



TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU ÜNİLİĞ CİMNASTİK MÜSABAKA TALİMATI



TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU ÜNİLİĞ CİMNASTİK MÜSABAKA TALİMATI

AMAÇ VE KAPSAM

Bu Talimat, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından düzenlenecek olan “Ünilig” Cimnastik faaliyeti katılım koşullarının; üniversite yöneticilerinin, teknik sorumluların, sporcuların ve diğer ilgililerin uymakla yükümlü oldukları kuralların ve Ünilig kapsamında yapılacak olan müsabakaların organizasyonuna ilişkin usul ve esasların belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır.

KISALTMALAR VE TANIMLAR

Bu Talimat metninde geçen;

SHGM: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nü,

TÜSF: Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu’nu,

Federasyon Temsilcisi: TÜSF adına görev yapan yetkiliyi,

Federasyon Gözlemcisi: Türkiye Cimnastik Federasyonu adına görev yapan yetkiliyi,

Tertip Komitesi: Yarışmayı Tertip Eden Komiteyi,

Federasyon İl Temsilcisi : Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu İl Temsilcisini

İl Spor Dalı Temsilcisi: Türkiye Cimnastik Federasyonu İl Temsilcisini,

Takım: Üniversiteler bünyesinde kurulmuş olan takımlarını,

MHK: Türkiye Cimnastik Federasyonu Merkez Hakem Kurulu’nu,

Disiplin Kurulu: TÜSF Disiplin Kurulu’nu

Yarışma Talimatı: TÜSF Yarışma Talimatını ifade eder.

FAALİYET BİLGİLERİ

Faaliyetin Yeri	Daha Sonra İlan Edilecek
Tarihi	Mayıs 2024 (Kesin Tarih Daha Sonra İlan Edilecek)
İrtibat	
Teknik Toplantı Yeri	
Tarih / Saat	

Not: Faaliyete katılacak üniversitelerin, **“ÜNİLİĞ KAFİLE LİSTESİ VE KATILIM TAAHHÜTÜ FORMU”**nu doldurarak konaklama ve yemek ile ilgili taleplerini **Mayıs 2024 Saat:17.00** tarihine kadar girmeleri gerekmektedir. Ayrıca; internet sayfamızda linki verilen katile listesi doldurularak; Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlıklarından onaylı/imzalı olarak teknik toplantıda tertip komitesine teslim edilecektir.



PROGRAM

TARİH	SAAT	ETKİNLİK
.05.2024	16.30	TEKNİK TOPLANTI (Yarışma Tarihinden 1 Gün Önce)
.05.2024	10.00	HAKEM TOPLANTISI
.05.2024	13:30	PARKUR
.05.2024	14:00	ALETLE CİMNASTİK
.05.2024	14:30	ESTETİK CİMNASTİK
.05.2024	15:00	SENKRONİZE TRAMPOLİN
.05.2024	15:30	AKROBATİK CİMNASTİK
.05.2024	16:00	AERO STEP
.05.2024	17:00	ÖDÜL TÖRENİ

*Katılım durumuna göre program değişiklik gösterebilir.

*Zorluk formları doldurularak teknik toplantıda teslim edilmelidir.

- Yarışma müziklerinin teslimi ve kontrolü teknik toplantıda gerçekleştirilecektir.
- Ödül töreninden sonra birinci olan ekip/ekipler serilerini sunacaklardır.

AÇIKLAMALAR

Madde 1. Katılım Koşulları ve Sporcu Sayıları

1-"Ünilig" Cimnastik faaliyetine katılmak isteyen takımlar;

Her takım 2 Yabancı uyruklu sporcu yarıştırebilir (Yarışma talimatında mevcut).

Üniversiteler yarışmaya Parkur kategorisinde;
En fazla 4 (2 Kadın-2 Erkek) sporcu ile katılabilirler,

Üniversiteler yarışmaya Aletle Cimnastik kategorisinde;
En fazla 8 sporcu ile katılabilirler,

Üniversiteler yarışmaya Akrobatik Cimnastik kategorisinde;
En fazla 8 sporcu ile katılabilirler,

Üniversiteler yarışmaya Estetik Cimnastik kategorisinde;
En fazla 8 sporcu (Erkek veya Kız Grup) ile katılabilirler,

Üniversiteler yarışmaya Senkronize Trampolin kategorisinde;
En fazla 8 sporcu ile katılabilirler,



- Üniversiteler yarışmaya Step kategorisinde;
En fazla 10 sporcu ile katılabilirler,
Bir üniversite Kadın – Erkek karışık olmak üzere en fazla 42 sporcu ile katılım sağlayabilir.
2-“Ünilig” Cimnastik faaliyetine katılmayı taahhüt ettikleri halde mazeretsiz olarak katılmayan takımlar, Disiplin Kuruluna sevk edilirler.

Madde 2. Gerekli Belgeler

- 1-Üniversiteler, Teknik Toplantıda Üniversitelerinin Öğrenci Dekanlığı, Sağlık Kültür Spor Dairesi Başkanlığı veya Spor Koordinatörlüğünden imzalı / onaylı katile listesi,
- 2- Öğrenci kimlik belgeleri (Öğrenci belgesi)
- 3- TÜSF Sporcu Kartları (Lisansları)

Madde 3. Organizasyon ve Sorumluluklar

Organizasyonu Üstlenen Üniversitenin ve Kurumların Yapması Gerekenler;

- 1- Müsabaka alanının düzenini sağlar, gerekli sağlık, emniyet ve güvenlik önlemlerini alır, müsabakanın genel organizasyonunu yaparlar.
- 2-Ödül Töreni için “Şeref Kürsüsü” ve “Madalya Minderi veya Tepsisi” ile üzeri örtülü bir masa gereklidir.
- 3-Müsabakalar Türkiye Cimnastik Federasyonunun hakem desteği ile gerçekleştirilir.
- 4-Federasyon Temsilcisi, tüm raporları ve müsabaka sonuçlarını TÜSF'ye göndermekle yükümlüdür.
- 5-“Ünilig” Cimnastik faaliyetine ilişkin yarışma programı ve olaylı müsabakalar ile ilgili işlemlerin yürütülmesi konularında TÜSF yetkilidir.
- 6-Müsabakalar ile ilgili tüm kararlar TÜSF tarafından alınır ve gerekli işlemlerin yapılması için ilgili birimlere bildirimde bulunulur.

Madde 4. Yarışma Kuralları ve Açıklamalar

1 GENEL KONULAR	6
1.1 CİMNASTİK YARIŞMALARINI DÜZENLEMeye ADAY OLMA ÖLÇÜTLERİ	6
1.2 ORGANİZASYON YAPACAK ÜNİVERSİTELERE ÖNERİLER	6
1.3 KATILIM TARİHİ	- 8 -
1.4 KURA ÇEKİLİŞİ	7
1.5 JÜRİ	7
1.5.1 JÜRİ ÜYELERİ	7
1.6 HAKEMLER	8
1.6.1 HAKEMLERİN SORUMLULUKLARI	8
1.6.2 HAKEM GRUPLARI	9
1.6.3 NOTLARIN İLAN EDİLMESİ	9
1.6.4 ÖDÜLLER	10
1.6.5 İTİRAZLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	10



1.7 TAKIMLARIN OLUŞTURULMASI	10
1.8. KIYAFET	10
2 YARIŞMA ÖNCESİ ÇALIŞMALAR:	10
2.1 YARIŞMA DÜZENİ	10
2.3 AÇILIŞ, KAPANIŞ VE MADALYA TÖRENİ:	11
2.4 ARAÇ-GEREÇ	11
2.5 MÜZİK	11
2.6 YARIŞMA BRANŞLARI VE SÜRELERİ	- 12 -
2.7 YARIŞMA ALANI	- 12 -
2.9 GENEL TANIMLAR	- 12 -
3 AKROBATİK CİMNASTİK	- 13 -
3.1 TANIM	- 13 -
3.2 AKROBATİK CİMNASTİK İÇİN GENEL BİLGİLER	- 14 -
3.3 AKROBATİK CİMNASTİK DEĞERLENDİRME	- 14 -
3.3.1 ARTİSTİK DEĞERLENDİRMESİ (10 PUAN)	- 14 -
3.3.2 UYGULAMA DEĞERLENDİRMESİ (10 PUAN)	- 15 -
3.3.3 ZORLUK DEĞERLENDİRMESİ (10 PUAN)	- 15 -
3.3.1 ZORUNLU VE SERBEST ELEMENT GRUPLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	- 16 -
AKROBATİK CİMNASTİK (ÖZET TABLO)	20
4 ALETLE CİMNASTİK	20
4.1 TANIM	21
4.2 ALETLE CİMNASTİK İÇİN GENEL BİLGİLER	21
4.3 ALETLE CİMNASTİK TANIMLAR	21
4.4 ALETLE CİMNASTİK DEĞERLENDİRME	22
4.4.1 ARTİSTİK DEĞERLENDİRME 10.00 PUAN	- 22 -
4.4.2 UYGULAMA DEĞERLENDİRMESİ 10.00 PUAN	- 23 -
ALETLE CİMNASTİK (ÖZET TABLO)	27
5 ESTETİK CİMNASTİK	- 27 -
5.1 TANIM - 27 -	
5.2 YARIŞMA SÜRESİ	- 27 -
5.3 YARIŞMACI SAYISI VE GRUP OLUŞUMU	- 27 -
5.4 YARIŞMA ALANI	- 27 -
5.5 KIYAFET	- 27 -



5.6 VÜCUT HAREKETLERİ	- 27 -
5.6.1 TEMEL HAREKETLER	- 28 -
5.6.2 KOMPOZİSYONUN İÇERİĞİ	29
5.6.3. ESTETİK DEĞERLENDİRME	30
5.6.3.1. ZORLUK DEĞERLENDİRME	30
5.6.3.2. ARTİSTİK DEĞERLENDİRME	32
5.6.3.3. UYGULAMA DEĞERLENDİRME	32
ESTETİK CİMNASTİK (ÖZET TABLO)	34
6.AERO STEP	
6.1 TANIM	35
6.2 BAŞ HAKEM	36
6.2.1 YASAKLI HAREKETLER	36
6.2.2 YASAKLI İŞBİRLİĞİ	36
6.2.2 KESİNTİ	36
6.3 UYGULAMA	37
6.3.1 KRİTER VE KESİNTİLER	37
6.4 SANATSALLIK	38
STEP (ÖZET TABLO)	39
7 SENKRONİZE TRAMPOLİN	- 38 -
7.1 TANIM	- 38 -
7.2 TRAMPOLİN SERİSİNİN İÇERİĞİ	- 38 -
7.3 SENKRONİZASYON VE ZAMANLAMA	- 39 -
7.4 KOŞU MESAFESİ	- 39 -
7.5 ELEMENTLER ARASI FREKANS	- 39 -
7.6 SERİLER ARASI FREKANS	- 39 -
7.7 ÇEŞİTLİK	- 39 -
7.8 ELEMENT GRUPLARI VE SIRALAMASI	- 39 -
7.8.1 DİKEY SIÇRAMA	- 39 -
7.8.2 DİKEY SIÇRAMA ÇEŞİTLERİ	- 39 -
7.8.3 ÖNE TOPLU SALTO	- 40 -
7.8.4 SALTO ÇEŞİTLERİ	- 40 -

7.8.5 SERBEST ELEMENT	- 40 -
7.9 TRAMPOLİN DİZİLMESİ	- 40 -
7.10 TRAMPOLİN DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	- 40 -
7.11 TRAMPOLİN ELEMENT HAVUZU	- 40 -
7.12 ZORLUK DEĞERLENDİRMESİ	- 40 -
7.13 ARTİSTİK DEĞERLENDİRME	- 41 -
7.14 UYGULAMANIN DEĞERLENDİRİLMESİ	- 42 -
SENKRONİZE TRAMPOLİN (ÖZET TABLO)	- 42 -
8 PARKUR (HIZ PARKURU)	46
8.1 TANIM	- 40 -
8.2 YARIŞMA ALANI VE PARKUR ENGELLERİ	46
8.3 HIZ PARKURU GENEL BİLGİ	47
8.4 YARIŞMA KURALLARI	47
8.5 ÇİZGİ KURALLARI	47
8.6 KONTROL NOKTALARI KURALI (KONTROL NOKTASI VAR İSE)	47
8.7 TAKIM YARIŞMALARI	47
8.8 KIYAFET KURALLARI	48
8.9 TARAFSIZ KESİNTİ	48
PARKUR (ÖZET TABLO)	48

AMAÇ

Cimnastik sporu aracılığı ile Üniversite Gençlerinin grup dinamizmini arttırarak, yaratıcılıklarını geliştirmek, sergiledikleri becerilerde Ulusal ve Uluslararası Cimnastik kültürünün gelişimine katkıda bulunmak, üniversite gençliğini bir araya getirerek aralarındaki sosyal uyumu bozmadan mücadele azimlerini geliştirmek, dostluk bağlarının kuvvetlendirilmesine yardımcı olmaktır.

1 GENEL KONULAR

1.1 CİMNASTİK YARIŞMALARINI DÜZENLEMeye ADAY OLMA ÖLÇÜTLERİ

1. Yarışma alanı ölçütleri en az 20m x 30m,
2. Kurallarda belirlenen alet ve malzemeler,
3. Müzik ve ses yayın araçları,
4. Ödül kürsüsü,
5. Bilgisayar (2 adet taşınabilir bilgisayar), fotokopi cihazı, yazıcı, projeksiyon makinesi, projeksiyon perdesi,



6. Hakem, jüri, sağlık ekibi, yarışma yönetimi ve seslendirme elemanları için yeterli sayıda masa ve sandalye,
7. Seremoni donanımı (örn. Üniversite isim tabelaları, bayrak sopaları,
8. Bayrak, İstiklal marşı CD'si vb.),
9. Sağlık personeli ve hasta nakil aracı sağlanmalıdır.

1.2 ORGANİZASYON YAPACAK ÜNİVERSİTELERE ÖNERİLER

- Üniversite Sporları Federasyonu ile koordine kurulmalı,
- İl müdürlükleri ve il temsilcileri ile iletişim kurulmalı,
- Faaliyete katılacak üniversiteler ile iletişim kurulmalı ve konaklama alternatifleri, yemek, ulaşım ile ilgili bilgiler üniversitelere duyurulmalı,
- Federasyondan gelecek gözlemci, temsilci veya görevlilerin kalacak yerlerinin temini konusunda yardımcı olunmalı.
- Bir gün önce gelecek kabileler için hazırlıklı olunmalı,
- Organizasyon ile ilgili afiş, pankart, davetiye hazırlanmalı, bu materyallerde Üniversite Sporları Federasyonunun ismi ve amblemi konulmalı,
- Faaliyet ile ilgili basın bildirisi yapılmalı,
- Katılımcılara beslenme konusunda yardımcı olunmalı, üniversite yemekhanesinden yararlanabilmeleri sağlanmalı,
- Katılımcıların ulaşım problemlerine karşı hazırlıklı olunmalı,
- Sağlık ekibi faaliyetin yapıldığı yerde hazır bulunmalı ve acil durumlar için hazırlıklı olmalı, üniversite imkânları kullanılmalı,
- İmkânlar dâhilinde kabilelere ikram, kokteyl ve eğlence düzenlenmeli, katılımcılara ödül, hediye, katılım anısı verilmeli,
- Katılımcı, izleyici sayısını artırmak için duyurular yapılmalı ve faaliyet yerine ulaşım konusunda servis vb. kolaylıklar sağlanmalı,
- Müsabaka fikstürü, teknik toplantı sonrası Federasyona e-posta ile iletilmeli,
- Sonuçlarla ilgili günlük basın bülteni yapılmalı ve müsabakaların bitimde sonuçlar ve evraklar e-posta ile federasyona gönderilmeli.

1.3 KATILIM TARİHİ

Üniversitelerin katılacakları kategorileri her yıl 1 Şubat tarihine kadar Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonuna bildirmeleri gerekmektedir.

1.4 KURA ÇEKİLİŞİ

Yarışma sıralaması kura çekilişi ile yapılır. Kura Çekilişi TÜSF Başkanının, Temsilcisinin, ya da komite üyelerinin başkanlığında, üniversitelerin idareci veya temsilcilerin bulunduğu organizasyon toplantısında yapılır.

Kura sonucunda her takımın yarışmada hangi sırada çıkacağı belirlenir.

1.5 JÜRİ

1.5.1 JÜRİ ÜYELERİ

Üniversite Sporları Federasyonu Cimnastik teknik kurul üyelerinden oluşturulur.

1.5.1.1 Jüri Üyelerinin Görevleri

- Jüri üyeleri hakem grubuna başkanlık (başhakemlik) yapar.
- Gruplardan gelen notu değerlendirir.
- Kasıtlı veya sürekli hatalı not veren hakemleri uyarır, değiştirir, yarışmadan ihraç eder.

1.5.1.2 Baş Hakemin Görevleri

- Yarışmayı başlatır, ara verir, sonlandırır.
- Disiplinsiz davranışları cezalandırır.
- Başhakemlik her yarışma branşı için jüri üyeleri tarafından dönüşümlü olarak yapılır.
- Hakemlerin verdiği puanları kontrol eder. Hakemlerin yaptıklarının kurallara uygun olup olmadığını ve verilen sonuç puanının doğru hesaplanıp hesaplanmadığına bakar.
- Hakemlerin verdikleri puanların arasındaki farkları inceler, eğer sürekli bir şekilde farklı puanlar gelirse, başhakem puanın değerlendirilmesi için karar alabilir, diğer puanların ortalamasının alınmasını sağlayabilir ve hatalı hakemin değiştirilmesi için jüriye başvurabilir.

Başhakemin direktiflerine ya da not verme esaslarına uyulmaması halinde TÜSF Cimnastik Komisyonu cezalandırmaya gidebilir.

1.5.1.3 Jüri Başkanının Değerlendirme Ölçütleri

Hata	Kesinti
Yarışma alanına geç girme	>60 sn diskalifiye
Yarışma sonuç notuna veya değerlendirmeye sporcu centilmenliğine aykırı biçimde karşı gelme	Diskalifiye
Genel konularda anlatılan giysi şekline uymama	0,5 kesinti
Toplumu rahatsız edebilecek nitelikte müzik kullanma	Toplam puandan 2.0 kesinti
Aletle cimnastikte 2 çeşitten fazla aletin kullanılması	Toplam puandan 1.0 kesinti
Kötü kayıtlı müzik kullanma	0,3 kesinti
Yarışmaya alan dışında başlama veya çıkma	0,3 kesinti
Performansta duraklama	10 sn..... 0,5 kesinti



Serinin belirtilen süreler içerisinde yapılmaması	her sn0.1 10 sn>.....2.0 kesinti
Eksik ya da fazla sporcu ile yarışma	1.0 puan kesinti
Senkronize trampolinde eksik ya da fazla sporcu ile yarışma	2.0 puan kesinti

NOT: Kitapçıkta yer almayan konularda jüri yetkilidir. Jüri başkanı toplam nottan kesinti yapar. Sonuç notunu ilan eder.

1.6 HAKEMLER

1.6.1 HAKEMLERİN SORUMLULUKLARI

- Yarışma öncesi ve sonrası bilgi toplantılarına katılmak
- Zamanında yarışma yerinde olmak
- FIG kurallarına uygun kıyafet giyinmek
- Yarışma öncesinde yapılan oryantasyon (intibak) toplantılarına katılmak
- Kendisine gösterilen yeri terk etmemek
- Hiçbir şekilde antrenörlerle, yarışmacılarla ve diğer hakemlerle irtibat kurmamak.

1.6.2 HAKEM GRUPLARI

A. Artistik Hakemleri

B. Uygulama Hakemleri

C. Zorluk Hakemleri

1.6.2.1 Artistik Hakemler

Artistik kalitenin takibi **10** toplam not üzerinden şu ölçütlere göre yapılır.

1. Koreografi (Kompozisyon - Müzik Uygunluğu - Alan kullanımı - Hareket kalıpları)
2. Sunum

1.6.2.2 Uygulama Hakemleri

Uygulama hakemler puanlamalarını **10** puan üzerinden şu ölçütlere göre yaparlar.

1. Teknik yapım
2. Senkronizasyon

1.6.2.3 Zorluk Hakemleri

- Yapılması gereken zorunlu grup / elementleri kontrol eder.
- Elementlerin doğruluğunu Zorluk Hakemleri tespit eder.
- Değerlendirme Ekler bölümünde element havuzundaki değerlerden yararlanılarak yapılır. Elementler 0,10'dan, 0,50 değerine göre sıralanmıştır.

Fazla ve Eksik Elementin Yapılması: İstenilenden fazla veya eksik her element için kesinti yapılır.

Eksik Element Grubu: Zorunlu element grubundan gösterilmeyen veya hatalı gösterilen grup elementinin her biri için kesinti yapılır.

Element Havuzunda Olmayan Elementler: Eğer zorluk elementi branşın element havuzu dışından seçilmişse o element için değer verilmez.

Yeni element TÜSF Cimnastik Komisyonuna yarışmadan 8 hafta önce bildirilmesi ile komisyonun alacağı kararla element havuzuna değer verilerek dâhil edilebilir.

1.6.3 NOTLARIN İLAN EDİLMESİ

Hakemlerin verdiği puan ve sonuç puanı seyirciye gösterilmelidir. Yarışma sonrasında her katılımcı üniversiteye, basına sonuçların bir kopyası verilmelidir. Bu kopyalarda her hakemin verdiği notlar yer alır. Yarışma sonunda tüm sonuçlar katılan üniversitelere ve ulusal basına gönderilir.

1.6.3.1 Aynı Notun Alınması Durumunda Yapılacak İşlemler

Herhangi bir branşta beraberlik durumunda aşağıdaki ölçütler sırasıyla devreye girer.

- En yüksek uygulama toplam notu
- En yüksek artistik toplam notu
- En yüksek zorluk toplam notu
- Tüm uygulama hakemlerin notları dikkate alınır (düşük ve yüksek notlar atılmadan)
- En yüksek üç uygulama toplam notu
- En yüksek iki uygulama toplam notu gibi.
- Aynı işlemler artistik notu için yapılır.

1.6.4 ÖDÜLLER

Kupa ve madalyalar branşlarda ilk üç dereceye verilir.

İlk sekiz sıralamaya girenlere diploma verilir.

Yarışmaya katılım belgesi ise organizasyona katılan sporcu ve idarecilere verilir.

Özel ödüller komisyonun belirleyeceği ölçütlere göre verilebilir (ör: orijinal kompozisyon, centilmenlik, sunum gibi).

1.6.5 İTİRAZLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yalnızca **zorluk değerlendirilmesine** itiraz edilebilir. İtiraz, ilgili üniversitenin idarecisi tarafından o branşta **bir sonraki serinin sonuç notu açıklanmadan**, Üniversite Sporları Federasyonu'nun belirlediği bedel ve dilekçe ile yarışma jürisine yapılabilir. Bir başka takımın notuna itiraz edilemez.

1.7 TAKIMLARIN OLUŞTURULMASI

BRANŞ	SPORCU SAYISI
ALETTE CİMNASTİK	8±1
AKROBATİK CİMNASTİK	8±1
ESTETİK CİMNASTİK	8±2
SENKRONİZE TRAMPOLİN	8
AERO STEP	5-10

Aksi takdirde branşındaki takım puanından 2.00 puan kesinti yapılır.

1.8. KIYAFET

Seremoni Kıyafeti: Takımların Üniversitesinin amblemini taşıyan açılış, kapanış törenlerinde giydikleri kıyafetlerdir.

Yarışma Kıyafeti: Takımların yarışma sırasında giydikleri kıyafettir. Her branşın kendi özelliklerine göre yarışma kıyafeti belirlenmiştir.

Genel kural olarak; Sportif görüntüye ve olimpik etiğe uygun olmayan giysilere, saat, künye, kolye gibi takılara ve aksesuar kullanılmasına izin verilmez.

2. YARIŞMA ÖNCESİ ÇALIŞMALAR

Takımlar kurada belirlenen sıraya göre yarışma yönetimince yapılacak antrenman programına göre müzikli ve müziksiz provalarını yapacaklardır.

2.1 YARIŞMA DÜZENİ

Yarışma düzeni aşağıda belirtilen şekilde yürütülür.

Birinci Gün	Açılış Töreni	
	1. Seans	Aletle Cimnastik
İkinci Gün	2. Seans	Akrobatik Cimnastik ve Estetik Cimnastik
	3. Seans	Senkronize Trampolin ve Step
	Ödül Töreni ve Kapanış	

2.3 AÇILIŞ, KAPANIŞ VE MADALYA TÖRENİ

Üniversiteler açılış ve ödül törenlerine üniversite takım giysisi ile madalya törenine ise yarışma kıyafeti ile katılmak zorundadırlar.

Mazeret belirtmeksizin törenlerine katılmayan takımlar **Ceza Kurulu'**na sevk edilecektir.

2.4 ARAÇ-GEREÇ

- Takımlar kullanacakları aletleri ve step platformlarını kendileri getireceklerdir.
- Trampolin aleti ve artistik cimnastik aletleri organizasyonu yapan Üniversite veya İl Müdürlüğü tarafından temin edilecektir.
- Tüm katılan ekipler aynı trampolinde yarışacaklardır.
- Aletle cimnastikte kullanılacak olan aletler;
 - o Taşınabilir nitelikte olmalıdır.
 - o Kesici, delici türde sporculara zarar verebilecek aletlerle yarışmaya izin verilmez.
 - o Alet sayısı 1 veya daha fazla olabilir.
 - o En fazla 2 farklı alet kullanılabilir.

2.5 MÜZİK

- Kullanılacak müzikler flash disk'e kayıt edilmelidir.
- İlgili dosya klasörüne üniversitenin ve katılacağı kategorinin ismi belirgin olarak yazılmalıdır.
- Müziğin bir yedeğinin olması gerekmektedir.
- Müzik sistemi organizasyonu yapan üniversite tarafından, tüm formatlardaki müzik dosyalarını çalabilecek şekilde ve iyi ses kalitesinde olacak şekilde hazırlanmalıdır.
- Yarışma salonundaki ses şiddeti WHO (Dünya Sağlık Örgütü)nün belirlediği 80 desibel ölçütünü geçmemelidir.

2.6 YARIŞMA BRANŞLARI VE SÜRELERİ

1	Akrobatik CİMNASTİK	2 dk, 30sn +/- 10 sn (140 sn – 160 sn)
2	Aletle CİMNASTİK	2 dk, 30sn +/- 10 sn (140 sn – 160 sn)
3	Estetik CİMNASTİK	2 dk, 30sn +/- 10 sn (140 sn – 160 sn)
4	Step–Aerobik (FISU yarışması FIG kuralları)	1 dk 30sn +/- 5 sn (85 sn – 95 sn)
5	Trampolin	Süre kısıtlaması yoktur.
6	Parkur	Süre kısıtlaması yoktur.

2.7 YARIŞMA ALANI

Trampolin yarışması hariç diğer tüm yarışmalar 12 x 12 cimnastik minderi veya zeminde yapılır.

2.8 GENEL TANIMLAR

Hareket:, Adımlar, dalgalanmalar, çevirmeler gibi tanımsız vücut hareketleridir.

Hareket Kalıbı: Birden fazla hareketin belirli düzen ve sıra içinde ardı ardına yapılmasıdır.

Element: Tanımlanmış ve zorluk derecesi belirlenmiş cimnastik hareketleridir.

Zorunlu: Seri içerisinde gösterilmesi gerekli belirlenmiş element gruplarını içerir. Zorunlu element gruplarını takımdaki her bireyin aynı zaman birimi içerisinde ya da ardışık yapması gerekir.

Serbest: Element grubu veya dışındaki cimnastik elementleridir. Serbest seçilen elementler takım sayısının en az yarısı tarafından birlikte ya da ardışık olarak yapılır.

Bağlantı: İki element arasında yapılan adım figürleridir.

Element, **bağlantı adım ve hareketleri**, element

Örnek: Sıçramalı element yere inişte yuvarlanma yerde element

Geçiş: Yerden yüzeye veya tersi, yüzeyden yüzeye ve benzeri hareketlerin ön hazırlığında yapılan hareketlerdir.

Örnek: Formasyon oluşturmak için koşular

Element için ön hazırlıklar

Senkron: Yarışmacı grubun aynı hareket veya elementi birlikte veya art arda aynı zaman biriminde ve kalitesinde göstermesidir.

İş birliği: Temasla ve temas olmadan grubun ortak çalışmaya katılmasıdır.

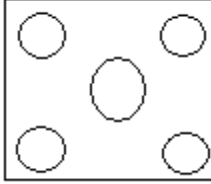
Yoğunluk: Hız, yükseklik, frekans, patlayıcılık, dayanıklılık konuları ile ilgilidir. Seri içinde denge duruşları ve pozlar hariç, geçiş ve bağlantılarda, gereksiz beklemler veya yavaşlamalar görülmemelidir.

Frekans: Serinin uygulaması sırasında hareketlerin yapılma sıklığıyla ilgilidir. Seri içinde yavaş ve hızlı bölümler olmalıdır. Serilerde %50 den fazla yavaş bölüm olmamalıdır.

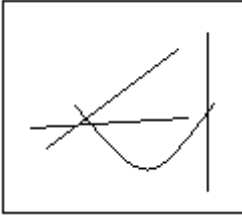
Yaratıcılık: Seri içerisindeki hareketler özgün olmalıdır. Hareket kalıpları, kaldırmalar, yer değişimleri ve zorluk hareketleri çeşitlilik içermelidir.

Alan, Yön Kullanımı ve Diziliş Formları: Yerde, yüzeyde, havada yapılan hareketlerin dengeli dağılımı, diziliş formlarını içerir.

Alan Kullanımı: Yarışma alanının 4 köşesi ve orta alanının kullanılması gerekir.



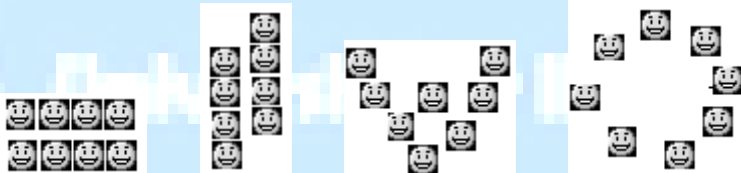
Yön Kullanımı: Öne-yana-geriye-çaprazda-dairesel yönler kullanılmalıdır.



Diziliş Formları: En az dört değişik form (oluşum) kullanılmalıdır.

Oluşumlar, cimnastikçilerin tümünün katılımıyla yapılabileceği gibi, değişik bölünme olasılıklarına göre (5-3; 4-4) farklı alt gruplarla da gerçekleştirilebilir.

Örnek:



Serilerde en az dört form gösterilmelidir.

Müzik Uygunluğu: Kullanılan müzik, yapılan hareketlerin karakterine ve serinin temasına öyle uymalı ki sanki o seri için düzenlenmiş hissi verebilmelidir.

Zamanlama: Müziğin ritmi ile hareketlerin örtüşmesidir.

YARIŞMA KURALLARI

3. AKROBATİK CİMNASTİK

3.1 TANIM

Akrobatik cimnastik elementleri ile liftlerin, bağlantı ve geçiş hareketlerinin müzik kalıplarıyla birlikte yapıldığı becerilerdir.

3.2 AKROBATİK CİMNASTİK İÇİN GENEL BİLGİLER

- Seride 6 zorunlu ve en az 4 serbest (toplam 10 hareket) hareket istenmektedir.
- Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yeri serbest bırakılmıştır.
- Müzik süresi 2 dk 30 sn +/- 10 sn olmalıdır ve flash disk ve yedek olarak CD üzerine yazılmalıdır.
- Flash disk ve CD, genel antrenmanlardan sonra yarışma yönetmenine teslim edilmelidir.

3.3 AKROBATİK CİMNASTİK DEĞERLENDİRME

3.3.1 Artistik Değerlendirme (10 Puan)

Artistik Değerlendirmede Koreografinin değerlendirilmesi aşağıdaki tabloya (Tablo 3.1.) göre yapılır.

Tablo 3.1 Artistik Değerlendirme

KONU	DEĞER	Skala değeri
Kompozisyon	1.0 – 2.0	
Müzik kullanımı	1.0 – 2.0	
Akrobatik kalıplar	1.0 – 2.0	
Alan kullanımı	1.0 – 2.0	
Sunum	1.0 – 2.0	

Tablo 3.2 Artistik Değerlendirmede skala ölçütleri

Artistik Değerlendirme Skalası	
Mükemmel	1.9 – 2.0
Çok iyi	1.7 – 1.8
İyi	1.5 – 1.6
Orta	1.3 – 1.4
Zayıf	1.0 – 1.2

3.3.2 Uygulama Değerlendirmesi (10 Puan)

10 Puandan aşağıdaki tabloya göre kesinti yapılarak hesaplanır.

Hata	Kesinti	
Senkronizasyon uyumsuzluğu	0.1	Her uyumsuzlukta (2 Puana kadar)
Aynı yerde alanda bekleme	0.1	3 x 8'den sonra her 1x8
Pasif duruşlar	0.1	1 x 4'ten fazla her 1x8
Hareketlerde teknik ustalık hataları	0.1-0.2 0.4-0.5 1.0	Küçük Orta Büyük-Düşme

3.3.3 Zorluk Değerlendirmesi (10 Puan)

6 Zorunlu eleman (6 Puan)

4 serbest eleman (4 Puan)

Akrobatik Cimnastik Değerlendirmede Tanımlar

Kompozisyon:

- Serideki tüm hareketler dengeli olarak dağıtılmalı ve çeşitlilik göstermelidir,
- Serideki hareketlerde hız, yükseklik ve aletin sıklıkla aktif bir biçimde yoğun kullanımı olmalıdır,
- Elementler ile hareketler akıcı ve yaratıcı bir şekilde bağlanmalıdır,
- Geçişler dinamik olmalıdır,
- 3 düzlemde (yerde, yüzeyde, havada) yapılan hareketler düzgün ve akıcı olmalıdır,
- Seri özgün ve yaratıcı karakterde olmalıdır.

Müzik Uygunluğu:

- Müziğin teması ile seri uyum sağlamalı,
- Müzik düzenlemesi / Birkaç müzik parçasından oluştururken doğallık ve akış sağlanmalı,
- Eğer ses efekti kullanılmışsa müzikle bütünleşmeli ve hareketle uyumlu olmalıdır.

Hareket Kalıpları:

- Öne, geriye ellere dayanmadan geçen akrobatik elementler kullanılmalıdır,
- Öne, geriye havada yapılan akrobatik elemanlar kullanılmalıdır,
- Liftler, çevirmeler yapılmalıdır,
- Geçişler, bağlantılar cimnastiğin karakterine uygun düzenlenmelidir.

Alan kullanımı:

- Yarışma alanı seri içerisinde etkili kullanılmalıdır,
- Bütün yönler kullanılmalıdır,
- Tüm düzlemler (hava, yer, yüzey) kullanılmalıdır,
- En az dört form gösterilmelidir.

Sunum Değerlendirilmesi (Toplam 2.0 puan)

Seriler izleyenlerin ilgisini çekecek şekilde düzenlenmeli, sporcular arasındaki iş birliği koordineli bir şekilde gösterilmeli, zamanlama ile müziğin ritimlerini kaçırmadan seri içerisindeki tüm hareketler rahat, güvenli bir şekilde yapıldığı hissinin verilebilmelidir.

Uygulama Değerlendirmesi 10.00 Puan

- Teknik ustalık
- Senkronizasyon

a. Teknik ustalık

Teknik değerlendirme serinin mükemmel uygulanması ile ilgilidir. Hareketler, bağlantılar, geçişler ustalıkla yapılmalıdır.

Ölçütler

Genlik: Hareketler temiz ve net yapılmalıdır.

Açılar: Hareketler, tekniğin gerektirdiği açı derecesinde yapılmalıdır.

Hareketin dengesi: Hareketlerin başlangıç ve bitişi tam yapılmalıdır

Vücut duruşu: Hareketler sırasında vücutta duruş bozuklukları olmamalıdır.

Uygulama hatalarında grup bir kişi gibi değerlendirileceğinden bir zaman biriminde yapılan bir veya birkaç hata o zaman birimi için bir kez hata olarak dikkate alınacaktır.

Örnek: 8 kişilik yarışma grubunda denge hareketi sırasında görülen 3 kişinin veya bir kişinin dengesizliği o zaman biriminde hatanın en büyük boyutuna göre yani üç kişi küçük dengesizlik gösteriyor, 1 kişinin eli yere dayanıyorsa bu orta hata olarak değerlendirilerek 0.2 kesinti yapılacaktır. Eğer 4 kişi de küçük dengesizlik içinde iseler 0.1 küçük hata olarak değerlendirilecektir. Grup içerisindeki uyumsuzluklar uygulama hatası olarak değerlendirilir.

b. Senkronizasyon

Hareketler birlikte veya ardışık yapılmalıdır.

3.3.1 ZORUNLU VE SERBEST ELEMENT GRUPLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

3.3.1.1 Zorunlu Elementler

Zorunlu elementler takımın aynı anda veya ara arda aynı hareketlerle elementi göstermesidir.

Tablo 3.3 Zorunlu elementler

ZORUNLU ELEMENT	ÖRNEK
1. En az 3 elemandan oluşan en az iki kişinin yapacağı üçlü bağlantılı hareket	Kartvil flikflak salto Überşlak-çember-kartvil
2. El desteğinden geçen bir hareket	Çember, kartvil, überşlak, flikflak, amut
3. Bir esneklik hareketi	Spagat, kartal, köprü, desteksiz veya destekli (Öne, yana geriye) eğilmeler
4. Bir Dönüş	1/1 burgulu sıçrama (360 derece) veya tek bacak üzerinde dönüş
5. Bir denge elemanı	Denge elemanları grup elemanlarının her biri tarafından aynı anda uygulanmak zorundadır.

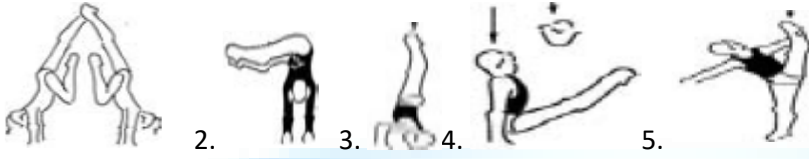
En az 2 sn duruş yapılmalıdır.

Tablo 3.4. Uygulamada Değerlendirme

Hata	Kesinti	Durum
Senkronizasyon uyumsuzluğu	Her defasında 0.1	En fazla 2.0 puana kadar
Aynı yerde/alanda bekleme	0.1	3 x 8'den sonra her 1 x 8 de
Pasif duruşlar	0.1	1 x 4'ten fazla
Hareketlerde teknik ustalık hataları	0.1-0.2 0.4-0.5 1.0	Küçük Orta Büyük-düşme

Örnek:

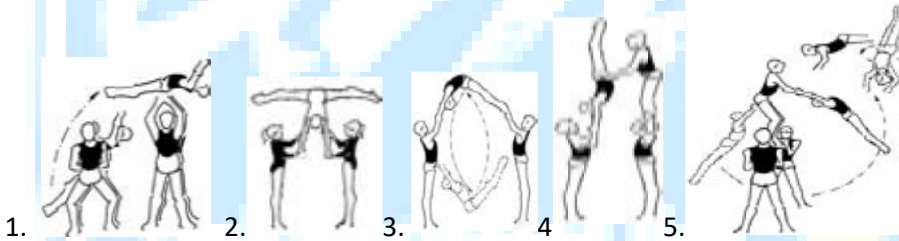
1.



6. Eşli Dinamik Elemanlar

En az iki kişi tarafından uygulanan 3 dinamik eleman yapılmalıdır. Dinamik hareketlerdeki duruş denge elemanı yerine sayılmaz.

Örnek:



3.3.1.2 Serbest Elementler

En az 4 adet serbest eleman yapılmalıdır. Zorunlu element grubu veya dışındaki cimnastik elementleridir. Serbest seçilen elementlerde takım sayısının en az yarısı tarafından birlikte ya da ardışık olarak aynı elementi yapmasıdır. Serbest elementler, zorunlu element gruplarının biri veya birkaçından istenilen sayıda seçilebilir. Takımın en az yarısı ile / ardışık olarak seçilen elementi / elementleri göstermelidir.

Tablo 3.5. Akrobatik Cimnastik Zorunlu/Serbest Tablosunun Düzenlenmesi Örneği

1. Üçlü bağlantılı hareket. 2. El desteğinden geçen bir hareket. 3. Esneklik hareketi 4. Dönüş 5. Denge elemanı 6. Eşli Dinamik Elemanlar (1,2,3)	Elementler	Serbest Zorunlu	Hakem tarafından doldurulacak bölüm	
			Görüldü	Görülmedi



TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU ÜNİLİĞ CİMNASTİK MÜSABAKA TALİMATI



1		Üçlü bağlantılı hareket			
2		Esneklik hareketi			
3		Denge elemanı			
4		Üçlü bağlantılı hareket			
5		Denge elemanı			
6		Eşli Dinamik Elemanlar (1)			
7		Dönüş			
8		Esneklik hareketi			
9		Eşli Dinamik Elemanlar (3)			
10		El desteğinden geçen bir hareket.			
11		Eşli Dinamik Elemanlar (2)			
12		Üçlü bağlantılı hareket			

Özel İstenenler

Seride 6 zorunlu ve en az 4 serbest hareket istenmektedir.

Zorunlu hareketlerde aynı zaman birimi içerisinde grubun her bireyinin aynı hareketi yapması beklenir. Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yeri serbest bırakılmıştır.

Hareketler, bağlantılar, geçişler ve iş birliği seride bir kez kullanılmalıdır. Tekrarı halinde kesinti yapılır. Hareketlerin varyasyonları tekrar sayılmaz.

Zorunlu bir hareket iki isteği birden karşılamaz. (Örnek: Y duruşu hem denge hem de esneklik sayılmaz.)

Hareketler arasında gereksiz beklemeler yapılmamalıdır.

Seri içerisinde iş birliği tanımında yer alan tarzlardan biri (aynı veya ayrı hareketler) en az bir kez uygulanmalıdır.

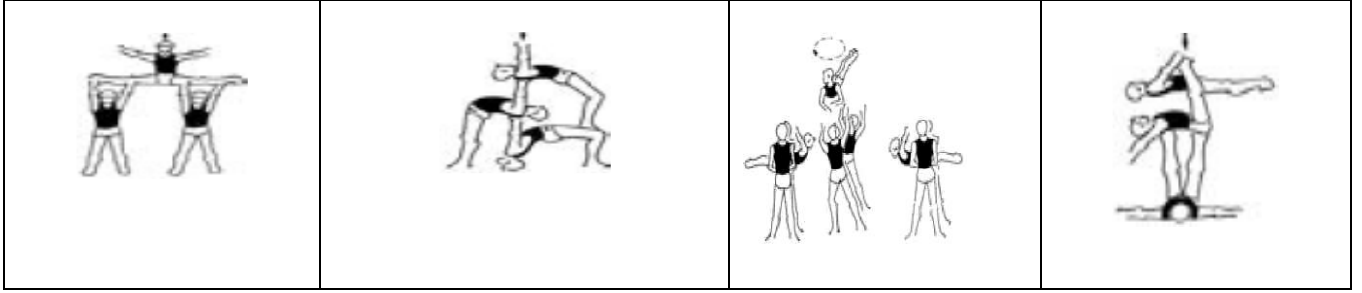
DEĞERLENDİRME

Takımların göstermedikleri her zorunlu element grubu için 1.0 puan kesinti yapılır.


Görülen her hareket için 1.0 puan verilir (toplam 10 harekete kadar)

Gösterilen her element için 1.0 puan verilir (Toplam 13 element gösterilmişse ancak 10'u değerlendirmeye alınır)	10 x 1,0 = 10.00
6 zorunlu grup gösterilmiş, ancak 2 si kabul edilmemiş	eksik element 0.5 x 2 = 1.00
Serinin Zorunlu/Serbest Sonuç Değeri	10.00 – 1.00 = 9.00

AKROBATİK LİFT – PİRAMİT ÖRNEKLERİ



AKROBATİK CİMNASTİK (ÖZET TABLO)

Tanım	Akrobatik Cimnastik Eşli elemanlar, akrobatik elemanlar ile bağlantı ve geçiş hareketlerinin müzik kalıplarıyla birlikte yapıldığı becerilerdir. Seride 6 zorunlu ve en az 4 serbest (toplam10) hareket istenmektedir. Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yeri serbest bırakılmıştır.			
Yaş	17-28			
Süre	2dk30 ± 10sn			
Yarışma alanı	12 x 12 m			
Sporcu sayısı	8±1 sporcu			
Müzik	Toplumu rahatsız eden, savaş, şiddet vb. dışında uyarlanmış her türlü müzik			
Kıyafet	Vücut pozisyonlarının rahat görülebileceği, bol, transparan ve dekolte olmayan, seri ile bütünleşebilen özelliklerde olmalıdır. Aksesuar kullanılmamalıdır.			
Artistik	a. Koreografinin Değerlendirilmesi (8.0 puan)			10.00 Puan
	Kompozisyon	2.0 puan		
	Müzik Uygunluğu	2.0 puan		
	Hareket Kalıpları	2.0 puan		
	Alan Kullanımı	2.0 puan		
	b. Sunum Değerlendirmesi (2.0 puan)			
Uygulama	Senkronizasyon Uyumsuzluğu	0.1	Her defasında	10.00 Puan
	Aynı Alanda Bekleme	0.1	3 x 8'den sonra her 1 x 8 1 x 4'ten sonra her 1 x 8	
	Pasif Duruşlar		Küçük 0.1-02 Orta 0.3-0.4. Büyük 1.0s	
	Hareketlerde Teknik Ustalık			
	Hataları			
Zorluk	6 Zorunlu eleman (6 Puan) 4 serbest eleman (4 Puan)			10 Puan
Zorluk Kesintileri	Takımların zorunlu elementlerden göstermedikleri her zorunlu grup için 0.5 puan kesinti yapılır			
Hakemler	Baş Hakem 1 , Zorluk 2, Artistik 4 , Uygulama 4, Zaman 1			

4. ALETLE CİMNASTİK

4.1 TANIM

Elde taşınabilen, kesici ve delici olmayan alet veya aletlerle birlikte, birbirine birleştirilmiş süreklilik gösteren müzik kalıplarıyla grup uyumunu gerektiren bağlantılar, geçişler ve hareketlerin bir arada olduğu becerilerdir.

4.2 ALETLE CİMNASTİK İÇİN GENEL BİLGİLER

- Seride 6 zorunlu ve en az 4 serbest (toplam 10 hareket) hareket istenmektedir.
- Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yeri serbest bırakılmıştır.
- Müzik süresi 2dk 30sn +/- 10sn olmalıdır ve flash disk ve yedek olarak CD üzerine yazılmalıdır.
- Flash disk ve CD, genel antrenmanlardan sonra yarışma yönetmenine teslim edilmelidir.
- Bir grupta en çok iki farklı alet kullanılabilir (örn. İp, top). Alet sayısı bir ya da birden fazla olabilir.

4.3 ALETLE CİMNASTİKTE TANIMLAR

Zorunlu: Belirlenmiş 6 element grubunu içerir. Zorunlu hareketlerden seçilen elementleri; takımdaki her bireyin aynı zaman birimi içerisinde ya da ardışık yapması beklenir.

Örnek: sıçrama/atlama grubundan kollar yanda, bükülü bacaklarla sıçrama elementinin aynı anda /ardışık yapılması.

Serbest: Zorunlu element grubu veya dışındaki cimnastik elementleridir. Serbest seçilen elementlerde takım sayısının en az yarısı tarafından birlikte ya da ardışık olarak aynı elementi yapmasıdır.

Bağlantı: İki element arasında yapılan adım figürleridir.

Element, **bağlantı adım ve hareketleri**, element

Örnek: Sıçramadan yere inişte yuvarlanma ve yerde hareketler

Geçiş: Yerden yüzeye veya tersi, yüzeyden yüzeye ve benzeri hareketlerin ön hazırlığında yapılan geçişlerdir. Cimnastikçiler arasındaki geçişlerde ve iş birliğinde senkron aranmayacaktır.

Örnek: Formasyon oluşturmak için koşular, Element için ön hazırlıklar

İş birliği: Takımdaki her cimnastikçinin ortak çalışmaya katılmasıdır. Kompozisyonda bütün sporcular arasındaki iş birliği fikri serinin her bölümünde sergilenebilir.

Grup çalışmasında sporcular arasındaki iş birliği;

Aletlerle yapılan şekiller, piramit kurmalar, liftler(kaldırmalar), çevirmeler

Cimnastikçiler arasındaki iş birliğinde senkron aranmaz.

4.4 ALETLE CİMNASTİK DEĞERLENDİRME

1. Artistik Değerlendirmesi
2. Uygulama Değerlendirmesi
3. Zorluk Değerlendirmesi

4.4.1 ARTİSTİK DEĞERLENDİRME 10.00 PUAN

- Koreografinin Değerlendirilmesi (8.0 puan)
- Sunum Değerlendirmesi (2.0 puan)

4.4.1.1 Koreografinin Değerlendirilmesi (Toplam 8.0 puan)

Artistik Değerlendirmede Koreografinin değerlendirilmesi aşağıdaki tabloya (Tablo 4.1.) göre yapılır.

Tablo 4.1: Artistik Değerlendirme

KONU	DEĞER	Skala değeri
Kompozisyon	1.0 – 2.0	
Müzik Uygunluğu	1.0 – 2.0	
Hareket kalıpları	1.0 – 2.0	
Alan kullanımı	1.0 – 2.0	
Sunum	1.0 – 2.0	

Tablo 4.2: Artistik Değerlendirmede skala ölçütleri

Artistik Değerlendirme Skalası	
Mükemmel	1.9 – 2.0
Çok iyi	1.7 – 1.8
İyi	1.5 – 1.6
Orta	1.3 – 1.4
Zayıf	1.0 – 1.2

1. Kompozisyon (2.0 puan)

- Serideki tüm hareketler dengeli olarak dağıtılmalı ve çeşitlilik göstermelidir.
- Serideki hareketlerde hız, yükseklik ve aletin sıklıkla aktif bir biçimde yoğun kullanımı olmalıdır.
- Denge duruşları ve pozlar hariç gereksiz beklemler veya yavaşlamalar görülmemelidir. Serinin frekansı inişli çıkışlı olabilir (en az %50 yüksek frekansta OLMALIDIR).
- Elementler ile hareketler akıcı ve yaratıcı bir şekilde bağlanmalıdır.
- Geçişler dinamik olmalıdır, 3 düzlemde (yerde, yüzeyde, havada) yapılan hareketler düzgün ve akıcı olmalıdır.
- Seri özgün ve yaratıcı karakterde olmalıdır.

2. Müzik Uygunluğu (2.0 puan)

- Müziğin teması ile seri uyum sağlamalıdır.
- Müzik düzenlemesi / Birkaç müzik parçasından oluştururken doğallık ve akış sağlanmalıdır.
- Eğer ses efekti kullanılmışsa müzikle bütünleşmeli ve hareketle uyumlu olmalıdır.

3. Hareket Kalıpları (2.0 puan)

Aletlerin kullanımıyla vücut hareketleri uyum içerisinde olmalıdır.

- Hareket kalıpları çeşitlilik göstermeli, temel adımlarla birlikte kol hareketlerini de içermelidir.
- Geçişler, bağlantılar cimnastiğin karakterine uygun düzenlenmelidir.

4. Alan kullanımı (2.0 puan)

Yarışma alanı seri içerisinde etkili kullanılmalıdır.

- Bütün yönler kullanılmalıdır.
- Tüm düzlemler (hava, yer, yüzey) kullanılmalıdır.

- En az dört form gösterilmelidir.

4.3.1.2 Sunum Değerlendirilmesi (Toplam 2.0 puan)

Seriler izleyenlerin ilgisini çekecek şekilde düzenlenmeli, sporcular arasındaki iş birliği koordineli bir şekilde gösterilmeli, zamanlama ile müziğin ritimlerini kaçırmadan seri içerisindeki tüm hareketler rahat, güvenli bir şekilde yapıldığı hissinin verilebilmelidir.

4.4.2 UYGULAMA DEĞERLENDİRMESİ 10.00 PUAN

- 1.Teknik ustalık
- 2.Senkronizasyon

4.4.2.1 Teknik ustalık

Teknik değerlendirme serinin mükemmel uygulanması ile ilgilidir. Hareketler, bağlantılar, geçişler ustalıklarla yapılmalıdır.

Ölçütler

Genlik: Hareketler temiz ve net yapılmalıdır.

Açılar: Hareketin gerektirdiği derecede yapılmalıdır.

Hareketin dengesi: Hareketlerin başlangıç ve bitişi tam yapılmalıdır.

Vücut duruşu: Hareketler sırasında vücutta duruş bozuklukları olmamalıdır.

Uygulama hatalarında grup bir kişi gibi değerlendirileceğinden bir zaman biriminde yapılan bir veya birkaç hata o zaman birimi için **bir hata** olarak dikkate alınacaktır.

Örnek: 8 kişilik yarışma grubunda denge hareketi sırasında görülen 3 kişinin veya bir kişinin dengesizliği o zaman biriminde hatanın en büyük boyutuna göre yani üç kişi küçük dengesizlik gösteriyor, 1 kişinin eli yere dayanıyorsa bu orta hata olarak değerlendirilerek 0.2 kesinti yapılacaktır. Eğer 4 kişi de küçük dengesizlik içinde iseler 0.1 küçük hata olarak değerlendirilecektir.

Grup içerisindeki uyumsuzluklar uygulama hatası olarak değerlendirilir.

4.4.2.2 Senkronizasyon

Hareketler birlikte veya ardışık yapılmalıdır.

Tablo 4.3. Uygulamada Değerlendirme

Hata	Kesinti	Durum
Senkronizasyon uyumsuzluğu	Her defasında 0.1	En fazla 2.0 puana kadar
Aynı yerde/alanda bekleme	0.1	3 x 8'den sonra her 1 x 8 de
Pasif duruşlar	0.1	1 x 4'den fazla
Hareketlerde teknik ustalık hataları	0.1 0.2-0.3 0.4-0.5	Küçük Orta Büyük-düşme
Alet Düşürme	Her Defasında 0.2	En fazla 1.00 Puana kadar

4.4.2.3 Zorunlu ve Serbest Element Gruplarının Değerlendirilmesi:

a. Zorunlu Elementler: Zorunlu elementler takımın aynı anda veya ara arda aynı hareketlerle elementi göstermesidir.

1. Esneklik
2. Sıçrama ve Atlama
3. Denge
4. Salınımlar, Daireler, Sekizler, Vücut Dalgaları
5. Fırlatmalar ve Atmalar
6. Dönüşler

Takımların zorunlu elementlerden **göstermedikleri** her zorunlu grup için - 0.5 puan kesinti yapılır.

b. Serbest Elementler: Serbest elementler, zorunlu element gruplarının biri veya birkaçından istenilen sayıda seçilebilir. Değerlendirmede, zorunlularla birlikte 10 tam nota ulaşabilmek için seride en az 4 farklı serbest element yapılmalıdır.

Takımın en az yarısı birlikte / ardışık olarak seçilen elementi / elementleri göstermelidir.

Hiçbir gruba girmeyen (akrobatikler, yuvarlanmalar, kuvvet) hareketler cimnastik serbest elementi olarak değerlendirilir.

Tabloda örnek zorunlu / serbest değerlendirmenin yapılacağı tablo ve açıklaması gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Aletle Cimnastik Zorunlu/Serbest Tablosunun Düzenlenmesi Örneği

	Grubu Esneklik Sıçrama ve Atlama Denge Salınım Daire Sekiz Vücut Dalga Fırlatma/Atma Dönüş	Elementler	Serbest Zorunlu	Hakem tarafından doldurulacak bölüm	
				Görüldü	Görülmedi
1	Esneklik	Geniş yan hamle	Z		
2	Atlama /sıçrama	Uçan sıçrama	S		
3	CİMNASTİK	ö. takla	S		
4	Dönüş	1/1 pivot dönüş	Z		
5	Denge	Diz planörü/planör	Z		
6	CİMNASTİK	Helikopter/omuz dönüşü	S		
7	Esneklik	Köprü	S		
8	Salınım daire sekiz Vücut Dalga	Salınım daire sekiz Vücut Dalga	Z		
9	Fırlatma/Atma	Fırlatma	Z		
10	Fırlatma/Atma	Fırlatma	S		

11	Sıçrama/atlama	Kazak	Z		
12	CİMNASTİK	Mum duruşu	S		
13	Salınım daire sekiz Vücut Dalga	Salınım daire sekiz Vücut Dalga	Z		

Tablonun Açıklaması: (8 kişilik bir aletle cimnastik grubu için)

1. Element zorunlu seçilmiş, takımın her elemanı birlikte yapmış
2. Element serbest seçilmiş, 4 kişi yapmış
3. Element serbest seçilmiş, 4 kişi yapmış
4. Element zorunlu seçilmiş takımın her elemanı 2 şer ardışık yapmış
5. Element zorunlu seçilmiş takımın her elemanı 4 er ardışık yapmış
6. Element serbest seçilmiş takımın her elemanı birlikte yapmış
7. Element serbest seçilmiş 6 kişi yapmış
8. Element zorunlu seçilmiş takımın her elemanı birlikte yapmış
9. Element zorunlu seçilmiş takımın her elemanı birlikte yapmış
10. Element serbest seçilmiş 6 kişi yapmış
11. Element zorunlu seçilmiş ardışık 2-4-2 kişi birlikte yapmış
12. Element serbest seçilmiş takımın her elemanı birlikte yapmış
13. Element zorunlu seçilmiş takımın her elemanı birlikte yapmış

Örnek Serideki Zorunlu /Serbest Hareketlerin Analizi

Seride 6 serbest element gösterilmiş

Seride 7 zorunlu element gösterilmiş

Değerlendirmede fazladan yapılan elementlerden puan alınamayacaktır. Ancak seride gösterilemeyen/tereddütlü yapılan elementlerin yerine fazladan zorunlu ve serbest elementler yerleştirilebilir.

Hareketin teknik yapımı uygulamanın değerlendirilmesinde, serinin düzenlenmesindeki bozukluk ise artistikte değerlendirileceğinden seri hazırlanırken bu konulara dikkat edilmelidir.

Gösterilen her element için 1.0 puan verilir (Toplam 13 element gösterilmiş ancak 10'u değerlendirmeye alınır)	10 x 1,0 = 10.00
6 zorunlu grup gösterilmiş, ancak 2 si kabul edilmemiş	Eksik element- 0.5 x 2 = -1.00
Serinin Zorunlu/Serbest Sonuç Değeri	10.00 – 1.00 = 9.00

Zorunlu/Serbest elementlerin toplam değeri 10.00 olarak hesaplanır.

4.4.2.4 Zorunlu Hareket Grupları:

Seri içinde yapılması gereken zorunlu ve serbest becerilerin tümünü içerir. Bu beceriler 6 grupta toplanmıştır.

1. **Esneklik:** Gövdenin öne, geriye ve yanlara geniş bükülmesi veya bacakların 135 derece açıda, geniş açılması ile yapılan hareketlerdir.

Örnek: Köprüler veya köprüye yakın geriye öne bükülmeler, kartal, spagat, geniş hamle duruşları vb.

2. Sıçrama ve atlama: Çift veya tek bacakla çıkılıp inilen, büyük bir patlayıcı güç gerektiren havadaki hareketlerdir.

Örnek: Açık bacaklarla sıçrama, kapalı bacaklarla sıçrama, toplu bacak, uçan sıçrama vb.

3. Denge: Bir bacak üzerinde veya kol desteği ile yapılan aletle ve aletsiz en az 1 saniye hareketin gösterilmesidir.

Örnek: Planör, Y duruşu, arabesk, atitude vb.

4. Salınımlar, Daireler, Sekizler, Vücut Dalgaları: Aletle veya aletsiz yapılan tüm vücut hareketlerini içerir.

5. Fırlatmalar / Atmalar: Fırlatma, aletin elden çıktıktan sonra boşlukta oluşturduğu hareket görünümüdür.


Atma, aletin yükseklik aranmaksızın elden çıkışı ile yapılan hareketlerdir. (Atma ve fırlatmalarda aleti atan sporcu veya takım arkadaşının aleti tekrar tutması gerekmektedir.)

6. Dönüşler: Tek veya çift bacak üzerinde, sıçrama olmadan yapılan en az 360 derecelik dönüşlerdir.

Örnek: Diz çekerek tek bacakta 360 derecelik dönüş.

Vücut elementi aynı alet kullanımı farklı olabilir.

ALETLE CİMNASTİK (ÖZET TABLO)

Tanım	Aletle Cimnastik Elde taşınabilen, kesici ve delici olmayan alet veya aletlerle birlikte, birbirine birleştirilmiş süreklilik gösteren müzik kalıplarıyla grup uyumunu gerektiren bağlantılar, geçişler ve hareketlerin bir arada olduğu becerilerdir. Seride <u>6 zorunlu ve en az 4 serbest (toplam 10)</u> hareket istenmektedir (Esneklik, Sıçrama ve Atlama, Denge, Salınım Daire Sekiz Vücut Dalga, Fırlatma/Atma, Dönüş). Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yeri serbest bırakılmıştır. Bir grupta en çok iki farklı alet kullanılabilir (örn. ip, top). Alet sayısı bir ya da birden fazla olabilir.	
Yaş	17-28	
Süre	2 dk30 ± 10 sn	
Yarışma alanı	12 x 12 m	
Sporcu sayısı	8±1 sporcu	
Müzik	Toplumu rahatsız eden, savaşı, şiddet vb. dışında uyarlanmış her türlü müzik	
Kıyafet	Vücut pozisyonlarının rahat görülebileceği, bol, transparan ve dekolte olmayan, seri ile bütünleşebilen özelliklerde olmalıdır. Aksesuar kullanılmamalıdır.	
Artistik	<u>a.Koreografinin Değerlendirilmesi (8.0 puan)</u>	10.00 Puan

	Kompozisyon Müzik Uygunluğu Hareket Kalıpları Alan Kullanımı	2.0 puan 2.0 puan 2.0 puan 2.0 puan	
	b. Sunum Değerlendirmesi (2.0 puan)		
Uygulama	- Senkronizasyon Uyumsuzluğu (0.1) - Aynı Alanda Bekleme (0.1) - Pasif Duruşlar - Hareketlerde Teknik Uсталık Hataları	Her defasında 3 x 8'den sonra her 1 x8 1 x 4'ten sonra her 1 x8 Küçük 0.1 Orta 0.2-0.3. Büyük 0.4-0.5	10.00 Puan
Zorluk	6 Zorunlu eleman (6 Puan) 4 serbest eleman (4 Puan)		10 Puan
Zorluk Kesintileri	Takımlar zorunlu elementlerden göstermedikleri her zorunlu grup için 0.5 puan kesinti yapılır		
Hakemler	Baş Hakem 1, Zorluk 2, Artistik 4, Uygulama 4, Zaman 1, Çizgi 1		

5 ESTETİK CİMNASTİK

5.1 TANIM

Hareketlerin grup olarak teknik açıdan doğru, akıcı, bir bütünlük ve estetik içinde gösterilmesiyle sunulan grup çalışmalarıdır.

5.2 YARIŞMA SÜRESİ

2 dk 30sn +/- 10sn (en az 140 sn / en fazla 160 sn)

5.3 YARIŞMACI SAYISI VE GRUP OLUŞUMU

6-10 sporcu. Gruplar erkek ve/veya kız sporculardan oluşturulabilir.

5.4 YARIŞMA ALANI

12 x 12 m

5.5 KIYAFET

- Yarışmada cimnastikçiler vücut pozisyonları ve eklem hareketlerinin net görülebileceği kıyafetler giymelidirler.
- Bütünüyle transparan (saydam) materyallerden yapılan kıyafetlerin giyilmesine izin verilmez. Yalnızca kolların bütünü, sırtın kürek kemiklerinin ve göğsün ortasına kadar saydam olabilecek bir kıyafet seçilebilir.
- Grup sporcuları bütünlüğü bozmamak şartı ile farklı kıyafet giyinebilirler. Uygulamayı engelleyecek nitelikteki gevşek obje, aksesuar ve kıyafetlere izin verilmez.
- Takı takılmamalıdır.
- Cimnastikçiler çıplak ayak veya cimnastikçi patiği ile yarışabilirler.

5.6 VÜCUT HAREKETLERİ

Vücut hareketlerinin, seri içinde zorunlu ve serbest olmak üzere iki grupta sergilenmesi gerekmektedir. Seride yapılması istenilen temel hareketler "zorunlu hareketler" başlığı altında tek bir grupta toplanmıştır.

Ancak teknik değerlendirmede bu hareketler zorunlu ve serbest olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Aşağıda belirtilen zorunlu hareket grupları sadece uygulama aşamasındaki farklılıklarla serbest grupta da kullanılacaktır.

5.6.1 TEMEL HAREKETLER

Estetik cimnastik serisinde toplam altı grup temel hareket bulunmaktadır. Zorunlu ve seçmeli hareketlerin bu gruplardan oluşturulması istenmektedir. Temel hareketler şunlardır:

1. Dalga:

Önden arkaya, arkadan öne ya da yana doğru yapılan vücudun dalgalı formdaki hareketleridir. Kol dalgaları ile zenginleştirilebilir.

2. Sıçrama ve atlama:

Çift veya tek bacakla çıkılıp inilen, büyük bir patlayıcı güç gerektiren havadaki hareketlerdir.

3. Denge:

Tek ayağın (relevede/parmak ucuna yükselerek) veya tek dizin üzerinden destek alarak serbest bacağın farklı yüksekliklerde (min. 45°) ve yönlerde (ön-yan-arka) bükülü ya da gergin olarak kaldırılmasıyla en az bir (1) saniye fikse edilmesiyle gerçekleştirilen hareket gruplarıdır. Aktif veya pasif olarak gerçekleştirilebilir.

4. Esneklik:

Gövdenin öne, geriye veya yanlara geniş bükülmesi veya bacakların en az 90° yukarıya kaldırılmasıyla (aktif veya pasif) ya da bacakların yerde değişik pozisyonlarda açılmasıyla (spagat, kartal pozisyonları) gerçekleştirilen hareket gruplarıdır.

5. Dönüşler / Pivotlar:

Tek veya çift bacak üzerinde, sıçrama olmadan yapılan en az 360 derecelik rotasyonlu hareketlerdir.

6. Kaldırmalı Hareketler (Lifts):

Bir cimnastikçinin grubun diğer üyeleri tarafından iş birliği içinde değişik formlarda kaldırılmasını veya cimnastikçinin grupta destek olarak dikey duran cimnastikçilerin en az göz hizasındaki bir yüksekliğe kalkmasını içermektedir.

5.6.2 KOMPOZİSYONUN İÇERİĞİ

1. Seride en az **6 zorunlu** ve en az **6 serbest** hareket olmak üzere toplam 12 zorluk hareketi istenmektedir.
2. Zorunlu hareketlerde grubun her bir bireyinin aynı hareketi aynı zaman birimi içerisinde yapması beklenir. Zorunlu hareketlerde grup üyeleri aynı hareketi farklı yönleri (*örnek, 6 cimnastikçinin sağ, 2 cimnastikçinin sol bacakla planör denge yapması veya 3 cimnastikçinin sağdan passe pivot, 5 cimnastikçinin soldan passe pivot yapması*) kullanarak uygulayabilir.
3. Serbest hareketler ise zorunlu gruptaki hareketlerin grup bireylerinin aynı zorluk grubundan değişik hareketleri (*örnek: denge zorluğu için -5 cimnastikçinin ön denge-3 cimnastikçinin yan denge yapması*) aynı zaman birimi içerisinde yapmasıyla gerçekleştirilmesidir.
4. Altı zorunlu hareket, yukarıda belirtilen temel hareket başlığı altındaki grupların her birinden birer adet sergilenmesini gerektirmektedir. Serbest hareketlerin, temel gruptan olması ve toplamda en az altı adet bulunması şartı ile gruptaki elementlerin sayısal seçimi (*örneğin 2 denge; 2 esneklik; 1 kaldırma; 1 dönüş*) serbest bırakılmıştır. **Ancak seride en az iki tane kaldırmalı hareketin bulunması zorunludur.**

5. Hareket olması koşulu ile bacak veya yön farklılıkları olmalıdır.
6. Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yerleri antrenöre bırakılmıştır. Ayrıca zorunlu 6 grup hareketten en az birer tane yapılması gerekirken, serbest hareketler aynı gruptan seçilmek şartıyla sayısı serbest bırakılmıştır. Aynı hareketler, bağlantılar, geçişler ve iş birliği seride bir kez kullanılmalıdır. Tekrarı halinde ceza puanı kesilir.
7. Zorunlu bir hareket iki isteği birden karşılamaz.
8. Hareketler arasında gereksiz beklemler yapılamaz.
9. Sporcuların hareketleri aynı kalitede yapması istenir.
10. Hareketlerdeki bağlantılar ve geçişler estetik cimnastik havasını vermelidir.
11. Akrobatik hareketlere (uçuşlu elementler salto gibi) izin verilmez.

5.6.3. ESTETİK DEĞERLENDİRME 26.00 PUAN

Zorluk Değerlendirme	6.00 puan
Artistik Değerlendirme	10.00 puan
Uygulama Değerlendirmesi	10.00 puan

5.6.3.1. Zorluk Değerlendirme 6.00 Puan

Zorunlu hareketler	Her biri 0.50 puan	(6x0.50)	3.00 puan
Serbest hareketler	Her biri 0.50 puan	(6x0.50)	3.00 puan

Takımlar toplam 6 adet zorunlu hareket için maksimum 3.00, toplam 6 adet serbest hareket için maksimum 3.00 puan alır (Toplam en az 12 hareketin başarılı olarak gösterilmesi durumunda üniversite takımı teknik değerlendirmeden 6.00 puan alır ve uygulama değerlendirmesine eklenir.)

Her bir zorluğun sayılabilmesi için grup elemanlarının hareketleri aynı kalitede yapması gerekir. Koreografi içerisinde 12 zorluk hareketinden fazla element de olabilir. Ancak zorluk hakemleri değerlendirmede başarılı olarak yapılan 12 temel hareketi (zorunlu ve serbest) baz alarak değerlendirme yaparlar.

5.6.3.2. Artistik Değerlendirme 10.00 Puan

Estetik grup cimnastiğinde sergilenen hareketlerin, teknik açıdan doğru nitelikte ve akıcı bir şekilde uygulanması beklenmektedir. Hareketlerin grup olarak bir bütünlük ve belli bir estetik içinde gösterilmesi gerekmektedir. Grubu oluşturan cimnastikçilerin uyumu ve hareketlerdeki bütünlüklerinin yanı sıra, uygulamadaki niteliklerinin benzer ölçütlerde olması önemlidir. Kompozisyonda grup bütünlüğünün olması önem taşımaktadır; ancak farklı sololar veya kanon (belirli zaman aralıkları ile, art arda uygulamalar) şeklindeki uygulamalara da yer verilebilir. Fakat bu uygulamaların seri içinde baskın olmaması gerekmektedir.

Kompozisyon, hareketlerin veya hareket gruplarının çeşitli şekillerde tek, seri veya kombinasyon şeklinde sergilenmesi ile uygulanabilir. Kompozisyonda hareket çeşitliliği aranmaktadır. Kompozisyonun uygulanması sırasında düzey farklılıkları (yer, yere yakın, ayakta, yukarıda) ve alanın farklı yönlerde kullanımı artistik açıdan önem taşımaktadır. Kompozisyonun için istenen en az dört farklı oluşumun farklı düzlemlerde ve yönlerde (ön, arka, yan, çapraz) oluşturulmasına özen gösterilmelidir. Kompozisyonda yavaş ve hızlı olmak üzere değişik karakterdeki hareketlere aynı ölçüde yer verilmesi ve serinin frekansının buna göre düzenlenmesine dikkat edilmelidir. Artistik değerlendirmeye yönelik puan dağılımları Tablo 5.1'de ve puan ölçeği Tablo 5.2'de gösterilmiş olup bu kapsam dahilindeki bileşenler şunlardır.



Müzik: Seride kullanılan müzik ve efektler; dinsel, siyasal, ahlak dışı gibi toplumu rahatsız edebilecek nitelikler taşımadığı sürece serbest bırakılmıştır. Kullanılan müzikle, seri kurgusunun birbiriyle uyumlu olması beklenmektedir. Müzik sözlü ve/veya enstrümantal olabilir.

Seri Frekansı: Seri süresince uygulanan hareketlerin hızı anlaşılmalıdır. Bu kullanılan müziğin hızı ile doğru orantılıdır. Serinin frekansı inişli çıkışlı olabilir ve en az %50'si yüksek frekansta uygulanması beklenmektedir.

Alan Kullanımı: Yarışma alanının dört köşesi ve merkez olmak üzere her bölümü kullanılmalıdır.

Yön Kullanımı: Yarışma alanının tüm yönleri (öne-yanlara-geriye-diagonal ve dairesel yönler) kullanılmalıdır.

Düzey Kullanımı: Hareketler değişik yüksekliklerde (aşağıda – ortada ve yukarıda) yapılmalıdır. Bu uygulamada farklı düzeylerin (yer, yere yakın, ayakta, havada ve eşlerin üzerinden destek alarak en yukarıda) kullanımı istenmektedir.

Diziliş Formları (Oluşumlar): En az dört değişik diziliş formu (oluşum) kullanılmalıdır. Diziliş formları, grubu oluşturan cimnastikçilerin tümüyle oluşturabileceği bir oluşum olabileceği gibi, değişik bölünme (örneğin: 5-3; 4-4) olasılıklarına göre farklı alt gruplarla da gerçekleştirilebilir. Cimnastikçiler oluşumda çok uzun kalmamalıdır. Estetik cimnastik serisinin kompozisyonu; bütün alanı kullanarak çeşitli oluşumlar içerisinde, genlikteki farklılıklarla (dar ve geniş oluşumlar), alan içinde farklı pozisyonlarda ve çeşitli yönlerin kullanılmasıyla yapılmalıdır.

İş birliği: Estetik cimnastik serisinin başlıca özelliği, her cimnastikçinin bir iş birliği ruhu içerisinde grubun ortak çalışmasına katılmasıyla gerçekleştirilmesidir. Kompozisyon, bütün cimnastikçiler arasındaki iş birliği fikrini seri süresince açıkça sergileyecek bir şekilde tasarlanmış olması gerekir.

Çeşitlilik: Kompozisyon bütünüyle, çok farklı hareket gruplarının birleştirilerek uygulanmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda çeşitlilik; hareketlerde, hareketlerin uygulanma formunda, düzlem, yön, alan kullanımında ve dinamizmde olmak üzere çok yönlü olması istenmektedir.

Yaratıcılık: Yeni bir hareketin oluşturulması ya da bilinen hareketlerin farklı formlarda sergilenerek özgün bir tarzın sunulmasını içermektedir. Özgün bir tarz, (özgünlük), kompozisyonun bütününde olabileceği gibi, bir veya birden fazla hareket gruplarının sergilenmesinde yeni tarzların yansıtılmasıyla da gerçekleştirilebilir.

Ustalık: Koreografi süresince uygulanan tüm temel hareket (zorunlu ve seçmeli) grupları içinde yer alan zorluk elementlerinin ve bağlantıların büyük bir teknik beceri ile kusursuzca sergilenmesidir.

Sunum: Seriler izleyenlerin ilgisini çekecek şekilde düzenlenmeli, göz kontağı ile izleyenler arasında bağ kurulmalıdır. İyi bir sunum, zamanlama ile müziğin ritimlerini kaçırmadan seri içerisindeki tüm hareketlerin rahat bir şekilde yapıldığı hissini verilebilmesidir.

Artistik değerlendirmeye ilişkin değerlendirme (Tablo 5.1) ve 1.00 puan üzerinden yapılan kesintiler için kullanılacak ölçek Tablo 5.2'de gösterilmiştir.

Tablo 5.1. Estetik cimnastik serilerine ilişkin artistik değerlendirme tablosu

ARTİSTİK DEĞERLENDİRME (Toplam 10 puan)	Puan	Kesintiler
Müzik	1.00	
Frekans	1.00	
Alan Kullanımı (alanın merkezi, dört köşe / her biri 0.20)	0.20 x 5 = 1.00	
Yön Kullanımı (ön-yan-arka-diagonal-daire / her biri 0.10)	0.10 x 5 = 0.50	

Düzyer Kullanımı (<i>yerde-yere yakın- ayakta- havada ve eşlerin üzerinden destek olarak en yukarıda / her biri 0.10</i>)	0.50	
Diziliş Formları (<i>en az 4 adet; her biri 0.50</i>)	0.50 x 4 = 2.00	
İş birliği	0.50	
Çeşitlilik	1.00	
Yaratıcılık	0.50	
Ustalık	1.00	
Sunum	1.00	
TOPLAM	10.00	
	GENEL TOPLAM	

Tablo 5.2. Estetik cimnastik serilerinde artistik değerlendirme ölçüğü

Artistik Değerlendirme Ölçüğü	
Mükemmel	1.0
Çok iyi	0.9 – 0.8
İyi	0.7 – 0.6
Orta	0.5 – 0.4
Zayıf	0.3 – 0.2
Çok zayıf	0.1– 0.00

5.6.3.3. Uygulama Değerlendirmesi (10.00 Puan)

- Teknik değerlendirme serinin mükemmel uygulanması ile ilgilidir. Hareketler, bağlantılar, geçişler ustalıkla yapılmalıdır.
- Seri genel olarak yüksek bir frekans içermeli, istenmeyen durmalar ve beklemler olmamalıdır.
- Uygulama hatalarında grup bir kişi gibi değerlendirileceğinden bir zaman biriminde yapılan bir veya birkaç hata o zaman birimi için bir kez hata olarak dikkate alınacaktır. Örnek: 8 kişilik yarışma grubunda denge hareketi sırasında görülen 3 kişinin veya bir kişinin dengesizliği o zaman biriminde hatanın en büyük boyutuna göre yani üç kişi küçük dengesizlik gösteriyor, 1 kişinin eli yere dayanıyorsa bu orta hata olarak değerlendirilerek 0.3 kesinti yapılacaktır. Eğer 4 kişi de küçük dengesizlik içinde iseler (denge kaybı ve gereksiz adım) 0.2 küçük hata olarak değerlendirilecektir.
- Uygulama hataları serinin içerisindeki bütün hareket, bağlantı ve geçişlerde aranır.
- Grup içerisindeki uyumsuzluklar uygulama hatası olarak değerlendirilir. (Her seferinde)
- Hareket gruplarından yapılmayan veya gösterilemeyen hareketlerin her biri için teknik değerlendirmeden 0.50 kesinti yapılır. Uygulama jürisi sadece uygulama hatalarını keser ve bunu da uygulamadaki hatanın büyüklüğüne göre keser.
- Estetik cimnastikte uygulamadaki kesintiler Tablo 5.3'te gösterilmiştir.

Tablo 5.3. Estetik cimnastik serilerinde uygulama değerlendirme tablosu

UYGULAMA: 10.00 PUAN HATA	KESİNTİ			
	0.10	0.20	0.30	0.50
Duruş bozukluğu	Her seferinde			
Tamamlanamayan hareket	Her seferinde			
Teknik hareketlerdeki hatalar	Her seferinde			
Gereksiz hareket (<i>yer kat etmeden</i>)	Her seferinde			
Fixe edilemeyen hareket		Her seferinde		
Hareketlerde genlik eksikliği	Her seferinde			

Hareketler arası bağlantı eksikliği	Her seferinde			
Sıçramadan sert iniş		Her seferinde		
Sporcu çarpışması	Her seferinde		Kompozisyonunun senkronunu bozuyorsa	
Denge kaybı ve gereksiz adım ya da sıçrama		Her seferinde		
Denge kaybı sporcu düşüşü (Her seferinde)			Denge kaybı ve elle/ellerle yere temas	Denge kaybı ve tamamen düşüş
Diziliş formundaki bozukluk	Her seferinde			
Senkron bozukluğu (küçük bir fark)	Her seferinde			
Sunum bozukluğu (kol ya da başın harekete katılmaması)	Her seferinde			
Müzikle uyumsuzluk (küçük)	Her seferinde			
Müzikle uyumsuzluk (büyük)		Her seferinde		
Müzikle uyumsuzluk			Serinin müzikle bitirilememesi (erken veya geç final)	
Aynı yerde alanda bekleme (Statik Sporcu)	Her seferinde			
Hareketler, bağlantılar, geçişler ve iş birliği tekrarı	Her seferinde			

Aşağıdaki hatalar toplam puan üzerinden başhakem tarafından yapılan kesintiler içinde yer almaktadır:


Sporcunun alandan çıkışı (her sporcu için)

0.10 Baş hakem tarafından

Eksik sporcu

0.50 Baş hakem tarafından

ESTETİK CİMNASTİK (ÖZET TABLO)

Tanım	Estetik Cimnastik	
	<p>Hareketlerin grup olarak teknik açıdan doğru, akıcı, bir bütünlük ve estetik içinde gösterilmesiyle sunulan grup çalışmalarıdır.</p> <p>Seride 6 zorunlu ve 6 serbest olmak üzere toplam en az 12 hareket istenmektedir. Seride zorunlu ve serbest hareketlerin yerleri serbest bırakılmıştır.</p>	
Yaş	17-28	



TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU

ÜNİLİĞ CİMNASTİK MÜSABAKA TALİMATI



Süre	2dk30 ± 10sn		
Yarışma alanı	12 x 12 m		
Sporcu sayısı	8±2 sporcu (Grup, kız ve/veya erkek öğrencilerden oluşturulabilir)		
Müzik	Toplumu rahatsız eden, savaş, şiddet, siyasi, ahlak dışı seslerin dışında oluşturulmuş her türlü sözlü veya sözsüz müzikler kullanılabilir.		
Kıyafet	Vücut pozisyonlarının rahat görülebileceği, bol, transparan ve dekolte olmayan, seri ile bütünleşebilen özelliklerde olmalıdır. Aksesuar kullanılmamalıdır. Grup sporcuları bütünlüğü bozmamak şartı ile farklı kıyafet giyebilirler.		
Artistik	Müzik Frekans Alan Kullanımı (alanın merkezi, dört köşe / her biri 0.20) Yön Kullanımı (ön-yan-arka-diagonal-daire / her biri 0.10) Düzyen Kullanımı (yerde-yere yakın- ayakta- havada ve eşlerin üzerinden destek alarak en yukarda / her biri 0.10) Diziliş Formları (en az 4 adet; her biri 0.50) İş birliği Çeşitlilik Yaratıcılık Ustalık Sunum	1.00 1.00 1.00 0.50 0.50 2.00 0.50 1.00 0.50 1.00 1.00	10.00 Puan
Uygulama	- Senkronizasyon Uyumsuzluğu (0.1) - Aynı Alanda Bekleme (0.1) - Pasif Duruşlar (0.1) - Hareketlerde Teknik Ustalık Hataları	Her defasında 3 x 8'den sonra her 1 x8 1 x 4'ten sonra her 1 x8 Küçük 0.1 Orta 0.2-0.3. Büyük 0.4-0.5	10.00 Puan
Zorluk	6 Zorunlu (0.50x6=3 Puan) 6 Serbest (0.50x6=3 Puan)		6 Puan
Zorluk Kesintileri	Takımların zorunlu ve serbest grup hareketlerinden göstermedikleri her bir grup için 0.50 puan kesintisi yapılır.		
Hakemler	Baş Hakem 1, Zorluk 2, Artistik 4, Uygulama 4, Zaman 1		

6 AERO STEP

(2022 yılı FIG kurallarına göre yeniden düzenlenmiştir)

Step serisinin süresi 1 dk, 25 sn +/-5 (en az 80 / en fazla 90 sn) olmalıdır. Gruplardaki sporcu sayısı en az 5 en fazla 8 olabilir.

6.1 TANIM

- Grup koreografisi (5-8 yarışmacı: erkek, bayan veya karma) step platformu ile temel step aerobik ve kol hareketleri kullanılarak müzik eşliğinde uygulanır. Seri herhangi bir **Zorluk ve Akrobatik element içermemelidir**.
- Koreografinin bir "TEMA" sı olmalı ve koreografi bu temaya göre şekillendirilmelidir.
- Basic step, V step, Lift step, Over the top, Turn step T-step, Across the top, Lunge vb. varyasyonlarından oluşan kalıplar, havada, yerde, step üzerinde bağlantılar ve geçişler kesintisiz yapılmalıdır.

- Seri, kol hareketleriyle birlikte Aerobik Temel Adımlar ve step adımlarının rutin boyunca step platformunun maksimum düzeyde kullanılmasıdır.
- Hazırlanan koreografilerde step platformunun kullanımı maksimum düzeyde olmalıdır. Takım senkron uyumu içinde olmalıdır.
- Seri, tüm üyelerin platformu hareket ettirmeden, **platform ve formasyon değiştirmeden 3x8 (24 sayı blok)** sayılı adımları ardışık olarak yapmalıdır.
- En az 9 step seti gösterilmelidir (Ardışık 3'lü set bloğu dâhil)
- Tüm seride maksimum 3 iş birliği yapılabilir.
- Din, cinsiyet, ırkçılık ve şiddet temaları gösterilmemelidir.

KIYAFET

- Unitard veya iki parçalı leotard (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üst) izin verilir.
- İç çamaşırı görülmemelidir.
- Kıyafetleri destekleyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.
- Kıyafet yarışmacılar arasında farklı olabilir, ancak uyum getirilmelidir.
- Çok büyük (bol) kıyafetlere izin verilmez.
- Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.
- Saçlar kafaya sabitlenmelidir.
- Ek öğelere (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri ekstra tutturan malzemeler, bantlar vb.) izin verilmez.
- Savaş, şiddet veya dini temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır.
- Erkekler için payetlere izin verilmez.
- Leotard, tayt veya unitard üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir (Ritmik cimnastikte olduğu gibi).
- Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesttir, ancak bir bale "tütü"sü görünümü yasaktır.
- Vücut boyası yasaktır.
- Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).
- Üzerinde kıyafet yokmuş gibi görsel algı oluşturabilecek ten rengine sahip leotardlara izin verilmez.

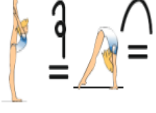


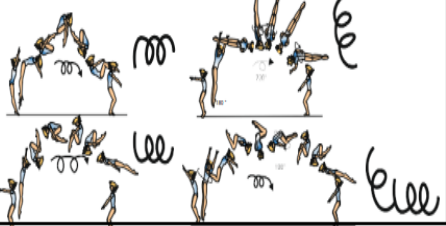
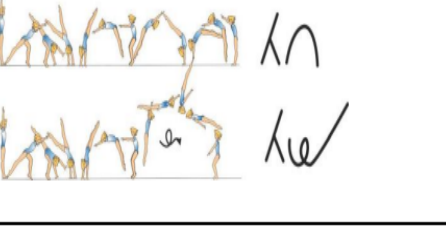


İzin verilen ritmik cimnastik kıyafet örneği

6.2 BAŞ HAKEM

6.2.1 YASAKLI HAREKETLER

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

YASAKLANMIŞ HAREKETLER			
YASAKLANMIŞ HAREKETLER: <ul style="list-style-type: none"> ◆ P-1) Aşırı esneklik gösteren statik hareketler (yani: Sirtın, köprü'nün vb. aşırı bükülmesi). ◆ P-2) Statik amuda 2 saniyeden fazla durması ◆ P-3) Öne tam burgulu yunus ◆ P-4) Salto 360 °'den fazla. ◆ P-5) <u>MP / TR / GR:</u> Akrobatik Elementlerin Kombinasyonu 	P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.) 	P-2) Static handstand (more than 2-seconds) 	P-3) Dive roll with twist 
	P-4) Salto more than 360° (with or without twist) 	P-5) <u>MP / TR / GR:</u> Combinasyon of Acrobatic Elements (Example: Round off + Flic flac OR Round off + Salto) 	

6.2.2 YASAKLI İŞ BİRLİĞİ

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

6.2.3 KESİNTİ

Baş Hakem tarafından kesinti ve cezalar;

Hatalar	Kesintiler
Sunum hatası	-0.2
Kıyafet	Her bir kriter için-0.2
2-10 sn performansın kesilmesi (tüm yarışmacılar tarafından)	Her defasında-0.5
Zaman ihlali (± 2 sn tolerans)	-0.2
Zaman hatası (± 5 sn tolerans)	-0.5
20 sn içinde yarışma alanında görünmeme	-0.5
Yasaklanmış hareketler / Zorluk / Akrobatik Elementler	Her defasında-0.5
Temanın Olimpik karakteri ve Etik kuralları ihlal etmesi	-2.0
10 sn'den fazla Performansın durması	-2.0
Yasak alanda bulunmak	Uyarı
Uygunsuz davranış/tutum	Uyarı
Yasaklı iş birliği (lift yüksekliği)	Her defasında-0.5
3'ten fazla iş birliği kullanmak	Her defasında-0.5

6.3 UYGULAMA

Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0.1 puanlık kesintiye neden olur ile toplam kesintiler 10.0 puandan düşülecektir.

En zayıf veya büyük hata yapan yarışmacı hata olarak değerlendirilir.

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

Küçük Hata	Mükemmel yapımdan küçük sapma	-0.1
Orta	Mükemmel yapımdan önemli sapma	-0.3
Büyük	Yanlış teknik/ Zemine dokunmak/1-dokunma	-0.5
Düşme/Çoklu Dokunuşlar	Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek/Çoklu dokunuşlar	-1.0

6.3.1 KRİTERLER VE KESİNTİLER

Koreografi için Kesintiler

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

Koreografi	Küçük	Orta	Büyük	DÜŞME
Başlangıç veya bitiş pozisyonu	-0.1	-0.3		-1.0
Step Dizisi (Her sayı 1 sekizliktir)	-0.1	-0.3		-1.0
Geçiş bağlantılar (Her seferinde)	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
İş birliği (Her seferinde)	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Adımların işlenmesi				-1.0

Senkronizasyon Kesintileri (limit yok)

Tüm hareketler aynı açıda, aynı kalitede ve aynı zamanda gerçekleştirilerek senkron olmalıdır.

Koreografi	Küçük
Step Dizileri (8 sayım)	-0.1 Her Birim
Diğer tüm hareketler	-0.1 Her seferinde

6.4 SANATSALLIK

KOMPOZİSYON: (6.0 puan)


- Müzik (max. 2.0 puan)
 - Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 puan)
- Adım İçeriği (max. 2.0 puan)
 - Miktar – Set Miktarı (1.0 puan)
 - Kalite – Çeşitlilik (1.0 puan)
- Genel İçerik (max. 2.0 puan)
 - Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 puan)
 - Alan (1.0 puan)

PERFORMANS: (4.0 puan)

- Artistik Seri (max. 2.0 puan)
 - Koreografinin İnşası (1.0 puan)
 - Müzikalite (1.0 puan)
- Artistik Performans (max. 2.0 puan)
 - Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 puan)

SANATSALLIK (10 Puan)											
Kriter	Zayıf				Yeterli		İyi		Çok İyi		Mükemmel
Müzik	0.1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Adım İçeriği	0.1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Genel İçerik	0.1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Sanatsal Rutin	0.1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Sanatsal Performans	0.1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

AERO STEP (ÖZET TABLO)

Tanım	<p>Step Grup koreografisi (5-8 yarışmacı: erkek, bayan veya karma) step platformu ile temel step aerobik ve kol hareketleri kullanılarak müzik eşliğinde uygulanır. Seri herhangi bir Zorluk ve Akrobatik elementleri içermemelidir. Koreografinin bir "TEMA" sı olmalı ve koreografi bu temaya göre şekillendirilmelidir. Basic step, V step, Lift step, Over the top, Turn step T-step, Across the top, Lunge vb. varyasyonlarından oluşan kalıplar, havada, yerde, step üzerinde bağlantılar ve geçişler kesintisiz yapılmalıdır. Seri, kol hareketleriyle birlikte Aerobik Temel Adımlar ve step adımlarının rutin boyunca step platformunun maksimum düzeyde kullanılmasıdır. Seri içerisinde. Her yarışmacı platform ve formasyon değiştirmeden aynı anda 3x8 lik (blok) 24 sayılık, step adımlaması göstermelidir. Önemli noktalardan birisi de tüm yarışmacıların tek vücut olarak SENKRONİZASYONU dur.</p>	
Yaş	17-28	
Süre	1dk 25 ± 5sn	
Yarışma alanı	10 x 10 m	
Sporcu sayısı	5-8 sporcu	
Müzik	Toplumu rahatsız eden, savaş, şiddet vb. dışında uyarlanmış her türlü müzik	
BPM	130-140 BPM önerilir	
Kıyafet ve Saçlar	<p>Atletik Görünüm:</p> <ul style="list-style-type: none">♣ Unitard veya iki parçalı leotard (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üst) izin verilir.♣ İç çamaşırı görülmemelidir.♣ Kıyafetleri destekleyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.♣ Kıyafet yarışmacılar arasında farklı olabilir, ancak uyum getirilmelidir.♣ Çok büyük (bol) kıyafetlere izin verilmez.♣ Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.♣ Saçlar kafaya sabitlenmelidir.♣ Ek öğelere (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri ekstra tutturun malzemeler, bantlar vb.) izin verilmez.	

	<ul style="list-style-type: none">♣ Savaş, şiddet veya dini temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır.♣ Erkekler için payetlere izin verilmez.♣ Leotard, tayt veya unitard üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir (Ritmik cimnastikte olduğu gibi).♣ Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesttir, ancak bir bale "tütü" sü görünümü yasaktır.♣ Vücut boyası yasaktır.♣ Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).♣ Hemen hemen hepsi ten rengine sahip leotardlara izin verilmez (bkz. Sözlük).	
Sanatsallık	<p>KOMPOZİSYON: (6.0 puan)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Müzik (max. 2.0 p)<ol style="list-style-type: none">1.1. Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 p)2. Adım İçeriği (max. 2.0 p)<ol style="list-style-type: none">2.1. Miktar – Set Miktarı (1.0 p)2.2. Kalite – Çeşitlilik (1.0 p)3. Genel İçerik (max. 2.0 p)<ol style="list-style-type: none">3.1. Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 p)3.2. Alan (1.0 p) <p>PERFORMANS: (4.0 puan)</p> <ol style="list-style-type: none">4. Artistik Seri (max. 2.0 p)<ol style="list-style-type: none">4.1. Koreografinin İnşası (1.0 p)4.2. Müzikalite (1.0 p)5. Artistik Performans (max. 2.0 p)<ol style="list-style-type: none">5.1. Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 p) Sunum (2.0 puan)	10.00 Puan
Uygulama	<p>Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0,1 puanlık kesintiye neden olur ile toplam kesintiler 10.0 puandan düşülecektir.</p> <p>Koreografi ve senkronizasyon kesintileri için bkz. 6.3.1</p>	10.00 Puan
Zorluk	Seri herhangi bir Zorluk ve Akrobatik element içermemelidir.	
Lift	Bir veya daha fazla üyenin kaldırdığı ve/veya yerden bariz bir şekilde yükselerek taşındığı kaldırırlardır. İşbirliğinin lift yüksekliği, dikey konumda duran 2 kişiden daha yüksek olmamalıdır. Tüm seride maksimum 3 iş birliği yapılabilir.	
Baş Hakem	Baş hakem kesintileri için Bkz. 6.2.3	
Hakemler	Baş Hakem 1, Artistik 4, Uygulama 4, Zaman 1, Çizgi 2	

7 SENKRONİZE TRAMPOLİN

7.1 TANIM

İki sporcunun müzik eşliğinde aynı zaman birimi içerisinde havada yaptıkları hareket ve varyasyonların gösterilmesidir. Takımlar 2 x 4 toplam 8 kişiden oluşmalıdır.

Her çift, kendi eşinin giymiş olduğu ve diğer eşlerden farklı giysilerle yarışmaya katılabilirler.

7.2 TRAMPOLİN SERİSİNİN İÇERİĞİ:

- Trampolin serisinde elementlerin dizilişi:
 1. Dikey sıçrama,
 2. Dikey sıçrama çeşitleri (dönüşsüz)

3.Dikey sıçrama çeşitleri (dönüslü)

4.Öne Salto,

5.Öne Salto çeşitleri,

6.Serbest Element (Yunus takla ve yuvarlanışlı hareketler/buçuklu saltolar hariç*)

*Seride turna takla (yunus) ve yuvarlanışlı hareketlerin /buçuklu saltoların yapılmasına müsaade edilmez)

7.3 SENKRONİZASYON VE ZAMANLAMA

Her çift elementleri aynı zaman biriminde yapmalı, çiftler arasındaki frekansları ayarlamalı, gereksiz durma ve bekleme yapmamalıdır.

7.4 KOŞU MESAFESİ

En fazla 15 m. olacak şekilde ayarlanacaktır.

7.5 ELEMENTLER ARASI FREKANS

Aynı atlayış çeşidinde, çiftin bitiriş minderini terk etmesi ile ardındaki çiftin beklemeden koşuya başlaması gerekir.

7.6 SERİLER ARASI FREKANS

Seri bitiminden 10 sn içerisinde diğer seriye başlanmalıdır.

7.7 ÇEŞİTLİLİK

Çeşitlik **2., 3., 5.**no'lu gruplarda yapılan elementlerdir.

Bir zorunlu element grubu uygulanırken, her çift bu grubunun içeriğine bağlı kalmak şartı ile aynı varyasyonu yapmalıdır.

7.8 ELEMENT GRUPLARI VE SIRALAMASI

1 no'lu element grubu (zorunlu):

7.8.1 DİKEY SIÇRAMA

Temel harekettir. Sıçrama sırasında doğru vücut tutuluşu (baş-gövde ve ayaklar aynı çizgide olmalı) gösterilmelidir. Kollar yanda veya ön yukarı pozisyonda tutulabilir. Tüm grup hareketi aynı şekilde yapılmalıdır.

2 ve 3 no'lu element grubu (serbest)

7.8.2 DİKEY SIÇRAMA ÇEŞİTLERİ (Dönüslü, Dönüslü)

Dikey doğrultuda yapılan herhangi bir salto dönüşünün yapılmadığı, bacaklardan açık- kapalı katlanmalar, burgulu sıçrayışlar, yaylanmalar vb. (kol, baş, gövde, bacakların varyasyonları serbesttir) çiftlerin aynı varyasyonu yapması istenir. 2. nolu hareket serisinde dönüş (burgu) olmamalıdır (Pike, straddle jump, sıçrayarak toplu/bükük/açık bacakla yapılan elementler vb.). 3. nolu hareket serisi minimum 180 derece dönüş (burgu) içermelidir.

4 nolu element grubu (zorunlu):

7.8.3 ÖNE TOPLU SALTO

Temel harekettir. Belli yükseklikte öne dönüş yapılırken bacaklar açılmayacak şekilde toplu dönüş yapılmalıdır. Hareketler ayaklar üzerine inişle bitirilmelidir. Tüm grup elamanları hareketi aynı şekilde yapmalıdır.

5 nolu element grubu (serbest)

7.8.4 SALTO ÇEŞİTLERİ

Sıçrama sonrası havada bir veya daha çok yapılan dönüş ayaklara iniş ile tamamlanmalıdır. Kolların, gövdenin pozisyonu serbesttir. Örnek: bükük, açık, burgulu saltolar veya birden fazla dönüşler vb. çiftler aynı hareketi yapmalıdır.

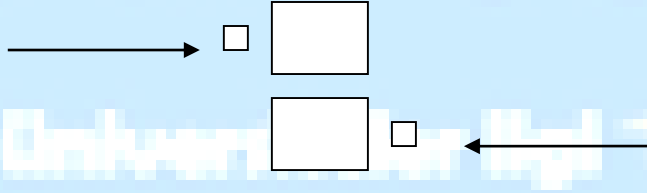
6 nolu element grubu

7.8.5 Serbest Element

Serbest hareketler üniversitelerin tercihine bırakılmıştır. Bu kapsamda daha önce seride yapılmış olan atlayış çeşitlerinden hareketler seçilebilir. Seride turna takla (yunus) ve yuvarlanışlı hareketler/buçuklu saltoların yapılmasına müsaade edilmez)

7.9 TRAMPOLİNLERİN DİZİLMESİ

Trampolinlerin dizilme şekli aşağıda görüldüğü gibidir ve trampolinlerin, minderlerin kurulması takım antrenörleri ve yarışma görevliler tarafından yapılır.



7.10 TRAMPOLİN DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Zorluk Değerlendirmesi: 4., 5., 6. no'lu elementlerin değerleri

Artistik Değerlendirmesi: 2., 3., 5. no'lu elementlerde çeşitlilik

Uygulama Değerlendirmesi: Elementlerde teknik ustalık ve senkronizasyon

7.11 TRAMPOLİN ELEMENT HAVUZU

Ek II de Trampolin zorluk elementleri değerlerine bakınız.

7.12 ZORLUK DEĞERLENDİRMESİ

- 1, 2, 3 nolu zorunlu elementlerin değerleri her bir atlayış için 0.5 puandır
- 4., 5., 6. no'lu elementlerin değerleri toplanır.
- 0.1, 0.2, 0.3, 0.5 değerlerinde element havuzunda gösterilmiştir.
- Sporcular, serideki serbest elementlerini zorluk dereceleri belirlenmiş element havuzundan seçmelidir.

- Seride yapılacak elementler, yarışma öncesi dağıtılacak olan zorluk değerlendirme föyüne elementlerin isimleri ve değerlerini seri sıralamasına göre yazmalıdır. Yazılandan başka element yapıldığında elementin değeri verilir; ancak, kural dışı davranıştan dolayı zorluk toplam puanından 0.3 kesinti yapılır.
- 7.1'de gösterilen sıralamanın hatalı yapılması durumunda tüm seri için bir kez 1.0 puan toplam zorluk notundan düşürülür.

Tablo 7.1 Trampolin Zorluk Değerlendirmesi

SIRALAMA		DEĞERLER				Toplam
1	Dik sıçrama(Z)					
2	Dik sıçrama çeşitleri(dönüştürsüz) (S)					
3	Dik sıçrama çeşitleri(dönüştürsüz) (S)					
4	Öne salto (Z)					
5	Öne Salto Çeşitleri (S)					
6	Serbest Elementler (S)					
SERİ TOPLAMI						

Hata	Kesinti
Serideki sıralama doğru değil	1.00 puan tüm seri için
Hareketlerin HATALI olarak yapılması	0.5 puan her biri için

7.13 ARTİSTİK DEĞERLENDİRME





Maksimum not 6.00 (pozitif değerlendirme)

2-3-5 nolu atlayış gruplarında eşlerde aynı çeşitlilik görülmelidir.

Her görülen senkron çeşitlilik için 0.50 puan kaydedilir. 3 seri atlayışın her birinde 4 çeşitlilik vardır.

Çeşitlilik örneği:

2. nolu atlayış grubu (Dikey sıçrama)

1. Çift	
2. Çift	
3. Çift	
4. Çift	

Tablo 7.2 Trampolin Artistik Değerlendirme

Sıralama	ÇEŞİTLİLİK (varyasyon)	Toplam not 6.00			
2.seri	Dikeyde sıçrama çeşidi (dönüştürsüz)	1	2	3	4
3.seri	Dikeyde sıçrama çeşidi (dönüştürsüz)	1	2	3	4

5.seri	Öne salto çeşidi (serbest)	1	2	3	4
--------	----------------------------	---	---	---	---

1-4 serilerindeki temel elementler gösterildiğinde çeşitlilik verilmez.

2-3-5 serilerinde her gösterilen çeşitlilik için 0,5 not verilir.

7.14 UYGULAMANIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Maksimum not 10.0 puandır. 10.0 puan üzerinden düşülerek negatif değerlendirme yapılır.

Seri atlayışlarda; konuş minderine iniş yapıldıktan sonra diğer atlayış için koşu 2 saniyeyi geçmemelidir. Geçtiğinde frekans hatası olarak kesinti yapılır.

Frekans hatası, her defasında -0.1dir.

Her çift 1 kişi gibi hareket etmeli, trampolinden çıkış, havadaki pozisyon ve iniş aynı uzunluk ve yükseklikte olmalıdır. Bu uyum senkron olarak değerlendirilir.

Senkron uyumsuzluğu her defasında -0.1dir.

Hareketler mükemmel uygulanmalıdır. Teknik hatalar uygulama hakemleri tarafından her defasında -0.1 den -0.5 e kadar değerlendirilir. Düşme 1.0 puan olarak değerlendirilir.


Hareket bitirileri bacaklar kapalı, trampoline düz veya ters yöne dönük yapılmalıdır.

Tablo 7.2 Uygulama Değerlendirmesi

Hareketler ve seriler arası FAZLA bekleme	-0.1 her saniye
Yükseklik ve yere inişlerdeki HATALAR	-0.1; -0.5 e kadar
Teknik Hatalar	-0.1; -0.5 e kadar
Düşme	- 1.0

BAŞLANGIÇ: 10.0

SENKRONİZE TRAMPOLİN (ÖZET TABLO)

Tanım	Senkronize Trampolin İki sporcunun müzik eşliğinde aynı zaman birimi içerisinde havada yaptıkları hareket ve varyasyonların gösterilmesidir.	
Yaş	17-28	
Yarışma alanı	15 m koşu alanı	
Sporcu sayısı	Takımlar 2 x 4 toplam 8 kişiden oluşmalıdır.	
Müzik	Toplumu rahatsız eden, savaş, şiddet vb. dışında uyarlanmış her türlü müzik	
Kıyafet	Vücut pozisyonlarının rahat görülebileceği, bol, transparan ve dekolte olmayan, seri ile	



	bütünleşebilen özelliklerde olmalıdır. Aksesuar kullanılmamalıdır. Her çift, kendi eşinin giymiş olduğu ve diğer eşlerden farklı giysilerle yarışmaya katılabilirler.	
Artistik	2-3-5 numaralı atlayış gruplarında eşlerde aynı çeşitlilik görülmelidir. Her görülen senkron çeşitlilik için 0.50 puan kaydedilir. 3 seri atlayışın her birinde 4 çeşitlilik vardır.	Maksimum not 6.00 (pozitif değerlendirme)
Uygulama	Seri atlayışlarda; iniş minderine iniş yapıldıktan sonra diğer atlayış için koşu 2 sn.'yi geçmemelidir. Geçtiğinde frekans hatası olarak kesinti yapılır. Frekans hatası, her defasında-0.1 dir. Her çift 1 kişi gibi hareket etmeli, trampolinden çıkış, havadaki pozisyon ve iniş aynı uzunluk ve yükseklikte olmalıdır. Bu uyum senkron olarak değerlendirilir. Senkron uyumsuzluğu her defasında -0.1 dir. Hareketler mükemmel uygulanmalıdır. Teknik hatalar uygulama hakemleri tarafından her defasında -0.1 den -0.5 e kadar değerlendirilir.	Maksimum not 10.00 puandır. 10.00 puan üzerinden düşülerek negatif değerlendirme yapılır.
Uygulama Değerlendirmesi	Hareketler ve seriler arası FAZLA bekleme Yükseklik ve yere inişlerdeki HATALAR Teknik Hatalar Düşme	-0.1 her saniye -0.1; -0.5 e kadar -0.1; -0.5 e kadar - 1.0
Zorluk	1, 2, 3 nolu zorunlu elementlerin değerleri her bir atlayış için 0.5 puandır 4., 5., 6. no'lu elementlerin değerleri toplanır.	6.0 + Element Havuzundan seçilen Zorluk toplamı
Zorluk Değerlendirmesi	Sporcular, serideki serbest elementlerini zorluk dereceleri belirlenmiş element havuzundan seçmelidir. Seride yapılacak elementler, yarışma öncesi dağıtılacak olan zorluk değerlendirme föyüne elementlerin isimleri ve değerlerini seri sıralamasına göre yazmalıdır. Yazılardan başka element yapıldığında elementin değeri verilir; ancak, kural dışı davranıştan dolayı zorluk toplam puanından 0.3 kesinti yapılır. 7.1'de gösterilen sıralamanın hatalı yapılması durumunda tüm seri için bir kez 1.0 puan toplam zorluk notundan düşürülür.	
Hakemler	Baş Hakem 1, Zorluk 2, Artistik 4, Uygulama 4	

Madde 5. Sporcuların Uygunluğu

1-Müsabakalara katılacak sporcular TÜSF'nin Yarışma Talimatında belirtilen yaş sınırında **(01.01.1996 ve Sonrası Doğanlar)** olmalıdırlar.

2-Sporcular TÜSF'nin Yarışma Talimatında belirtilen şartları taşımaları zorunludur.

3-Sporcular, onaylı listede yer alarak öğrenci kimliği ve TÜSF Sporcu Kartına (Lisans) sahip olmalıdırlar.

4-Bu maddede belirtilen hususlara aykırı davranan takımlar hakkında hükmen mağlubiyet ve turnuvadan ihraç kararı vermeye TÜSF müsabaka tertip komitesi yetkilidir.



Madde 6. Antrenörler ve Diğer Takım Mensupları

1-Müsabakalara katılan üniversitelerin temsilcileri (idareci, antrenör, masör vb.) ilgili üniversitenin personeli olmak zorundadır. Alan (Spor Bilimleri Fakültesi veya BESYO) dışından görevlendirilen antrenör için ilgili branşın en az 1. Kademe antrenörlük belgesine sahip ve üniversite ile çalışma sözleşmesinin olması gerekmektedir.

2- Üniversiteler takımlarını ya da sporcularını idarecisi veya antrenörü olmadan faaliyetlere gönderemez. Sporcular sisteme idareci olarak kayıt edilemez.

Madde 7. İtiraz Prosedürü

Bir takım bir hakem kararı tarafından veya herhangi bir olay nedeni ile müsabaka sırasında olumsuz bir şekilde kendi aleyhlerine bir durum oluştuğuna inanıyorlar ise, itiraz prosedürü şu şekilde ilerlemelidir.

1-İtiraz eden takımın bir sporcusu, müsabakanın bitiminde hakemler yarışma kâğıdını onaylamadan (imzalamadan) önce imzalamalıdır.

2-30 dakika içerisinde durumu açıklayan bir yazıyı **2.500,00-TL** teminat ücreti ile birlikte Federasyon Temsilcisine sunulmalıdır. Eğer itiraz kabul edilirse teminat ücreti iade edilir.

3-“Ünilig” Cimnastik müsabakaları ile ilgili her türlü itiraz TÜSF Yarışma Talimatına uygun olarak Tertip Komitesine yapılır.

Madde 8. Müsabaka Sonuçlarının Tescili

Müsabaka ve yarışma sonuçları, TÜSF tarafından tescil edilir.

Madde 9. Diskalifiyeler

Sporcular veya takımlar Tertip Komitesi tarafından da ihraç edilebilir. Bundan ayrı olarak, şiddet, sözel veya fiziksel saldırı, şüpheli oyun sonucu gibi davranışlardan dolayı sporcu organizasyondan ihraç edilebilir. Tertip Komitesi bahsedilen bu davranışlar nedeni ile takımın diğer üyelerinin katılımından dolayı (herhangi bir şey yapmasalar bile) tüm takımı ihraç edebilir.

Madde 10. Disiplin Hükümleri

1- Bu Talimata ve TÜSF'nin diğer talimatlarına aykırı davranan sporcular, teknik sorumlular, yöneticiler, takımlar ve diğer ilgililer hakkında TÜSF Disiplin Talimatı hükümleri uygulanır.

2- Olaylı müsabakaların raporları, Federasyon Temsilcisi tarafından toplanarak 72 saat içinde faks, E-mail, vb. iletişim araçlarıyla TÜSF'ye gönderilir.

Madde 11. Kupa ve Madalyalar

1- TÜSF tarafından belirlenecek esaslar çerçevesinde müsabakalar sonunda birinci, ikinci ve üçüncü olan takıma kupa, sporculara madalyalar verilir.

2- Kupa töreni organizasyonu TÜSF tarafından yapılır.

3-Üniversiteler TÜSF'nin belirleyeceği organizasyon kurallarına uymak ve kupa törenine katılmak zorundadırlar.

Madde 12. Hakemler

Müsabakalar, Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından atanan gözlemci ve hakemler tarafından yönetilir.

Madde 13. Tertip Komitesi

TÜSF Yarışma Talimatına uygun olarak aşağıdaki şekilde oluşur.

Başkan : Federasyon Temsilcisi, Tertip Komitesinin Başkanıdır.

Üye : İl Müdürü ve/veya (faaliyet üniversitede yapıyor ise) Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanı,

Üye : İl Müdürlüğü Spor Şube Müdürü,

Üye : Üniversite Sporları Federasyonu İl Temsilcisi



Üye : İlgili Spor Dalının İl Temsilcisi,

Üye : Varsa ilgili branşın TÜSF Teknik Kurul Üyesi

Üye : Üyelerce gerek görülmesi durumunda yarışmalara katılan üniversite yöneticileri arasından seçilecek en fazla 3 kişi.

İlgili spor dalının federasyon gözlemcisinin bulunmadığı durumlarda bu görev ilgili spor dalının il temsilcisi ile TÜSF İl temsilcisi tarafından yürütülür.

Madde 14.Konaklama / Yemek Taahhüt

Faaliyet için konaklama ve/veya yemek talep edecek üniversiteler; “Ünilig Kafile Listesi ve Katılım Taahhütü Formu”nu doldurarak konaklama ve yemek ile ilgili taleplerini **Mayıs 2024 Saat:17.00** tarihine kadar girmeleri gerekmektedir. Bu formu doldurmayan üniversitelere konaklama ve yemek sağlanamayacaktır.

Madde 15.Beslenme-Barınma ve Ulaşım Giderleri

ÜNİLİĞ Faaliyetlerine katılım sağlayan üniversitelerimize katkı sağlamak amacıyla konaklama, yol ve yemek giderleri desteği Federasyonumuz tarafından verilmektedir. Bu destekten yararlanmak istemeyen yol, konaklama ve diğer giderlerini kendi üniversitelerince karşılamak isteyen üniversitelerimiz federasyonumuza bildirimde bulunmak şartıyla, bu hizmetlerden yararlanmayabilirler.
(Ünilig Uygulama Talimatı madde 7.3)

Faaliyete katılacak üniversitelerin konaklama, yol ve yemek ücretleri aşağıdaki maddelere göre federasyonumuz tarafından karşılanacaktır.

1- Ünilig faaliyetlerine katılacak üniversite idareci, antrenör ve sporcuların üniversitelerin resmi araçları ile (hizmet alımı veya kiralama yoluyla temin edilen araçlar dahil) katılım sağlamaları halinde; araçların akaryakıt giderleri ile şoförlerin tam pansiyon konaklama giderleri karşılanacaktır.

Rektörlük Onay yazısında yer alması gereken hususlar ve İstenen belgeler

a) Araç plaka ve cinsi,

b) Şoför isimleri ve kafile listesi,

c) Üniversitenin resmi hesabı (hesap adı ve IBAN no).

d) Faaliyet tarihlerini kapsayan, TÜSF adına düzenlenen (görevli araç plakası yazılı) akaryakıt faturaları (VN: 3930446207 – VD: Maltepe) (kilometre hesabı dikkate alınarak) Üniversiteler bütün akaryakıt giderlerine ait belgeleri illerine döndükten sonra, Federasyonumuzun; Kırım Caddesi Emek Mahallesi 36/C Çankaya / Ankara adresine kargo ile göndereceklerdir. (Kargo ücreti üniversiteye ait olacaktır.)

Yukarıda istenen belgeler(d) maddesi hariç faaliyet mahallinde Federasyon görevlilerine teslim edilecektir.

Yukarıdaki durum haricinde organizasyonlara katılacak kişilere normal Şehirlerarası otobüs rayiç bedeli (müsabakanın yapıldığı ile ait) üzerinden ulaşım ücretleri ödenecektir. Yapılacak olan ödemeler kişilere SİPAY Elektronik ödeme yöntemi üzerinden gönderilecektir.

Ünilig faaliyetlerine resmi araç ile katılacak olan üniversitelerin araç modeli (cinsi), kaç kişilik olduğu ve kafile sayısını açıkça beyan etmeleri gerekmektedir. İstenen bilgilerin beyan edilmemesi veya eksik bildirilmesi halinde herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Üniversiteler tarafından alınacak olan Rektörlük onayında **(9 kişiye kadar (Midibüs), 9-17 kişi arası Minibüs, 17 kişi ve üzeri ise Otobüs)** aracın cinsi, kaç kişilik olduğu ve şoför bilgileri açıkça belirtilmelidir. Belirtilen kişi sayısı ile araç uyumsuzluğu olduğu takdirde yukarıda belirtilen kişi ve sayılara göre ödeme yapılacaktır. Aksi takdirde ödeme yapılmayacaktır.

Üniversiteler bu durumlarını bir hafta öncesine kadar Federasyona resmi olarak finans@tusf.org e-posta adresine göndereceklerdir.

2- Yol ücreti ödemeleri (müsabakalara katılan antrenör, idareci ve sporcular); müsabaka mahallindeki belediyeye ait **şehirlerarası otobüs rayiçleri** esas alınarak yapılacaktır.

3- Takımların konaklamaları ilgili mevzuata göre TÜSF tarafından karşılanacaktır. Federasyonun belirlediği yerde konaklamayan takımların **konaklama, yemek ve yol giderleri** Üniversitelerince karşılanacaktır.



- 4- Faaliyet merkezine gidiş ve dönüşteki iâşe-ibate ve kanuni harcırahları üniversitelere aittir.
- 5-Müsabakalara geldikleri Federasyon Temsilcisi ve Gözlemcisi tarafından tespit edilen ve sahaya çıkma hakkı bulunan kişi sayısı kadar ödeme yapılacaktır
- 6-Üniversiteler Kadın veya Erkekler kategorisinde olmak üzere 8 sporcuya kadar katılım sağlanırsa, 1 Teknik Ekip, (İdareci, Antrenör, Masör) vb. ödeme yapılacaktır (Toplam 9 kişi). Tüm kategorilerde katılım sağlanırsa (kadın-erkek) en fazla 42 sporcu 2 Teknik (İdareci veya Antrenör veya Masör) vb. ödeme yapılacaktır (Toplam 44 kişi). Takımlar fazla sayıda sporcu, idareci, Antrenör vb. getirmek isterlerse tüm giderleri Üniversitelerine ait olacaktır.
- 7-Organizasyondan ihraç edilen antrenör, idareci, sporcu veya takımlara, ihraç edildiği tarihe kadar olan konaklama bedeli ödenebilir.
- Müsabakaların yapılacağı illerde bulunan takımlara ilçeler dahil olmak üzere herhangi bir ödeme yapılmaz.

Madde 16. Talimatta Düzenlenmeyen Hususlar

Bu Talimatta ayrıca düzenlenmeyen hususlar hakkında nihai olarak karar verme yetkisi TÜSF'e aittir. Bu Talimatta yer almayan konularda; mevcut yasa, yönetmelik, çerçeve statü, ana statü, talimat hükümleri ve TÜSF' nin çıkardığı tüzük, talimat, ilke kararları ve mevzuatı doğrultusunda, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu karar verme ve gerektiğinde açıklayıcı ek talimat çıkarma yetkisine sahiptir.

Madde 17. Yürürlük

Bu talimat, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun web sayfalarında yayımı tarihinde yürürlüğe girer.