



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



1. Yarışmalar;

Gençlik ve Spor Bakanlığı Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce öngörülen ve ilan edilen hükümlere, Ulusal/Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılacaktır.

- Yarışmalar; Minikler (B) ve Minikler (A) kategorilerinde mahalli; Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde ise mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışma aşamalarında, kız ve erkek takımlar/öğrenci sporcular arasında ayrı ayrı olarak yapılacaktır.
- Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.
- Türkiye Birinciliği yarışma duyuruları ve katılımcı listeleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yayımlanacaktır.
- Ferdi öğrenci sporcuların Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılabilmeleri için Mahalli yarışmalara fiilen katılmış olmaları gerekmektedir.
- İlgili branş ve kategoride mahalli yarışma yapılmadan, ulusal yarışmalara katılım sağlanmayacaktır.

2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

Kategorisi	Eğitim ve Öğretim Kademesi	Yarışma Aşaması	Doğum Tarihleri	Yaş Aralığı (2025 Yılı İtibariyle)
Minikler (B)	İlkokul	Mahalli	2018-2019-31.03.2020	5-7 yaş
Minikler (A)	İlkokul	Mahalli	01.09.2015-2016-2017	8-9 yaş
Küçükler	Ortaokul	Mahalli/Ulusal	2014-2015	10-11 yaş
Yıldızlar	Ortaokul	Mahalli /Ulusal	01.09.2011-2012-2013	12-13 yaş
Gençler	Lise	Mahalli /Ulusal	01.09.2007-2008-2009-2010-2011	14- 17 yaş

- Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin Terfiler başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;
 - Minikler (A) kategorisinde yer alan 2016 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisine,
 - Küçükler kategorisinde yer alan 2014 doğumlu öğrenciler, yıldızlar kategorisine,
 - Yıldızlar kategorisinde yer alan 2012 doğumlu öğrenciler lise kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla Gençler kategorisine terfi ettirilebilir.
 - Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
 - Terfi ettirilen öğrenci sporcular, eğitim ve öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.
- Milli Eğitim Bakanlığına bağlı yaygın Eğitim ve Öğretim kurumlarına kayıtlı aktif öğrenciler, spor dalı uygulama esaslarında belirtilen kategori ve yaş aralığında bulunmaları koşulu ile ferdi olarak lisanslandırılarak okul spor yarışmalarına katılabilirler.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



3. Kafiye İşlemleri ve Mali Hususlar

a) Yarışmalara katılacak olan okul takımları;

- Minikler (B), Minikler (A); en az 4, en fazla 7 (yedi) (4 asil + 3 yedek) öğrenci sporcu,
- Küçükler kategorilerinde en az 4 (dört) en fazla 5 (beş) 4 asil + 1 yedek öğrenci sporcu
- Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde; en az 2 (iki), en fazla 3 (üç), (2 asil + 1 yedek) öğrenci sporcudan oluşturulacaktır.

b) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** yer alan idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yarışma alanına giremez.

c) Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılacak olan kafiye; **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi** gereğince oluşturulacaktır.

ç) İlan edilen Türkiye Birinciliği yarışma programlarına göre yarışmaları erken sonuçlanan veya tamamlanan kafilenin yasal harcırahları, organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne hazırlanan ayrılış evrakında **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi'nin "Seyahat Gün Süre Hesabı" başlıklı 6 ncı maddesinin ikinci fıkrasında** yer alan hüküm de dikkate alınarak, belirlenen tarih üzerinden bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenecektir.

d) Mali konularla ilgili hususlarda, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 19. maddesine göre işlem yapılacaktır.

e) Avans kapatma işlemleri, idareci tarafından yapılacaktır. Ödemelerde, Mülki Amir Onayı ve Kafiye listesi ödeme bordrosuna mutlaka eklenecektir.

f) Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde; bu maddenin (a) fıkrasında belirlenen öğrenci sporcu sayısına istinaden oluşturulan kafilde yer alan öğrenci sporcular ile **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** belirtilen idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yer alamaz.

g) Türkiye Birinciliği yarışmalarının; hava şartları, katılım sayısı vb. zorunlu durumlar nedeni ile belirlenen tarihlerde yapılamaması veya uzaması durumlarında; yarışmalar, ev sahibi ilin İl Tertip Komitesinin alacağı karar doğrultusunda, (takımların bağlı bulunduğu illerle gerekli yazışmalar yapılarak) yarışma tarihini takip eden günlerde düzenlenecektir. Söz konusu nedenlerle yarışma tarihlerinde değişikliğe gidilmesi durumlarında, yarışmaya katılan iller tarafından Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesi güncellenerek, tahakkuk edecek harcırahlar, yarışmaya eklenen süreler dikkate alınarak, ilgili mali yılın bütçesinden karşılanacaktır.

4. Ödüller

1) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında;

a) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okul takımlarına kupa ve başarı belgesi,



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- b) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okulların öğrenci sporcularına madalya ve başarı belgesi,
c) Genel sıralamada ilk dört dereceyi elde eden öğrenci sporculara madalya ve başarı belgesi verilir. (Genel sıralama: takım veya ferdi fark etmeksizin bütün öğrenci sporcuların olduğu listedir.)

5. Kontenjanlar

a) Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde Türkiye birinciliği yarışmalarına katılacak takım sayıları;

- Bir önceki eğitim ve öğretim yılının, Türkiye birinciliği yarışmalarında ilk dört dereceyi elde eden takımların illeri,
- Bir önceki eğitim ve öğretim yılında, ilgili spor dalı ve kategorisinde Okul Sporlarındaki lisanslı öğrenci sporcu sayısı, dikkate alınarak Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne belirlenecek ve ilan edilecektir.
- Söz konusu takım ve sporcunun Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılmaması halinde yerlerine herhangi bir takım ve sporcu dahil edilmeyecektir.

6. Yetki

- a) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü gerekli gördüğü takdirde, yarışmalara dair tüm hususları değiştirmede yetkilidir.
b) İl Tertip komitesi, yarışmalar öncesinde düzenlenecek teknik toplantıda Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan spor dalı açıklamalarını ve yarışmalara dair diğer hususları dikkate alarak yarışma programını belirlemek ve uygulamakla yetkilidir.

7. Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

- a) Okul spor faaliyetlerinde; oyun kurallarına, spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışlarda bulunulması halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri göz önüne alınarak işlem tesis edilir.
b) Yarışmalarda spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışların işlenmesi halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri gereğince, Türkiye Birinciliği yarışmalarında meydana gelen disiplin ihlalleri hakkında karar verme görev ve yetkisi yarışmanın düzenlendiği ilin İl Spor Disiplin Kuruluna aittir.
c) İtirazlar, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 21. maddesinde belirtilen hükümlere göre İl Tertip Komitesine yapılır. İtirazların değerlendirmeye alınabilmesi için organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün hesabına 2.000 TL ücret yatırılır ya da İl Tertip Komitesine tutanak karşılığı elden verilir.
d) İtirazlara yönelik İl Tertip Komitesinin verdiği kararlar kesindir.

8. Genel Hususlar

- a) Yarışma alanına, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesine** uygun hazırlanmış Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinde yer alan öğrenci sporcu, idareci ve çalıştırıcıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
b) Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli ve Türkiye birinciliği yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- c) Çalıştırıcılar tarafından; Mahalli ve Türkiye birinciliği yarışmalarında esame listelerinin 'Spor Bilgi Sistemi' üzerinden çıkarılması ve yarışmada görevli hakem veya İl Tertip Komitesi yetkililerine ibraz edilmesi zorunludur.
- ç) Türkiye birinciliği yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin Spor Bilgi Sistemi üzerinden düzenlenmesi zorunludur.
- d) Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; spor.gsb.gov.tr/okulsportal adresinde yayımlanan ilgili spor dalı açıklamalarında belirtilen saatte ve yerde yapılacak olan teknik toplantıya katılmaları zorunludur. Teknik toplantıya katılmayan çalıştırıcı ve/veya idarecilerin İl Tertip komitesine yazılı olarak sunulmuş geçerli mazeretleri olmaması halinde takımlar/öğrenci sporcular yarışmalara alınmayacaktır.
- e) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde eğitim ve öğretim sistemi 5+3+4 olarak uygulanmaktadır. Bu nedenle, içinde bulunulan eğitim ve öğretim yılında ülkemizde düzenlenecek okullar arası yarışmalara Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden küçükler kategorisinde 2014-2015-2016 (İlkokul Kademesi), Yıldızlar kategorisinde 01.09.2011-2012-2013-2014 (Ortaokul Kademesi) doğumlu öğrenci sporcular iştirak edecektir.
- f) Yarışmanın teknik toplantısında alınan kararlar ve çekilen yarışma fikstüründe zorunlu haller ve tabii afetler haricinde herhangi bir değişiklik yapılmayacaktır. Fikstür değişikliği yapılması halinde söz konusu durum yarışmaya katılan idareci ve çalıştırıcılara İl Tertip Komitesi tarafından bildirilecektir.
- g) Öğrenci sporcuların fiziki görünümü ile ilgili olarak Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin 16. maddesinde belirtilen hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem tesis edilir.
- ğ) Okul spor faaliyetlerinde; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında takımların/ öğrenci sporcuların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan takım/öğrenci sporcu yarışmalara alınmayacaktır.

- T.C. kimlik kartı/Nüfus cüzdanı
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)
- Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesi (İl dışına gidecek kafileler için zorunludur.)
- Esame Listesi (Tüm yarışmalarda zorunludur.)

h) Çalıştırıcının ilgili mevzuatlarda yer alan hükümleri taşıması gerekmektedir.

9. Lisans

Öğrenci sporcu lisansları, okul yetkilisi tarafından spor bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.

a) Lisans Çıkaracak Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

- Öğrenci belgesi,
 - Sağlık izin belgesi,
 - Veli izin belgesi, (e-devlet veya okul müdürlüğü)
 - Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası beyanı,
 - Yabancı uyruklular için oturma izin belgesi,
- istenir.

b) Öğrenci sporcular için lisans düzenlenirken **sağlık izin belgesi** ibrazı zorunludur.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Teknik Açıklamalar

- İlgili branş ve kategoride mahalli yarışmaların yapılabilmesi için en az 2 okulun başvurusu gereklidir.
 - Okul spor faaliyetlerine katılacak olan cimnastik antrenörlerinin 2. Kademe antrenör belgesine sahip olmaları ve vize yaptırmış olmaları gerekmektedir.
1. Öğrenci sporcular cimnastik dalında çıkarılan lisansla alt dal fark etmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
 2. Ulusal yarışmalarda, teknik eleman görevlendirmek ve malzeme temini ilgili branş federasyonunca yapılacaktır. Nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili branş federasyonu tarafından karşılanacaktır.
 - a) Yarışmalar okul takımları arasında yapılır.
 - b) Takım çıkaramayan okulların ferdi öğrenci sporcuları yarışmalara katılabilirler. Takım çıkaran okullar ferdi öğrenci sporcu yarıştıramazlar.
 - c) Takım oluşumu için gerekli asgari sporcu sayısına sahip okullar, takım olarak yarışmalara katılırlar.
 - d) Mahalli yarışmalarda takımı bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde edememiş öğrenci sporcular veya yarışmalara ferdi olarak katılan öğrenci sporcuların genel sıralamada ilk 10 dereceye girmeleri durumunda bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde ederler.
 - e) Bireysel derecede ilk 10 öğrenci sporcunun bir üst yarışmaya katılamaması halinde yerine herhangi bir sporcu dahil edilmeyecektir.
 - f) Tasnif dışı yarışmalara izin verilmeyecektir.
 3. Anlık itirazlar, baş hakeme sporcunun yarıştığı aletin bitiminden itibaren, 10 dakika içerisinde D puanına (zorluk derecesine) yapılabilir. Antrenör veya çalıştırıcı sadece kendi öğrenci sporcusunun D notuna itiraz edebilir. E notuna (yapım ifa) itiraz edilemez.
 4. Minikler (B), mecburi serilerde yarışacaklardır. Yarışma aletleri yer ve atlama masası olup, kızlarda ve erkeklerde mecburi seriler aşağıda belirtilmiştir.
 5. Minikler (A) mecburi serilerde yarışacaklardır. Yarışma aletleri erkekler yer, mantar ve atlama masası kızlar yer ve atlama masası olup, kızlarda ve erkeklerde mecburi seriler aşağıda belirtilmiştir.
 6. Minikler (A) kategorisinde yarışmalar takım ve ferdi olarak yapılacaktır. Takımlar minikler (A) ve Minikler (B) kategorisinde 4+3 öğrenci sporcudan oluşacaktır. Aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı, takım puanını oluşturacaktır.
 7. Küçükler kategorisinde yarışmalar ferdi ve takım yarışmaları olarak yapılacaktır. Takımlar 4+1 öğrenci sporcudan oluşup, aletlerde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır. Küçükler kategorisi kızlarda yer, denge ve atlama masası



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- aletlerinde olup, kızlarda ve erkeklerde mecburi seriler aşağıda belirtilmiştir.
8. Yıldızlar kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
 9. Gençler kategorisinde takımlar 2+1 öğrenci sporcudan oluşup aletlerde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır.
 10. Okullararası yarışmalarda yarışma günü görevli beden eğitimi öğretmeni/çalıştırıcı yarışma salonunda bulunmalıdır. Beden eğitimi öğretmeni veya okul tarafından görevlendirilen öğretmeni/çalıştırıcısı olmayan okullar son nottan 2.00 puan kesinti yapılacaktır. (Yarıştığı her alet için son nottan)
 11. Yarışma sırasında tüm takım için saha içinde en fazla 2 çalıştırıcıya izin verilir. Bu çalıştırıcılar 1 erkek ve 1 kadın antrenör veya 2 kadın antrenör olabilir. Ferdi cimnastikçiler için erkek veya kadın 1 antrenöre izin verilir. (Yarışma alanında belirtilen kuralların dışında kişi bulunduğu takdirde 1.00 puan son nottan kesinti yapılır.)
 12. Sporcuyu seremoni ve ödül töreninde okul tişörtü ve eşofmanı giymelidir.
 13. Sporcuyu ve antrenörlerin kulüp veya milli takım mayo, eşofman, tişört vb. giymesine izin verilmez. İhlalinde son nottan 0.50 puan kesinti yapılır.
 14. Aynı takım sporcuları aynı yarışma mayosunu giymelidir. İhlalinde takım puanından 1.00 puan kesinti yapılır.
 15. Sporcuyu şeffaf olmayan, zarif sportif yarışma mayosu veya tüm vücudu saran kıyafet giymelidir. Mayo uzun veya omuzdan kısa kollu olabilir. Sırt oyuntusu kürek kemiğinin altında, mayo bacak oyuntusu kalça kemiğinin üzerinde, paça boyu yarım tayt uzunluğunda olmamalı veya yüzme mayosu olmamalıdır.
 16. Sporcuyu tek parça kalçadan ayak bileğine kadar bütün bacağı kapsayan mayo giyebilir. Cimnastikçi mayosunun üzerinden veya altından, mayosuyla aynı renkte olan bileklere kadar uzun tayt giyebilir. Uzun mayo örneğidir.
 17. Minikler ve küçükler yarışma mayosu üzerinde taşlı mayolar kullanıma izin verilmez. Sporcuyu öğrenci mayosu pullu olabilir veya düz desenli mayoya izin verilir.
 18. Yukarıda belirtilen yarışma giysisi ihlalinde sporcunun ilk görüldüğü alette tarafsız kesinti olarak son nottan 0.30 puan kesinti yapılır.
 19. Takı (kolye, bilezik) takılmasına izin verilmez, çok küçük sabit küpeler takılabilir. İhlalinde sporcunun ilk görüldüğü alette tarafsız kesinti olarak son nottan 0.30 puan kesinti yapılır.
 20. Minikler ve küçükler kategorisinde makyaja, tüm kategorilerde yüz boyamaya izin verilmez, teatral bir karakteri (hayvan veya insan) tasvir etmemelidir. İhlalinde son nottan 0.30 puan kesinti yapılır.
 21. Belirtilen kurallarda 2024-2028 Değerlendirme kurallarına göre değişiklik olabilecektir.





2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Artistik Cimnastik Genel Yarışma Kuralları

- Yıldız kızlar ve Genç kızlar, FIG yarışma kurallarına göre 4 alette (atlama masası, asimetrik paralel, denge ve yer) yarışacaklardır. Bir sporcu her alette geçerli puan almalıdır.
- Atlama masası: Yükseklik:1,25 m olacak, atlayışlar tek trampleden yapılacaktır. Çift trampelen kullanıldığında son nottan 0.50 kesinti, trampolin kullanıldığında son nottan 1,00 puan kesinti yapılacaktır.
- Yıldız Erkeklerde; Türkiye Cimnastik Federasyonu serbest seri kuralları uygulanacaktır.
- Atlama Masası: Yükseklik 1.25 m. olacak, atlayışlar tek ya da çift trampleden yapılacaktır.
- Genç kız ve erkek öğrenci sporcular: FIG yarışma kurallarına göre kızlar 4 (atlama masası, asimetrik paralel, denge ve yer), erkekler 6 (yer, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks) alette yarışmaya gireceklerdir.
- Minik B, Minik A ,Küçük Kızlar Yer ve Denge aletlerinde artistik kesinti uygulanacaktır.
 - Zayıf vücut pozisyonu 0:10/0:20
 - Yetersiz genlik 0:10
 - Zayıf ayak kullanımını 0:10

Kızlar ve Erkeklerde tüm aletlerde E PUANI başlangıç notu 10.00 puandır, E Paneli kesintileri 2024-2028 FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. (bkz.<https://www.tcf.gov.tr/branslar/kadin-artistik-cimnastik/>, <https://www.tcf.gov.tr/branslar/erkek-artistik-cimnastik/>)

Atlama masasında hareketin değeri D puanını oluşturacak, diğer aletlerde eksik hareket sayısına göre aşağıdaki tabloda görülen kısa seri kesintisi uygulanacaktır. Kısa seri kesinti puanı son nottan tarafsız kesinti olarak yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

Tablo 1: Kısa seri kesintileri

7 ve daha fazla hareket yapılırsa	Kesinti yok
5-6 Hareket yapılırsa	4.00 puan kesinti



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



3-4 hareket yapılırsa	6.00 puan kesinti
1-2 hareket yapılırsa	8.00 puan kesinti
0 hareket	10.00 puan kesinti

Artistik Cimnastik Yarışma Grupları

- Minikler (B) : Atlama Masası, Yer
Minikler (A) : Atlama Masası, Yer, Mantar (Erkekler)
Küçükler : Atlama Masası, Yer, Kulplu (Erkekler), Denge (Kadınlar)
Yıldızlar : Kızlar; Atlama Masası, Asimetrik Paralel, Denge ve Yer
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks
Gençler : Kızlar; Atlama Masası, Asimetrik Paralel, Denge ve Yer
Erkekler; Yer, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel ve Barfiks

MİNİK (B) ,MİNİK (A) ,KÜÇÜK KIZLAR ÖZEL ALET KURALLARI

ATLAMA MASASI

- Koşu mesafesi 25 m 'dir. Daha fazla mesafeden koşulması durumunda son nottan 0.50 puan tarafsız kesinti uygulanır.
- Atlayış gerçekleştirilmeden trampolin / trampolen üzerine yaklaşım koşusu yaparsa son nottan 1.00 puan tarafsız kesinti uygulanır (Atlayış yapması için 2. Koşuya izin verilir)
- Tek el destekli atlayış yaparsa son nottan 2.00 puan tarafsız kesinti uygulanır.

DENGE VE YER

- İlk denemede başarıyla gerçekleştirilemeyen hareket 2. kez tekrar edilirse ZD almaz . İfa kesintileri yapılmaya devam edilir.
- Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan tarafsız kesinti uygulanır.
- Denge ve Yer aleti seri süresi: 80 sn. ile sınırlıdır. Süre aşımı için 0.30 puan tarafsız kesinti uygulanır.
- Artistik Kesinti:
 - Zayıf vücut pozisyonu(duruşu) 0:10/0:20
 - Yetersiz genlik 0:10
 - Zayıf ayak kullanımı 0:10



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



MİNİK (B) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.10 m. ve trampolin kullanılarak tek atlayış yapılır. Trampolinin önüne trampen konulabilir, kesinti yapılmaz. İki atlayıştan birisi seçilir.

D Puanları

	Hareketin Adı	D Puanı	Açıklamalar
1	Überslak Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überslak ayağa geliş	3.00	E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır.
2	Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überslak sırt üstü geliş	1.00	



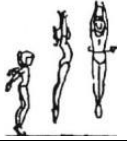
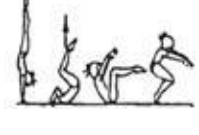


2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



E PUAN KESİNTİLERİ

1	1. uçuş safhası Kalça açısı / Bel yaylığı	0.10/0.30
2	Destek safhası Omuz açısı /Kol büküklüğü	0.10/0.30/0.50
3	2. uçuş safhası Yükseklik	0.10/0.30/0.50
4	2. uçuş safhası Vücut tutuluşu	0.10/ 0.30
5	1. ve 2. uçuş safhası Diz büküklüğü (her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30/0.50
6	1. ve 2. uçuş safhası Bacak açıklığı(her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30
7	Mesafe	0.10/0.30
8	Dinamizm	0.10/0.30
9	Parmak ucu gergin değil (tüm atlayış için sadece bir kez)	0.10
	Bitiriş hataları (Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez) Örnek: 3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00





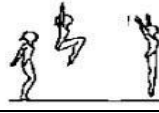
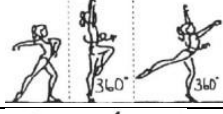
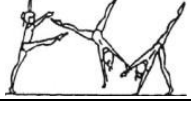
MİNİK (B) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER ALETİ

Hareketin Adı			D Puanı
TEK	1		Sıçrayarak tam tur dönüş 0.50
	2		Amut (10° içinde anlık amut)+ Öne takla Ayrı ayrı yaparsa 1.00 + 0.50 Bağlantılı yaparsa 2.50
	3		Kartal ya da Spagat oturuşu (Serbest şekilde ayağa kalkma) 0.50
	4		Geriye kapalı gergin bacak takla (Bir önceki hareketten sonra oturarak girebilir) 1.00



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



5		Spagat sıçraması	1.00
6		Ayaktan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin)	1.00
7		Bacak Önde 90° nin Üzerinde 2sn Duruş	0.50
8		Planör Duruş (2 sn.)(en az 90° üzerinde olmalı)	1.00
9		Toplu zıplama (Dizleri çekerek çift ayak zıplama)	0.50
10		Parmak Ucunda 360° Dönüş	0.50
11		Çember	1.00
TOPLAM			10:00



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları




E PUAN KESİNTİLERİ

1	Sıçramada yetersiz yükseklik	0.10/0.30
2	Amut açısının yetersizliği(10° içinde değilse zorluk değerini almaz)	0.10/0.30/0.50
3	Oturuşta vücut duruşu ve açısı	0.10/0.30/0.50
4	Geri taklada dizlerin bükülmesi(Zorluk değeri verilir)	0.10/0.30/0.50
5	Vücut pozisyonu(Body Shape- Diz büküklüğü ,parmak ucu ,bacak açıklığı)	0.10/0.30/0.50
6	Köprüye girişte omuz hizasından fazla bacak açıklığı	0.30
7	Öndeki bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı	0.10/0.30
8	Planörde bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı	0.10/0.30
9	Vücut pozisyonu(Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu)	0.10/0.30/0.50
10	Dönüşte netlik	0.10
11	Çemberde diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
	Bitiriş hataları(Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez) Örnek: 3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00 (Her biri)

MİNİK (A) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI
ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.10 m. Trampolin veya çift trampolen kullanılarak yapılacaktır. Trampolinin önüne trampolen konulduğu takdirde son nottan 0.50 puan tarafsız kesinti yapılır. (Atlama masası için sünger atlama masası olmayan şehirlerde; 110 cm yüksekliğinde, 80cm derinliğinde, 28 dense sertliğinde minder veya sünger atlama masası kullanılabilir.

D Puanları

	Hareketin Adı	Puanı	Açıklamalar
1.	Überslak 	1,60	E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



E PUAN KESİNTİLERİ

1	1. uçuş safhası Kalça açısı / Bel yaylığı	0.10/0.30
2	Destek safhası Omuz açısı /Kol büküklüğü	0.10/0.30/0.50
3	2. uçuş safhası Yükseklik	0.10/0.30/0.50
4	2. uçuş safhası Vücut tutuluşu	0.10/ 0.30
5	1. ve 2. uçuş safhası Diz büküklüğü (her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30/0.50
6	1. ve 2. uçuş safhası Bacak açıklığı(her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30
7	Mesafe	0.10/0.30
8	Dinamizm	0.10/0.30
9	Parmak ucu gergin değil (tüm atlayış için sadece bir kez)	0.10
	Bitiriş hataları (Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez) Örnek: 3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00

MİNİK (A) KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER ALETİ

HAREKETİN ADI			D PUANI	
1. BANT	1		Sıçrayarak Tam Tur Dönüş	0.50
	2		Çember	1.00
	3		Geriye kapalı gergin bacak takla	1.00
	4		Geri köprü	1.00
	5		Spagat Oturuşu (Serbest şekilde ayağa kalkma)	0.50
2. BANT	6		Geyik sıçraması+ Kanguru sıçraması	1.00+0.50
	7		Öne köprü	1.00
	8		Parmak ucunda 360° dönüş	0.50



**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



	9		Planör Duruş (2 sn.)(en az 90° üzerinde olmalı)	1.00
	10		Makas sıçraması	0.50
3.BANT	11		Kartfil	1.50
TOPLAM				10.00

E PUAN KESİNTİLERİ

1	Sıçramada yetersiz yükseklik	0.10/0.30
2	Çemberde diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
3	Geri taklada dizlerin bükülmesi(Zorluk değeri verilir)	0.10/0.30/0.50
4	Köprüde kol/ diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
5	Oturuşta vücut duruşu ve açısı	0.10/0.30/0.50
6	Vücut pozisyonu(Body Shape- Diz büküklüğü ,parmak ucu ,bacak açıklığı)	0.10/0.30/0.50
7	Köprüde kol/ diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
8	Dönüşte netlik	0.10
9	Planörde bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı	0.10/0.30
10	Vücut pozisyonu(Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu)	0.10/0.30/0.50
11	Kartfilde diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
	Bitiriş hataları(Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez)Örnek:3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00 (Her biri)

KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. Trampolin veya Çift Trampolen kullanılarak tek atlayış yapılır. Trampolin önüne Trampolen konulduğu takdirde son nottan 1,00 puan tarafsız kesinti yapılır. İki atlayıştan biri seçilir.

D Puanları

Hareketin Adı	D Puanı	Açıklamalar
---------------	---------	-------------



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



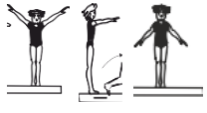




1	Überslak	1.60	E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır.
2	Kartfil	1.60	

1	1. uçuş safhası Kalça açısı / Bel yaylığı	0.10/0.30
2	Destek safhası Omuz açısı /Kol büküklüğü	0.10/0.30/0.50
3	2. uçuş safhası Yükseklik	0.10/0.30/0.50
4	2. uçuş safhası Vücut tutuluşu	0.10/ 0.30
5	1. ve 2. uçuş safhası Diz büküklüğü (her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30/0.50
6	1. ve 2. uçuş safhası Bacak açıklığı(her iki safhada ayrı ayrı kesinti yapılır)	0.10/0.30
7	Mesafe	0.10/0.30
8	Dinamizm	0.10/0.30
9	Parmak ucu gergin değil (tüm atlayış için sadece bir kez)	0.10
	Bitiriş hataları (Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez) Örnek: 3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00

KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI DENGE ALETİ



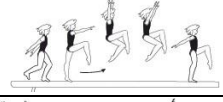

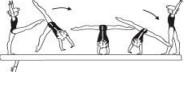





(Yer dengesinde seriler gerçekleştirilecektir yer dengesinin yüksekliği 10 cm)

	Hareketin Adı	D Puanı
	1- Adımla çıkış	0.10 puan
	2- Planör Duruş (2 sn.)(en az 90° üzerinde olmalı)	1.00 puan
 (Kollar)	3- 3 tane yana adım olarak ritim (Her bir adımını yana doğru devam etmeli,her adım ve duraksamalarda farklı kol ritimleri yapılmalı) 1. yukarıda 2.önde 3.yanda olacak	0.90 puan (Her bir farklı kol+adım ritmi 0,30 x3)
	4- Toplu zıplama	1.00 puan
	5- Tek ayak üzerinde 1/2-1/2 dönüş (sağ+sol/sol+sağ yönünde)	(0.50+0.50) 1.00 puan



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



		6- Bacak Önde 90° nin Üzerinde 2sn Duruş	0.50 puan
		7-Kanguru sıçraması	1.00 puan
		8- Çember	2.50 puan
		9-A- Çift ayak dikey sıçrama iniş	A- 0.50 puan
		B- Kartfil bitiriş	B- 2.00 puan
TOPLAM			8.50 / 10.00 PUAN

E PUAN KESİNTİLERİ

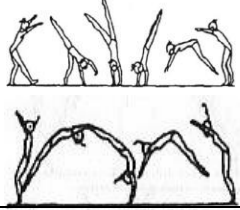
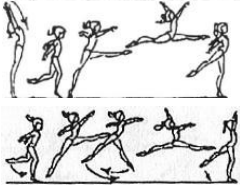

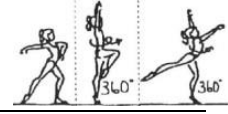

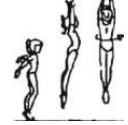


1	Denge kaybı	0.10/0.30/0.50
2	Planörde bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı	0.10/0.30/0.50
3	Denge kaybı	0.10/0.30/0.50
4	Vücut pozisyonu(Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması parmak ucu)	0.10/0.30/0.50
5	Dönüşün netliği	0.10
6	Öndeki bacağın 90° de veya 90° in altında olması / Denge kaybı	0.10/0.30/0.50
7	Vücut pozisyonu(Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu)	0.10/0.30/0.50
8	Çemberde diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
9	Dikey sıçramada Vücut tutuluşu / Yükseklik	0.10/0.30
9	Kartfil kol/ diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
	Bitiriş hataları(Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez)Örnek:3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00 (Her biri)



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



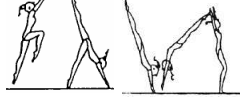
KÜÇÜK KIZLAR YARIŞMA SERİ VE KURALLARI YER ALETİ

		Hareket Adı	D Puanı
1.BANT	1	 + Kartfil + Flik Flak	1.00+1.50
		 + Geyik + Makaslı Geyik sıçrama bağlantısı	0.50+1.00
3.BANT	3	 Erişmek Amut (Amut 10° içinde olmalı)	1.00
	4	 Tek ayak üzerinde 360 derece dönüş	0.50
	5	 Öne köprü + Çember (0.50+0.50) Arada adım ve bekleme olmadan bağlantılı yapılırsa 1.50	
4.BANT	6	 360 derece dönüşlü düz sıçrama	0.50
	7	 Kurt zıplaması	0.50
	8	 Geri köprü	1.00



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



5.BAN	9		Überşlak	1.00
TOPLAM				9.50/10.00

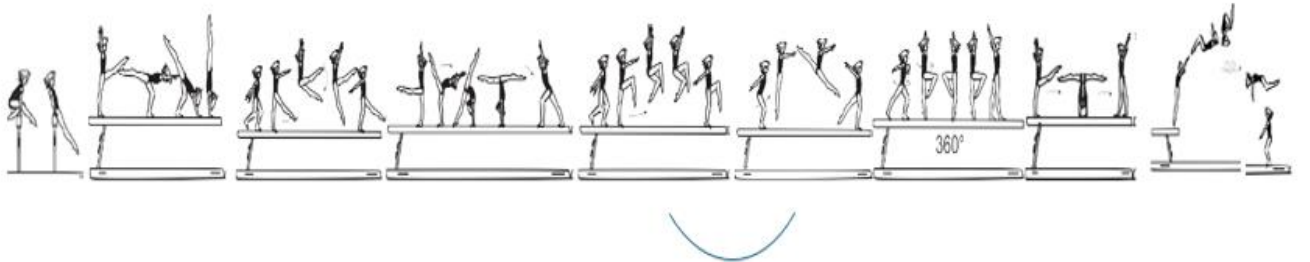
E PUAN KESİNTİLERİ

1	Kol/ diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
2	Vücut pozisyonu(Body Shape- Diz büküklüğü ,parmak ucu ,bacak açıklığı)	0.10/0.30/0.50
3	Erişmek amuttan başladığı yöne geri düşme	1.00
4	Dönüşün netliği	0.10
5	Kol/ diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
6	Sıçramada yetersiz yükseklik	0.10/0.30
7	Vücut pozisyonu(Body Shape-Dizlerin 90° de veya altında olması, parmak ucu)	0.10/0.30/0.50
8	Kol / diz büküklüğü	0.10/0.30/0.50
9	Vücut tutuluşu / Yükseklik	0.10/0.30
	Bitiriş hataları(Düşme olmadığı zaman 0.80 'i geçemez)Örnek:3 büyük adım 0.90 (0.30x3) + duruş hatası 0.10= 1.00 En fazla 0.80 kesinti yapılır.	0.10/0.30/0.50
	Düşme	1.00 (Her biri)

YILDIZ VE GENÇ KIZLAR SERBEST SERİ ÖRNEKLERİ

DENGE

- 1-Toplu Oturuş Çıkış 2-2sn Amut Duruş (10° içinde) 3- Makas Sıçrama 4- Geri Köprü 5- Kanguru + Sison Sıçrama Bağlantısı
6- Parmak Ucu Tam Tur Dönüş 7- Çember 8- Geriye Toplu Salto Bitiriş Ya da Öne Toplu Salto Bitiriş





**2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



YER

- 1-Elsiz Çember 2- Geyik +Kanguru Sıçrama Bağlantısı 3-Überslak Öne Tolu Salto Bağlantısı 4- Sıçrayarak Tam Tur Dönüş 5- Makas Sıçrama
6- Parmak Ucu Tam Tur Dönüş 7- Kartfil Fik Flak Geriye Toplu Salto Bağlantısı (Bu sıra ile yapılmalı. Akrobatik bantların yeri değişmemeli)



MİNİK B ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

YER ALETİ

	Hareketin Adı	D Puanı
1	Sıçrayarak tam tur dönüş	1.00
2	Amut takla	2.00
3	Kartal	1.00
4	Mum duruşu 2 sn. serbest kalkış	0.50
5	Sıçrayarak ½ dönüş	0.50
6	Geriye kapalı gergin bacak takla	0.50
7	Spagat (iki tarafa)	0.50 + 0.50
8	Sırt üstü yatıştan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin)	0.50
9	Planör 2 sn.	1.00
10	Çember	2.00
	TOPLAM	10.00



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



E PUANI

HATALAR		KESİNTİLER			
		0,10	0,30	0,50	1,00
1	Amudun tam olarak görülmemesi	+	+	+	DÜŞMELER
2	Kartal ve spagatta açılı yetersizliği	+	+		
3	Mum duruşunda kalçadan katlanma	+	+		
4	Açık bacak taklada dizlerin bükülmesi	+	+		
5	Köprüdeki kol ve bacakların bükülmesi, omuz ve belde yetersiz esneklik	+	+		
6	Planörde bacak, arkada 90°nin altına düşerse	+	+		
7	Duruşların 2 sn tutulmaması	+	+		

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

MİNİK B ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.10 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.

D Puanları

	Hareketin Adı	Puanı	Açıklamalar
1.	Elli Aşma (Überslak) Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überslak ayağa geliş	10.00	E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. 3 atlayıştan 1 tanesini tercih etmek zorunda
2	Trampolinden 1.10 cm yükseklikteki puf mindere überslak sırt üstü geliş	5.00	
3	Trampolenden dikey sıçrama 20cm mindere	1.00	



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



MİNİK A ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

YER ALETİ

	Hareketin Adı	D Puanı
1	Üç adım koşu Uberşlak	2.50
2	Çember	1.00
3	Spagat	0.50
4	Kartal	0.50
5	Ayakları kapatıp öne esneklik 2 sn.	0.50
6	Yerden köprü 2 sn. duruş(bacaklar kapalı - gergin)Serbest kalkış	0.50
7	Sıçrayarak tam tur dönüş	1.00
8	Amut takla	1.00
9	Planör (2 sn.)	1.00
10	Sekme Adımı Kartvil	1.50
	TOPLAM	10.00

E PUANI

HATALAR		KESİNTİLER			
		0,10	0,30	0,50	1,00
1	Üç adımdan fazla koşu (her adım için)	+			DÜŞME LER
2	Ubeşlakta kol ve dizlerin bükülmesi	+	+		
3	Kartal ve spagatta açı yetersizliği	+	+		
4	Öne esnetmede göğsün bacaklara değmemesi	+	+		
5	Köprüdeki kol ve bacakların bükülmesi, omuz ve belde yetersiz esneklik	+	+		
6	Amudun tam olarak görülmemesi	+	+	+	
7	Planörde bacak, arkada 90°nin altına düşerse	+	+		
8	Duruşlar 2 sn az olursa	+	+		

Not: Kartvilden sonra sıçrama ya da kalış serbesttir



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



MİNİK A ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI
MANTAR ALETİ

H N	HAREKET AÇIKLAMASI	D JURİSİ	E JURİSİ	
1	8 adet devir (her devir için 1.000 puan)	8.00	* Ellerin aynı hizada olmaması her devir için (0.10) * Bacakların Mantar aletine sürmesi her devir için (0.10) * Yetersiz vücut pozisyonu (açı) her devir için (0.10)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Tek kol dayanması sonrası	2.00	*Bitirişte vücut pozisyonunun bozulması(0.10-0.30) *ayak açıklığı (0.10-0.30) Diz büküklüğü (0.10-0.30)	
D JÜRİSİ TOPLAM		10.00	E JÜRİSİ TOPLAM	10.00

- Sporcu seri esnasında aletten düşer ise 1 sefer daha alete çıkmasına izin verilir. Ancak düştüğü için 1.000 puan kesinti yapılır.
- Sporcu ikinci defa aletten düşer ise tekrar çıkmasına izin verilmez.
- Sporcunun 2. sefer düşüşünde yine 1.000 puan kesinti yapılır.
- Mantar aleti üzeri (+) ile işareti ile çizilmelidir. (ban-toz vs)
- 'E' Başlangıç Notu: 10.000
- Sporcu 8 deviri bitirdikten sonra 9 uncu devire girişte bitirişini yapmalıdır. Aksi halinde devir sayısı eksik olarak nitelenir.
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



MİNİK A ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI
ATLAMA MASASI

Atlama masasında puf minder yüksekliği 1.15 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.

D Puanları

	Hareketin Adı	Puanı	Açıklamalar
1.	Elli Aşma (Überşlak) Trampolinden 1.15 cm yükseklikteki puf mindere überşlak ayağa geliş	10.00	E puan kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılacaktır. 3 atlayıştan 1 tanesini tercih etmek zorunda
2	Trampolinden 1.15 cm yükseklikteki puf mindere überşlak sırt üstü geliş	5.00	

KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

YER ALETİ

	Hareketin Adı	D Puanı
1	Üç adım koşudan Überşlak (elle aşma)	1,00
2	Sıçrayarak ½ dönüş	0,50
3	Üç adım koşudan Yunus takla veya öne toplu salto (öğrenci sporcu 2 hareketten birisini yapabilir)	1,00
4	Makas+Çember (çember yan pozisyonda bitecek)	0,50+0,50
5	Çemberden sonra serbest ¼ dönüş	
6	Amut takla+Kartal oturuş	0,50+0,50
7	Kartaldan cephe pozisyonuna geliş (serbest)	
8	Bir ayağı öne alarak spagat+ spagat (iki yöne)	0,50+0,50
9	Arkada ayağı öne alarak kapalı bacak öne esneme	0,50
10	Serbest sırt üstü yatıştan köprü(2sn)	0,50



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



11	Köprüden geriye tek bacak savurarak geçiş ayağa kalkış	0,50
12	Denge duruşu (2sn) serbest	0,50
13	Katvil + filik filak	1,00+1,50
TOPLAM D PUANI		10,00

Hata Tablosu (E Başlangıç 10.00)

Not: Hata Tablosu Dışındaki Kesintiler FIG Kuralına Göre Yapılır.

		0,10	0,30	0,50	1,00
1	Üç adım koşudan fazlası her seferinde	x			D Ü Ş M E L E R
	Öğrenci sporcu Überşlak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz				
2	½ dönüşte basit dönüş	x			
3	Üç adım koşudan fazlası her seferinde	x			
	Yunus takla veya saltoda Yetersiz yükseklik	x	x		
	Yunus takla sonrası kalkış gergin bacak olmazsa	x	x		
4	Makasta ayakların kalça seviyesine çıkmaması	x			
	Çemberde yön hatası	x	x		
5	Boş adım	x			
6	Amutun gösterilmemesi	x	x		
	Kartal oturuşta aç yetersizliği	x	x		
7	Cephede diz-dirsek hataları (her seferi için ayrı)	x			
8	Spagatlarda aç yetersizliği	x	x		
	Spagatlar arası dönüşte kalçanın yerden ayrılması	x	x		
	Spagatlarda yön hatası	x	x		
9	Kapalı bacak öne esnemedede göğsün dize değmemesi	x			
	Kapalı bacak öne esnemedede dizin bükülmesi	x			
10	Köprü duruşunda 1sn ile 2 sn arası tutulursa		x		
	Köprü duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)			x	
	Köprüde omuz açısının 180 derecenin altında olması	x	x		
	Köprüde dizlerin bükük olması	x	x		
11	Köprü geçiş için öğrenci sporcu bir ayağını oynatarak ve dizi bükerek yerden ittiriş yapabilir. Kesinti yapılmaz.				
	Köprü geçiş sonrası ayaklar yere tek tek gelerek birleşecek. Boş adım için her seferinde	x			
12	Denge duruşunda 1 sn az tutulursa (tanınmaz)			X	
	Denge duruşu 1sn ile 2 sn arası tutulursa		x		



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



13	Kartvik filik filak arası duraklama		x	
	Öğrenci sporcu filik filak sonrası bir sıçrayış yapıp sonra kalış yapabilir. Kesinti yapılmaz			

KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

KULPLU BEYGİR

1.	Serbest salınım sonrası bir ayağın öne alınması ve ayak savuruşu ardından ayağın çıkarılması	1.00	Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)
2.	Salınım sonrası diğer ayağın öne getirilmesi ve diğer taraftan çıkarılması	1.50	Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)
3.	Serbest salınım sonrası bir ayağın öne alınması ve ayak savuruşu ardından ayağın çıkarılması	1.00	Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)
4.	Salınım sonrası diğer ayağın öne getirilmesi ve diğer taraftan çıkarılması	1,50	Kalçanın omuz seviyesine çıkmaması (0,1-0,3)
5.	Salınım sonrası ayağın öne alınması ve diğer ayağı da öne alarak ½ devir	1.00	Diz büküklüğü (0.1-0.3) Parmak ucu (0.1)
6.	Devir	2.00	Vücut pozisyonu (0.1-0.3) Ayak açıklığı (0.1-0.3) Diz büküklüğü (0.1-0.3)
7.	Devir arkada atlayış	2.00	Bitiriş öncesi her iki elle, iki kulpta dayanmanın gösterilmemesi (0,3)
	TOPLAM	10.00	

KÜÇÜK ERKEKLER YARIŞMA SERİ VE KURALLARI

ATLAMA MASASI

Atlama Masası yüksekliği 1.20 m. ve Trampolin kullanılarak yapılacaktır.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



		D Puanı	E Puanı
1	Elli aşma (überşlak)	1.60	E puanı Kesintileri FIG kuralları doğrultusunda 10,00 puan üzerinden yapılacaktır. Öğrenci sporcu üç atlayıştan birini yapabilir.

Elli aşma (überşlak) sonrası kalış adım atmaz ise stick(bonus) 0:10 verilir

ERKEKLER KESİNTİLER TABLOSU

İHLAL	CEZA
DAVRANIŞ İLE İLGİLİ İHLALLER	
Kıyafet ile ilgili ihlaller	-0.30 Sonuç notundan (Yarışma süresince bir defa) Süper Jüri Başkanı tarafından yapılır.
Resmi ısınma süresine uyulmaması.	-0.30 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.
ALET İLE İLGİLİ İHLALLER	
İzin verilmeyen yardımcının bulunması.	-0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.
İzin almadan alet yüksekliğinin değiştirilmesi.	-0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.
Sıçrama tahtasının yaylarının yeniden ayarlanması veya çıkarılması.	-0.50 D1 Hakemi tarafından Sonuç Notundan.
TAKIM İHLALLERİ	
Takım öğrenci sporcuların aletlerde yanlış sıra ile yarışarlarsa.	-1.00 Takımın ilgili alettaki toplam puanından (Süper Jüri Başkanı tarafından)
Resmi ısınma süresine uyulmaması.	-1.00 Her defasında takımın toplam notundan (Süper Jüri Başkanı tarafından)
Takım yarışmalarında uygulanan kıyafet kuralının ihlali.	-1.00 Yarışmada bir defa takımın toplam notundan (Süper Jüri Başkanı tarafından)

HATA	KÜÇÜK -0.10	ORTA -0.30	BÜYÜK -0.50	DÜŞME -1.00
ESTETİK VE UYGULAMA HATALARI İÇİN KESİNTİLER				



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Belirgin olmayan vücut pozisyonu (toplu,bükük.açık).	●	●		
El ve tutu pozisyonunu ayarlama, her defasında.	●			
Amutta yürüme veya sıçrama (her adım veya sıçrama için).	●			
Alete veya yere çarpma.			●	
Seri sırasında, Antrenörün Cimnastikçiye dokunması fakat yardım etmemesi		●		
Kolların bükülmesi, bacakların bükülmesi veya açılması	●	●	●	
Kötü duru veya vücut pozisyonu veya son pozisyonda duruşun düzeltilmesi	●	●		
Saltolarda dizler veya bacakların açıklığı.	≤ omuz genişliği	> omuz genişliği		
İnişte bacak açıklığı	≤ omuz genişliği	> omuz genişliği		
İnişte, bacakların oynaması, ayaklarda ufak oynamalar, kolların çevrilmesi	●			
İnişte, düşme olmadan ya da el desteksiz dengenin kaybedilmesi. (Maksimum toplam kesinti 1.0 p adımlar ve sıçramalar için.)	Dengesizlik küçük - 0.1 her adımda adım veya sıçrama	Büyük adım veya büyük sıçrama 1 veya 2 elle mindere temas		
Kalçanın dizlerin altında olduğu iniş (Alçak iniş).			●	
İniş sırasında düşme veya 1 veya 2 elle destek almak.				●
İniş sırasında, ayaklar yere değmeden düşme.				-1.00 ve tanınmama D-Jüri tarafından



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Tipik olmayan bacak açıklığı.		●		
Diğer estetik hatalar	●	●	●	

HATA	KÜÇÜK -0.10	ORTA -0.30	BÜYÜK -0.50	DÜŞME -1.00
TEKNİK HATALAR İÇİN KESİNTİLER				
Duruş bölümlerinin süresi (2 sn.)		2 saniyeden az.	Duruş yok ve Tanınmaz	
Herhangi bir hareketten amutta veya duruş bölümlerinde ayakların indirilmesi	0 - 15°	>15°-30°	>30° - 45° >45° T.	
Amutta dengesizlik veya düşüş.	●	salınım veya bozulma		
Alet üzerine veya aletten düşme.				-1.00
Hareketin tamamlanması için antrenörün yardımı.				-1.00 ve T.
İniş için hazırlıkta, açılmakta yetersizlik.	●	●		