

# TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU EĞİTMEN EĞİTİMİ TALİMATI

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

#### Amaç

**MADDE 1-** (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak eğitimcilerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

#### Kapsam

**MADDE 2-** (1) Bu Talimat, Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarının eğitimci eğitimi 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 Yönetmeliği'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

#### Tanımlar

**MADDE 4-** (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Cimnastik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
  - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarında 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) Eğitimci: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
  - f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
  - g) Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığını,
  - ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
  - h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
  - ı) 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,
  - i) Talimat: Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
  - j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
  - k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
  - l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
  - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
  - n) Yönetim kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Yönetim Kurulunu,
  - o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ni,
- ifade eder.



## İKİNCİ BÖLÜM

### Eğitmen Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

#### Eğitmen eğitim programı

**MADDE 5-** (1) Eğitmen 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 veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, Eğitmenlik 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 üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

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

#### Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

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

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.

c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı 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.

ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Eğitmen eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak Eğitmen eğitim programlarına katılamaz. Doping mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre eğitmen eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak eğitmen eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri



belgelemek,

ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak.

d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,

e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

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

#### **Uygulama eğitimi**

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

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

#### **Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği**

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

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde eğitmen uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı eğitmen 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 eğitmen 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 6 ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki öğretmenlik 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.

### **Eğitmen gelişim semineri**

**MADDE 14-** (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademede eğitimcilerle yönelik ulusal veya uluslararası eğitimcilerle gelişim semineri düzenleyebilir.

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

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

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

#### **Eğitmenlik kademeleri ve görev tanımları**

**MADDE 15-** (1) Eğitimcilerle kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

#### **Eğitmen 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 kademede uygulama eğitimine ve daha alt kademede uygulama eğitimine katılabilir.

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

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı Eğitimcilerle (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup eğitimcilerle başlamak üzere,

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

c) Kıdemli Eğitimcilerle (üçüncü kademe) uygulama eğitimi: temel eğitimcilerle belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel eğitimcilerle belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen eğitimcilerle, yönelik düzenlenen eğitimdir.

#### **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 mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli eğitimcilerle uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli eğitimcilerle belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı eğitimcilerle belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı eğitimcilerle belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı eğitimcilerle belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındaki, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli eğitimcilerle ve temel eğitimcilerle kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

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

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel



eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel eğitmenlik belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel eğitmenlik belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel eğitmenlik belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı eğitmenlik belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı eğitmenlik belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı eğitmenlik belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel eğitmenlik temel eğitim ve sınavından muaftır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı Eğitmenlik 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 eğitmenlik 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 denkliliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun eğitmenlik belgesi almaya hak kazanır.

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

#### **Başarılı sporcu ve Eğitmenlerinin hak ve muafiyetleri**

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

#### **Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri**

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

#### **Eğitmenlik belgesi**

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

#### **Eğitmenlik belgesi denklik işlemleri**

**MADDE 21-** (I) Eğitmenlik belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

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

#### **MADDE 22-** (1)

Eğitmenlik belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı 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.

#### **Yürürlükten kaldırılan mevzuat**

**MADDE 24-** (1) 13/10/2022 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat



yürürlükten kaldırılmıştır.

**Yürürlük**

**MADDE 25-** (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

**Yürütme**

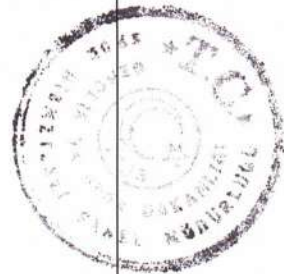
**MADDE 26-** (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür



1476988207 - 1476988207 - 1476988207 - 1476988207

**TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU**  
**EĞİTİMENLİK EĞİTİMİ TALİMATI PİLATES UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ**

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p style="text-align: center;"><b>Spor Dahil Teknik-Taktik</b></p>	<p>Prepilates hazırlık</p> <p>Mat 1 uygulama hareket amaç ve önlemler</p> <p>Hundred, roll up, leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross, spine stretch, saw, swan, single leg kick, double leg kick, side kick, seal, push up</p> <p>Reformer anatomisi</p> <p>Reformer 1 uygulama hareket amaç ve önlemler</p> <p>Footwork, supine arm work, hundred, feet in straps, long box swan, long box pulling straps, elephant, long stretch, short box abd, knee stretch, lurch, side stretch</p> <p>1e1 uygulamalı eğitmenlik</p> <p style="text-align: right;"><b>(30 Saat)</b></p>	<p>Mat 2 seviye hareketler;</p> <p>Spine twist, open leg rocker, teaser, hip circle, roll over, corkscrew, nec pull, leg pull front, leg pull back, knelling side kick, side bend, swan dive</p> <p>Reformer 2 seviye hareketler;</p> <p>Stomacmassage, cordination, shortspine massage, long box backstroke, long box breast stroke, short box oblique abd, shoe box around the world, down stretch, arabesque, rowing round bar, rowing front sitting, side splits</p> <p>Grup ders verme eğitmenlik</p> <p style="text-align: right;"><b>(30 Saat)</b></p>	<p>Trapez table giriş- hareket kontrol noktaları, ipuçları</p> <p>Upper arms, roll down, assisted sit ups, leg springs supine, sidleing, push through seated front, pull downs, spread eagle, leg springs, swan, rowing back, teaser, leg springs supine, tower, mermaid, parakeet, chest expansion</p> <p>Chaire giriş, hareket kontrol noktaları, ipuçları</p> <p>Hamstring stretch, one arm push, double leg pumps, standing leg pumps, leg pumps supine, chest press, kneeling mermaid, cat, lunges, reverse swan, jackknife, one arm push - ups</p> <p>Trapez table ve chaire uygulamalı ders verme</p> <p style="text-align: right;"><b>(32 Saat)</b></p>

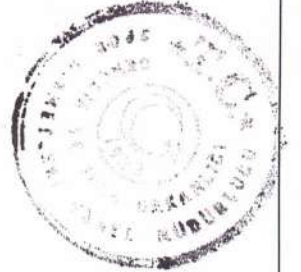


Pilates tarihçesi	Pilates ve sakatlıklar	Pilates sistemi
<p>Pilates 3 ana prensip (tüm vücut sağlığı, tüm vücut birlikteliği, nefes kontrolü)</p> <p>Pilates hareket ilkeleri</p> <p>Nefes, solunum kasları, Omurganın doğal konumu</p> <p>İdeal poster</p> <p>Poster bozuklukları</p> <p>Omurga anatomisi, fonksiyonları</p> <p>Derin core, stabilizasyon</p> <p>Derin core, dış core anatomi</p> <p>Pilates eğitmeninin öğrenme hedefleri</p> <p>Pilates eğitmen standartları</p> <p>Öğretim teknikleri ve becerileri</p> <p>Bir egzersizi kişiye göre ayarlama</p> <p>Temel ilkeler</p> <p>(6 Saat)</p>	<p>Bel problemi olanlarla pilates</p> <p>Diz sakatlıkları olanlar için pilates</p> <p>Omuz eklem problemlerinde pilates</p> <p>Omurga anatomisi</p> <p>Postur bozuklukları</p> <p>İleri yaşlarda pilates</p> <p>Özel durumlarda pilates</p> <p>(6 Saat)</p>	<p>Bütün ekipmanlar kullanılarak ders programlama</p> <p>Kategorilere göre trapez table egzersizleri</p> <p>Omurga mobilitesi</p> <p>Alt vücut çalışmaları</p> <p>Üst vücut çalışmaları</p> <p>Abdominal çalışma</p> <p>Tüm vücut egzersizleri</p> <p>Kategorilere göre chair egzersizleri</p> <p>Omurga mobilitesi</p> <p>Alt vücut çalışmaları</p> <p>Üst vücut çalışmaları</p> <p>Abdominal çalışma</p> <p>Tüm vücut egzersizleri</p> <p>(4 Saat)</p>
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p>	<p>(6 Saat)</p>	<p>(4 Saat)</p>
<p><b>TOPLAM DERS SAATI</b></p>	<p><b>36 Saat</b></p>	<p><b>36 Saat</b></p>

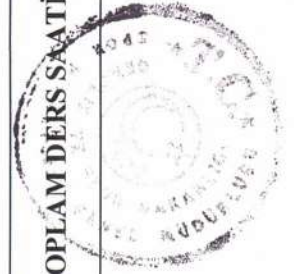


**EĞİTMENLİK EĞİTİMİ TALİMATI STEP AEROBİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ**

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p><b>Spor Dalı</b> <b>Teknik-Taktik</b></p> <p>Aerobik temel adımlama Step temel adımlama Müzik ritim sayma Müzik ritim ile ders verme Temel koreografi uygulama Aerobik step mix koreografi 4x8 bir cümle, 4x8 iki cümle, 4x8 üç cümle koreografi oluşumu Basic step (temel adım) 2. V step (wide step), Tap up-Tap down, Diz çek (knee up / knee lift), Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön (kick), Üç tane tekrarlı diz çekme, topuk çekme vs. (repeater), Straddle up-down, Turn step, Turn travel, Over the top, Across the top, A step, Z step, L step, T step, Corner to corner (köşeden köşeye yürütme), Lunge yan / arka (hamle), Reverse step Aerobic temel adımlar Marş, Koşma, Tek adım (step touch), Tek adım ön / arka, İki adım (double step touch), Grapevine (çapraz adım), Side to side (açık ayak tek adım), Diz çek (knee up / knee lift), Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön / yan (kick), Lunge yan / arka (hamle), Squat, Slide (kayma), Jumping</p>	<p>Grup ders verme Aerobik koreografi oluşturma Step koreografi oluşturma Müzik ve ritim Latin ,klasik, dans koreografiler Aerobik; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Step; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Latin dersler uygulama örnekleri Aerobik Eğitimlik uygulama 50 bak Step eğitimlik uygulama 50 bak</p>	<p>Grup ders verme eğitmen uygulama Aerobik koreografi oluşturma eğitmen Step koreografi oluşturma eğitmen Latin ,klasik, dans koreografiler Aerobik; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Step; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Latin dersler uygulama örnekleri Aerobik Eğitimlik uygulama 50 bak Step eğitimlik uygulama 50 bak</p>	<p>Grup ders verme eğitmen uygulama Aerobik koreografi oluşturma eğitmen Step koreografi oluşturma eğitmen Latin ,klasik, dans koreografiler Aerobik; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Step; 4x8 1 cümle koreografi 4x8 2 cümle koreografi 4x8 3 cümle koreografi 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları Latin dersler uygulama örnekleri Aerobik Eğitimlik uygulama 50 bak Step eğitimlik uygulama 50 bak</p>



	jacks, Sıçrama (diz çekerek, tekme atarak, dönerek vs.)	(32 Saat)	(32 Saat)	Step aerobik mix uygulama 50 bak
	Aerobik step tarihçe Aerobik temel eğitim Alt üst ekstremite anatomi Step biyomekanığı ve teorisi Aerobik anaerobik egzersiz sistemleri Sakatlıklardan korunma Stretching teknikleri Aerobik egzersiz ve yararları Step çalışmasını fizyolojik ve biyomekanik etkileri Step aerobik eğitmenin nitelikleri Step aerobik ders bölümleri	(4 Saat)	(4 Saat)	Aerobik step kas çalışmaları Yüklenme çalışmaları Aerobik step yarışma bilgisi Yasak olan adımlamalar hareketler Diz sakatlıkları ve step Kalça sakatlıkları ve step Sakatlıklardan korunma Stretching teknikleri Aerobik egzersiz ve yararları Step çalışmasını fizyolojik ve biyomekanik etkileri Step aerobik eğitmenin nitelikleri Step aerobik ders bölümleri
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>				
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>		<b>36 Saat</b>	<b>36 Saat</b>	<b>36 Saat</b>

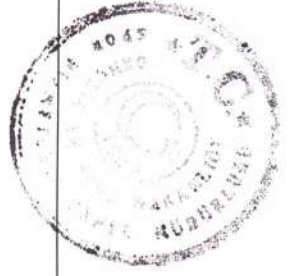


**EĞİTMENLİK EĞİTİMİ TALİMATI EMS SİSTEM EGZERSİZLERİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ**

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p><b>Spor Dalı</b></p> <p><b>Teknik-Taktik</b></p>	<p>Cihaz kullanımı (teori ve uygulamalı)</p> <p>Akım ayarlama kriterleri (teori ve uygulamalı)</p> <p>Kostüm ıslatma- giydirme – çıkartma (uygulamalı)</p> <p>Antrenman ön bilgilendirme</p> <p>Parq formu doldurma (uygulamalı)</p> <p>Yeni başlayanlara egzersiz uygulaması</p> <p align="center"><b>(20 Saat)</b></p>	<p>Program belirleme ve kullanımı</p> <p>Antrenman ön bilgilendirme</p> <p>Egzersiz süresine göre programı oluşturma</p> <p>Temel seviye kuvvet uygulaması</p> <p>Temel seviye metabolizma uygulaması</p> <p>Temel seviye esneklik uygulaması</p> <p align="center"><b>(20 Saat)</b></p>	<p>Program belirleme ve kullanımı</p> <p>Antrenman ön bilgilendirme</p> <p>Egzersiz süresine göre programı oluşturma</p> <p>Orta seviye kuvvet uygulaması</p> <p>Orta seviye metabolizma uygulaması</p> <p>Orta seviye esneklik uygulaması</p> <p align="center"><b>(20 Saat)</b></p>
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p> 	<p>EMS sistemi tarihçesi</p> <p>EMS nedir?</p> <p>Elektrofizyolojik temeller</p> <p>Yeni başlayanlara uygulama hazırlığı</p> <p>EMS sistemi uygulama kuralları</p> <p>EMS sistemi uygulaması</p> <p>Sağlık kriterleri</p> <p align="center"><b>(16 Saat)</b></p>	<p>Temel seviye uygulama hazırlığı</p> <p>Egzersiz süresi</p> <p>Egzersiz planlama</p> <p>Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri</p> <p align="center"><b>(16 Saat)</b></p>	<p>Orta seviye uygulama hazırlığı</p> <p>Egzersiz süresi</p> <p>Egzersiz planlama</p> <p>Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri</p> <p>Bilimsel makaleler ve ek önemi</p> <p align="center"><b>(16 Saat)</b></p>
<p><b>TOPLAM DERS SAATI</b></p>	<p align="center"><b>36 Saat</b></p>	<p align="center"><b>36 Saat</b></p>	<p align="center"><b>36 Saat</b></p>

**EĞİTİMLİK EĞİTİMİ TALİMATI GENEL CİMNASTİK HAREKET EĞİTİMİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ**

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p>	<p>Federasyonumuz ve Branşımızın tanıtımı Cimnastik tarihçesi Hareket eğitimi tarihçesi Genel Cimnastik Hareket Eğitimi Eğitimlik Felsefemiz Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Psikomotor Gelişim Temel Hareket Eğitimi Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Güvenlik Önlemleri Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Malzeme Bilgisi Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Planlama Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Kavramlar Ritim Eğitimi</p> <p style="text-align: right;"><b>(8 Saat)</b></p>	<p>Yaş gruplarına göre çocuklarla iletişim Çocukların yaş dönemi özellikleri Ebeveyn çeşitleri ve özellikleri Çocuklarda Bireysel ve grup dersleri özellikleri Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde materyal geliştirme Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde Ölçme ve değerlendirme Genel Cimnastik Hareket Eğitimi Salon Kurulumu Cimnastikte küçük yaş gruplarına yönelik gösteri örnekleri</p> <p style="text-align: right;"><b>(8 Saat)</b></p>	<p>Genel Cimnastik Hareket Eğitiminde yeni yaklaşımlar Örnek ders planı oluşturma Günlük plan Yıllık plan Ders içerikleri oluşturma Çocuk tutumlarına göre eğitmen yaklaşımları nasıl olmalı Çocuklardaki ortopedik ve postür bozuklukları Hareket eğitiminde beceri ölçme örneklerini araştırma ve uygulama. Hareket eğitiminde ritim çalışmalarını örnekleri araştırma Ritim materyali tasarımı</p> <p style="text-align: right;"><b>(8 saat)</b></p>



<p><b>Spor Dalı</b> <b>Teknik-Taktik</b></p> 	<p>Yer Değiştirme Hareketleri</p> <p>Yürütme</p> <p>Koşma</p> <p>Atlama-Sıçrama</p> <p>Tırmanma</p> <p>Yuvarlanma</p> <p>Galop-Kayma</p> <p>Dengeleme Hareketleri</p> <p>Eğilme-Esnetme</p> <p>Dönme-Salınım</p> <p>Dinamik-Statik Denge</p> <p>İtme-Çekme</p> <p>Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler</p> <p>Topa Alışma çalışmaları</p> <p>Atma-Tutma</p> <p>Yakalama Yuvarlama</p> <p>Raket ve Nesne ile çalışmalar</p> <p>Cimnastik ısınmalar</p> <p>Cimnastiğe özgü hayvan hareketleri öne takla çalışmaları</p> <p>Geriye takla çalışmaları amut takla çalışmaları</p>	<p>Yer değiştirme, Dengeleme, Nesne Kontrolü çalışmalarında Materyallere göre ders planı hazırlama ve uygulama</p> <p>Hareket Eğitiminde Farklı materyallerle uygulama örnekleri Brandalar Kasalar vb.</p> <p><b>Birleştirilmiş Hareketler</b></p> <p>El göz koordinasyonu El/Ayak koordinasyonu Algıda seçicilik</p> <p>Hedef Oyunları</p> <p>Ayak göz koordinasyonu</p> <p><b>Cimnastik</b></p> <p>Esneklik çalışmaları</p> <p>Branşa özgü kuvvet çalışmaları Vücut genliği çalışmaları</p> <p>Öne takla basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Geriye takla basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Amut takla basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Çember Hareketi basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Kartvil hareketi basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Erişmek Amudu basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p>	<p>Temel hareket becerilerinde branşa yönelik çalışma örnekler</p> <p>Materyallere göre ders içerikleri oluşturma ve uygulama</p> <p><b>Ritim Eğitimi</b></p> <p>Birden çok materyal ile ritim çalışmaları</p> <p>Isınma oyunlarında ritim çalışmaları</p> <p>Temel hareket becerileri gelişiminde ritim çalışmaları</p> <p><b>Cimnastik</b></p> <p>Amut takla basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Çember Hareketi basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Kartvil hareketi basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p>Erişmek Amudu basamaklaması ve doğru yardım teknikleri</p> <p style="text-align: right;"><b>(28 Saat)</b></p>
--	--	--	---

Ritim eğitimi Beden perküsyonu çalışmaları bağıetlerle çalışmalar Ahşap ritim çubukları ile çalışmalar bardaklar ile çalışmalar	Ritim Eğitimi Halkalarla çalışmalar El zilleri ile çalışmalar Ritim eğitiminde grup çalışmaları	
(28 Saat)	(28 Saat)	
36 Saat	36 Saat	36 Saat
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>		



**EĞİTMENLİK EĞİTİMİ TALİMATI GYMSTICK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ**

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p>	<p>Gymstick'in tanıtımı, yapısı, parçaları ve kullanım prensipler Ekipmanlara ait özellikler ve kullanımı, GymStick branş genelinde güvenlik önlemleri Isınma teknikleri, mobilite egzersizleri ve ritim çalışmalarları Eğitmenlik ile ilgili temel kavramlar Core aktivasyonu ve postür düzeltici başlangıç egzersizleri Temel kuvvet egzersizlerinin Gymstick adaptasyonu (squat, row, lunge vb.) Egzersiz yoğunluk ve direnç seviyeleri ayarlama yöntemleri</p>	<p>Denge, kuvvet, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığın kas grupları ve ekipmanlar ile değerlendirilmesi Gymstick ile dengesiz zemin uygulamaları (BOSU, denge pedi entegrasyonu) Üç düzlemde (sagittal, frontal, transverse) hareket eğitimi Fonksiyonel kuvvet egzersizlerinde varyasyonlar (tek taraflı yüklemeler) Mobilite artırıcı akışlar ve antrenman döngüsü oluşturma Orta düzeyde yüklenme ve toparlanma planlaması</p>	<p>Periodizasyon ve ileri düzey programlama Kuvvet, güç, dayanıklılık ve esneklik entegrasyonu Gymstick ile pliometrik egzersizler ve metabolik antrenman örnekleri Yaralanma risklerini azaltan önleyici egzersizler Antrenman sonrası değerlendirme ve test protokolleri</p>

(8 Saat)

(8 Saat)

(8 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>Küçük gruplar için güvenli egzersiz programı hazırlama</p> <p>Başlangıç seviye Gymstick dersi senaryosu (ısınma, ana bölüm, soğuma)</p> <p>Grup içi tempo ve ritim yönetimi</p> <p>Duruş, form ve nefes kontrolünün öğretilmesi</p> <p>Geri bildirim teknikleri ve hata düzeltme</p>	<p>Standart tutma, postür ve bant direnci kavramlarının ileri düzeyde ve kişiye özel kullanımı,</p> <p>Bireysel ve grup çalışmalarının koordinasyonu</p> <p>Mobilizasyon ve kardiyonun branş özelinde bütünsel uyumu</p> <p>Farklı spor branşlarına yönelik Gymstick egzersiz tasarımı (örneğin tenis, basketbol)</p> <p>Spora özgü patlayıcı kuvvet, çeviklik ve koordinasyon geliştirme teknikleri</p> <p>Reaksiyon zamanını artırmaya yönelik Gymstick drill'leri</p> <p>Teknik hareketlerin taklit edilmesiyle sporcuya özgü antrenman (örneğin vuruş pozisyonları)</p> <p>Yüksek tempo interval ders kurguları</p>	<p>HIIT devreleri, kombine ve denge hareketleri, Tabata/Superset gibi ileri seviyedeki antrenman planlamaları</p> <p>İleri seviye sporcuyu analizi (video analizi, hareket kalitesi ölçümleri)</p> <p>Sporcunun ihtiyacına özel Gymstick planlama (yarışma dönemi, geçiş dönemi vb.)</p> <p>Mental ve fiziksel yüklenme takibi</p> <p>Yarışmacı seviyedeki sporculara teknik destek sağlama</p> <p>Eğitim sonrası gelişimin takibi ve değerlendirme yöntemleri</p>
TOPLAM DERS SAATI	(28 Saat) 36 Saat	(28 Saat) 36 Saat	(28 Saat) 36 Saat



## EĞİTMENLİK EĞİTİMİ TALİMATI ZUMBA UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	Başlangıç seviyesindeki yetişkinler, kadınlar ağırlıklı çalışmaların planlanması Kardiyovasküler dayanıklılık geliştirme Koordinasyon, denge ve ritim duygusunun kazandırılması Orta, konuşma testiyle ölçüm yapılarak değerlendirme	Antrenman yoğunluğunun Orta-yüksek düzeyde planlanması çalışmaları Yağ yakımı, kardiyo + kas dayanıklılığı sağlayacak hareketlerin sağlanması Fonksiyonel hareketlerin entegrasyonu (core egzersizleri, denge çalışmaları) Nabız takip yöntemleri, kalori tahminleri ve RPE ölçeği eğitimi	Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) entegrasyonu sağlama çalışmaları Kas grubu odaklı dans kombinasyonları (örn. alt vücut odaklı koreografi) İleri düzey müzik analizi ve vücut- kompozisyon farkındalığı Kişiselleştirilmiş programlama (yaşa, kiloya, amaca göre varyasyon)



	<p>Temel adım becerileri (Side step, grapevine, mambo, step touch)</p> <p>Müzik ve hareket senkronizasyonunu sağlamaya yönelik çalışmalar</p> <p>Vücut duruşu, el-kol koordinasyonu ve ağırlık merkezi uygulamaları</p> <p>Katılımcılarla göz teması kurma ve enerjiyi yönlendirme teknikleri</p> <p>Temel Latin dansları (salsa, merengue, reggaeton, cumbia) ritimlerine uygun adımlar</p> <p>Kalp atışlarını düşürme ve temel esneme becerileri</p>	<p>Dans stil çeşitlendirmesi (Flamenco, hip hop, soca gibi ritimlere geçiş)</p> <p>Kombinasyon oluşturma ve ders koreografisi geliştirme</p> <p>Katılımcı kitlesine uygun tempo ayarı yapma teknikleri</p> <p>Duruş bozukluklarına müdahale ve düzeltici öneriler</p>	<p>Koreografi üretim prensipleri (Giriş-gelişme-final mantığıyla)</p> <p>Grup dinamiği yönetimi, enerjiyi sahneye yansıtma teknikleri</p> <p>Zumba'yı diğer spor branşlarıyla (pilates, yoga, kickboks) harmanlama yöntemleri</p> <p>Eğitmen olarak kişisel marka yönetimi, sosyal medya kullanımı ve topluluk oluşturma taktikleri</p>
<b>Spor Dalı Teknik-Taktik</b>	(28 Saat)	(28 Saat)	(28 Saat)
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	<b>36 Saat</b>	<b>36 Saat</b>	<b>36 Saat</b>

