>30°-45°				
6. harekette, bükülü diz (üst bara sıçrama hariç)			X	X	X		
DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.							
KISA EGZERSİZ							
6 HAREKET VE ÜSTÜ	KESİNTİ YOK						
5 HAREKET	-4,00 P.						
4-3 HAREKET	-6,00 P.						
2-1 HAREKET	-8,00 P.						
0 HAREKET	-10,00 P.						

BARFİKS			D PANELİ				
1	GERGİN BACAK VURUŞUN ARDINDAN TEK SALINIM + GERİ MİHFER		0,80 P.	1'den fazla salınımın ardından yapılan mihfer D puanı alır, fakat yapılan her fazla salınım için 0,50 E panel kesintisi uygulanır.			
2	ERİŞMEK AMUT (> 30° – ZD Yok)		0,70 P.	2, 4, 6 ve 8. hareketler 30°'ye kadar yapılmazsa D puanı almaz.			
3	GERİ MİHFER						
4	ŞTALDER AMUT (> 30° – ZD Yok)		0,80 P.	2, 4, ve 6. hareketler arasında sadece 1 mihfer yapılabilir, yapılan her fazla mihfer için E panel kesintisi uygulanır (0,50 P.) 3. ve 5. hareketler D puanı almaz.			
5	GERİ MİHFER						
6	TABAN AMUT (> 30° – ZD Yok)		0,70 P.	6. hareketten sonra bir elanın ardından 7. harekete girilir.			
7	DÜZ TUTUŞLU ÖNE MİHFER (EN FAZLA 2 TANE)		0,60 P.	7. hareket: 2'den fazla yapılan her mihfer için 0,50 E panel kesintisi uygulanır.			
8	ENDO (> 30° – ZD Yok)		0,80 P.	8. hareket geriye salınımın hemen ardından gerçekleşmelidir.			
9	KİPE		0,30 P.				
E PANEL BONUSU			0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PANELİ KESİNTİSİ 1,30'DAN AZ İSE BONUS OLARAK 0,30 P. D PUANINA EKLENİR.			
TOPLAM			5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E PANEL KESİNTİLERİ							
ÖN GÖRÜLEN HATALAR			0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
2. 4. ve 6. hareketler				>30°-45°	>45°		
Ekstra salınım ve ekstra mihfer (HB için)					X		
DİĞER TÜM KESİNTLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.							
2., 4. VE 6. HAREKETLER İSTENİLEN SIRADA UYGULANABİLİR.							
KISA EGZERSİZ							
6 HAREKET VE ÜSTÜ	KESİNTİ YOK						
5 HAREKET	-4,00 P.						
4-3 HAREKET	-6,00 P.						
2-1 HAREKET	-8,00 P.						
0 HAREKET	-10,00 P.						

DENGE			D PANELİ				
1	ÖNE TAKLA ÇIKIŞ GREÇE GELİŞ + AĞIR AMUT (2 SN.) (2 farklı hareket)		0,30 P. + 0,50 P.	1. hareket: Hareketler arka arkaya yapılmalıdır.			
2	GEYİK SIÇRAMASI+ SPAGAT SIÇRAMASI (2 farklı hareket)		0,30 P. + 0,20 P.	Bağlanamazsa 0,30 D puanı almaz.			
3	ÖNE KÖPRÜ + 90°'DE AYAK TUTUŞ (2 SN.)		0,60 P. + 0,20 P.	3. hareket: Bağlı yapılmazsa ve 2 sn. tutuş gerçekleşmezse 0,20 D puanı almaz.			
4	FIG KURALLAR KİTABINDA YER ALAN 360 DERECE DÖNÜŞLERDEN HERHANGİ BİRİ		0,30 P.				
5	PLANÖRDEN AMUT SPAGAT + TEK AYAK KÖPRÜ 180° BACAK AÇIKLIĞI (2 SN. BEKLEYİŞ) + GERİ AYAK SAVURUŞ AYAĞA GELİŞ		0,70 P.	5. hareket: Herhangi bir aşamasında dengeden düşüş gerçekleşirse D puanı almaz. Köprüde tek ayak 2 sn. beklemezse D puanı 0,50 olarak değerlendirilir.			
6	FLİK-FLAK (TEK VE YA ÇİFT AYAK)		0,80 P.				
7	KARTVİL + TOPLU SALTO (2 farklı hareket)		0,30 P. + 0,50 P.	7. hareket: Çemberden toplu salto yapılırsa 0,50 D puanı alır.			
E PANEL BONUSU			0,30 P.	ARTİSTİK SUNUM VE E KESİNTİSİ TOPLAMI 1,50'NİN ALTINDA OLAN SERİLERİN D PUANINA BONUS OLARAK 0,30 P. EKLENİR.			
TOPLAM			5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E PANEL KESİNTİLERİ							
ÖN GÖRÜLEN HATALAR			0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
3. harekette bacak tutuş açısı			>30°-45°	>45°			
BAĞLANTILI HAREKETLERDE BAĞLANTI GERÇEKLEŞMİŞSE VE SON HAREKETTEN SONRA DÜŞME YAŞANMIŞSA BAĞLANTI PUANI VERİLİR.							
ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR.							
DİĞER TÜM KESİNTLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.							
1. HAREKET HARIÇ DİĞER TÜM HAREKETLER İSTENİLEN SIRADA UYGULANABİLİR.							
KISA EGZERSİZ							
6 HAREKET VE ÜSTÜ	KESİNTİ YOK						
5 HAREKET	-4,00 P.						
4-3 HAREKET	-6,00 P.						
2-1 HAREKET	-8,00 P.						
0 HAREKET	-10,00 P.						

YER			D PANELİ				
1	SEKEREK KARTVİL + FLİK FLAK + FLİK FLAK (2 farklı hareket)		0,20 P. + 0,50 P. + 0,50 P.	1. hareket: Hareketler bağlantılı yapılmalıdır. Ayrı ayrı yapıldığında veya koşarak yapıldığında D puanı almaz.			
2	GEYİK + MAKASLI GEYİK (2 farklı hareket)		0,20 P. + 0,30 P.	2. hareket: İstenilen sırayla yapılabilir.			
3	ERİŞMEK AMUT 1/2 DÖNÜŞ TAKLA	▶	0,40 P.				
4	ÜBERŞLAK + ÖNE TOPLU SALTO (2 farklı hareket)		0,30 P. + 0,60 P.	4. hareket: Bağlantılı yapılmazsa überşlak değerini (0,30 P.) almaz.			
5	B GRUBU VEYA DAHA FAZLA PASE DÖNÜŞ		0,30 P.	5. hareket: FIG kurallar kitabında yer alan herhangi bir B grubu veya daha yüksek değerde bir dönüş yapılmalıdır.			
6	KARTVİL FLİK FLAK + AÇIK/TOPLU SALTO (2 farklı hareket)		1,00 P.	6. hareket: Açık veya toplu salto yapılabilir.			
7	SPAGAT VEYA GREÇE 1/2		0,40 P.	7. hareket: Sıçramalardan herhangi biri tercih edilmelidir.			
E PANEL BONUSU			0,30 P.	ARTİSTİK SUNUM VE E KESİNTİSİ TOPLAMI 1,50'NİN ALTINDA OLAN SERİLERİN D PUANINA BONUS OLARAK 0,30 P. EKLENİR.			
TOPLAM			5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E PANEL KESİNTİLERİ							
ÖN GÖRÜLEN HATALAR			0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
3. harekette; erişmek dönüşün tamamlanma açısı			>10°-30°	>30°-45°	>45°		
3. harekette; Dirsek ve diz büküklüğü (Girişten itibaren)			X	X	X		
ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR.							
DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.							
TÜM HAREKETLER İSTENİLEN SIRADA UYGULANABİLİR.							
KISA EGZERSİZ							
6 HAREKET VE ÜSTÜ		KESİNTİ YOK					
5 HAREKET		-4,00 P.					
4-3 HAREKET		-6,00 P.					
2-1 HAREKET		-8,00 P.					
0 HAREKET		-10,00 P.					