

**TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU**  
**ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR**  
**TALİMAT**

**MADDE 1 – (1)** 04/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatının 7 nci maddesinin birinci fıkrasının (a) bendi yürürlükten kaldırılmış, (f) bendi aşağıdaki şekilde değiştirilmiş, aynı fıkraya aşağıdaki bent eklenmiş, aynı maddenin ikinci fıkrası aşağıdaki şekilde değiştirilmiş ve aynı maddeye aşağıdaki fıkra eklenmiştir.

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

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

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

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

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

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

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

**MADDE 2-** Aynı Talimatın 22 nci maddesi başlığıyla birlikte aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

**MADDE 22-** (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.”

**MADDE 3-** Aynı Talimatın 24 üncü maddesi başlığıyla birlikte aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“Öğretim elemanlarının hak ve muafiyetleri

**MADDE 24-** (1) Öğretim elemanlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin geçici 2 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.”

**MADDE 4-** Aynı Talimatın eki ekteki şekilde değiştirilmiştir.

**MADDE 5-** Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

**MADDE 6-** Bu Talimat hükümlerini Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı yürütür.



## TÜRKİYE CIMNASTİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

## ARTİSTİK CIMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
ARTİSTİK ERKEK	<p><b>YER:</b></p> <p>*One takla (toplu,açık,gergin), *Geriyeye takla (toplu,açık,gergin), *Erişmek amut,</p> <p>*Çember,</p> <p>*Karvii, *Amut, *Elle aşma, *Filikfiyak</p> <p><b>KULPLU BEYGİR :</b></p> <p>*Manarada Devir, * Kullarda bacak savuruş</p> <p><b>HALKA :</b></p> <p>* Salmın, *Munn duruşu, * Alt L tutuşu, * Alt geri yatay tutuş</p> <p><b>ATLAMA MASASI :</b></p> <p>*Trampoline basış, * Trampoline basış, * Elle aşma, *Karvii</p> <p><b>PARALEL :</b></p> <p>*Alt salınım, *Dayanımında salınım, *Kipe, *Greyye tutuş, * L tutuş,</p> <p>*Dayanımında yamaalayış</p> <p><b>BARFIKS :</b></p> <p>*Çaplıe Çıkış, *Karn dönüştü, * Salmın, *Kipe</p>	<p><b>YER:</b></p> <p>*Karvii, *filikfiyak, *Geriyeye Toplu Salto, *Geriyeye Açık Salto, *Elle aşma, *Öne Toplu Salto, *Öne Açık Salto, *Öne Salto lu burgular, *Geriyeye Salto lu burgular</p> <p><b>KULPLU BEYGİR :</b></p> <p>*Manarada spindil, * Düz makas, * Ters makas, * Kulpsuz kulpluda devir, * Kulplarda devir, *Çeko <b>HALKA :</b></p> <p>* Ters Tokat, * Düz Tokat, *Çift kol çıkış,</p> <p>*Dayanımında L tutuşu, *Kuvvet amudu, *Geriyeye açık salto, * Öne açık salto</p> <p><b>ATLAMA MASASI :</b></p> <p>* Karvii toplu Salto, * Elle aşma Öne toplu salto</p> <p><b>PARALEL :</b></p> <p>* Dayanımında sallantı amut, *Amut prütvet, *Dayanımından dayanımaya alt salto, *Moy,</p> <p>*Yaprak çıkış, * Öne salto bitiriş, * Geriyeye salto bitiriş</p> <p><b>BARFIKS :</b></p> <p>* Pase dönüştür, *Düz miyhör, * Ters miyhör, *Erişmek amut, *Taban basışlı staidler, *Taban basışlı endo, *Geriyeye salto bitiriş</p>	<p><b>YER:</b></p> <p>*One toplu Çift salto, *Öne çift burgu, *Geriyeye toplu çift salto, *Geriyeye çift burgu</p> <p><b>KULPLU BEYGİR :</b></p> <p>*Amuda makaslar, *Dönüştür makaslar *Tek kulp devir, * Stöklil, *Magyer, *Svado, *Rus dansı, * Spindil, *Thomas devir, *Tek kulplu amut basışlı bitiriş</p> <p><b>HALKA :</b></p> <p>* Düz miyhör, *Ters miyhör, *Yamaçaki, *Jonasson, *T duruşu, * Öne çift salto (toplu, bükük), *Geriyeye toplu çift salto, *Geriyeye toplu tuskara</p> <p><b>ATLAMA MASASI :</b></p> <p>* Karvii taçık Salto, *Karvii açık salto 1/1 burgu</p> <p>* Elle aşma Öne açık salto, *Karvii filikfiyak açık salto</p> <p><b>PARALEL :</b></p> <p>*Diamidov, *Stişker, * Alt Salto amut, *Miyhör, *Tippel, * Geriyeye toplu çift salto, *Öne toplu çift Salto,</p> <p><b>BARFIKS :</b></p> <p>* Miyhör geçişleri (terden düze, dizden ters), *Staidler, * Endo, * Adler, *Tkaçhev, *Geriyeye çift salto bitiriş (toplu, açık), *Toplu Tuskara bitiriş</p>	<p><b>YER:</b></p> <p>*Geriyeye Çift Toplu Salto ½ burgu, *Geriyeye Çift Toplu Salto 1/1 burgu, *Geriyeye Açık Salto 5/2 Burgu, *Geriyeye Açık Salto 3/1 Burgu, *Öne Açık Salto 5/2 Burgu, *Öne Çift Salto 1/2 Burgu, *Hareket bağlantıları çalışma sistemi</p> <p><b>KULPLU BEYGİR:</b></p> <p>*Tek Kulpa Çeko Girişli Flöp, *Tek Kulpa Çeko Girişli Kombine, *Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda basışlar, *Rus dansı, Bitirişler (Tek Kulp Deviriden Amud), *Tek Kulpa Çeko Girişli Kombine, *Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda basışlar, *Rus dansı, *Bitirişler (Tek Kulp Deviriden Amud)</p> <p><b>HALKA :</b></p> <p>*Amudan amuda geriyeye devir (Düz miyhör), *Amudan amuda öne devir (Ters miyhör), *Yamaçaki ve Jonasson (Öne toplu ve bükük çift salto), *Haç duruşu ve salınımından haç duruşu, *Şwalbe ve Salmından Şwalbe, *Üst Yatay ve Salmından Üst Yatay (Açık ve Kapalı Bacak), *Bitiriş (Öne toplu/bükük çift salto), *Bitiriş (geriyeye 2/1 burgulu toplu tuskara),</p> <p><b>ATLAMA MASASI:</b></p> <p>*Karvii Açık Salto, *Karvii Açık Salto 1/1 Burgu, *Karvii Açık Salto 2/1 Burgu, *Elli Aşma (Überslag) Öne Çift Salto, *5. Elli Aşma (Überslag) Öne Açık Salto ve öne açık salto ½ burgu.</p> <p><b>PARALEL:</b></p> <p>*Healy, *Makus, *Homma, *Alt salto amut ½ dönüştür, *Bitiriş öne çift salto ½ dönüştür, Bitiriş geriyeye çift bükük salto,</p> <p><b>BARFIKS:</b></p> <p>*Adler ve Adler ½ dönüştür, *Tek Kolda Dönüştür hareketleri, *Düz Vücut Tkaçhev, *Kovaas, *Bitiriş Geriyeye açık vücut çift salto, *Bitiriş Geriyeye açık vücut çift salto 1/1 burgu.</p>	<p><b>YER:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p><b>KULPLU BEYGİR:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p><b>HALKA:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p><b>ATLAMA MASASI:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p><b>PARALEL:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p><b>BARFIKS:</b></p> <p>*Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p>
Spor Dalı Taknik-Taktil					



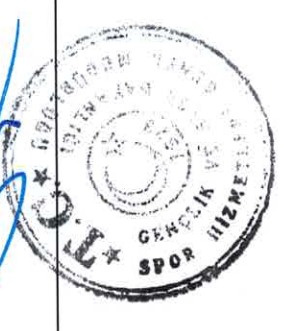


<p><b>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</b></p>	<p>*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat</p>	<p>*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p>	<p>All yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı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



Üst Düzey Takтик Antrenman						<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları:</p> <p>*Genel-Tasnit Finalet için ağırlık verilebilecek 3 alet için analiz çalışmaları</p> <p>*Takım Oluşumunda yarışacak aletler için sporcular arası analiz çalışmaları</p> <p>*Tek alette final hedefinde taktik çalışmalar</p> <p>*Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p> <p><b>4 Saat</b></p>
----------------------------	--	--	--	--	--	--

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



Antrenörlük Uygulamasında Yeni Ayrıs ve Gelişmeler					<ul style="list-style-type: none"> <li>* Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar</li> <li>* Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dönme</li> <li>* Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı</li> <li>* Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri</li> <li>* Sağlıkli Beslenme</li> <li>* Alana ilişkin sağlık bilgisi</li> <li>* Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalama ipuçları</li> </ul>
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



## RITMİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik- Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alt yapı sporcusu fiziksel uygunluk</li> <li>*Cimnastığı stili yaratma</li> <li>*Ritmik cimnastik branşı hakkında temel bilgiler</li> <li>*Alan tanıtma</li> <li>*Alt yapı sporcularında isimna</li> <li>*Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutuma bar egzersizleri</li> <li>*Vücut Zorluk Gruplarına giriş</li> <li>*Tüm Vücut Dalgalanma giriş</li> <li>*Pre-Akrobatik elemanların basamaklaması</li> <li>*Alelleri tanıma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk</li> <li>*Yarışmacı sporcularda isimna</li> <li>*Sporcu esneme metodları ve dikkat edilmesi gereken noktalar</li> <li>*Amerikan dersine giriş</li> <li>*İleri düzey Vücut Zorluklarına giriş ve basamaklama çalışmaları</li> <li>*Dikey Rotasyon Grupları ve Pre-Akrobatik Elemanlerde Kombinasyon çalışmaları</li> <li>*Alet tekniği geliştirme</li> <li>*Rotasyonda Dinamik Elemanleri (Riskleri) geliştirme</li> <li>*Alet Zorluklarını geliştirme</li> <li>*Alet ile dans adını geliştirme</li> <li>*Aletli seri koreografi hazırlanması</li> <li>*Kondisyon ve koordinasyon çalışmaları</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Performans sporcusu fiziksel uygunluk</li> <li>*Performans sporcularında isimna</li> <li>*Alet ile Amerikan dersi</li> <li>*İleri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonda Dinamik Elemanleri(Riskler) ile kombinasyonu</li> <li>*Kombine vücut zorluklarına giriş</li> <li>*Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşen</li> <li>*Grup serilerinde temel bilgiler</li> <li>*Grup çalışma prensiplerinin antrenman programına dahil edilmesi</li> <li>*Serbest Grup serilerinde vücut zorlukları</li> <li>*Serbest Grup serilerinde Rotasyonda Dinamik Elemanleri(Riskler) temeli</li> <li>*Serbest Grup serilerinde işbirlikleri</li> <li>*Serbest Grup serilerinde dans adımları</li> <li>*Serbest grup seri koreografi hazırlanması</li> <li>*Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Milli takım sporcusu fiziksel uygunluk</li> <li>*Bale bar egzersizlerinde Ritmik Cimnastik Elemanlarının Kombine edilmesi</li> <li>*İsminin tamamına aletin entegre edilmesi</li> <li>*Kombine vücut zorluklarını geliştirme, farklı vücut gruplarından kombinasyonlar üretme</li> <li>*İleri düzey artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar</li> <li>*İleri düzey teknik uygulama çalışmaları</li> <li>*Tek tip alet ve İki tip alet ile grup Serilerinde temel bilgiler</li> <li>*Grup serilerinde Vücut Zorlukları</li> <li>*Grup serilerinde Değişimli Zorluklar</li> <li>*Grup serilerinde Rotasyonda Dinamik Elemanleri(Riskler)</li> <li>*Grup serilerinde İşbirlikleri</li> <li>*Grup serilerinde Dans Adımları</li> <li>*Aletli grup seri koreografi hazırlanması</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Olimpik Takım sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Genellemeler</li> <li>*Zorluk</li> <li>*Artistik</li> <li>*Uygulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ritmik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları</li> <li>*Performans takibi için kullanılacak form örnekleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar</li> <li>*Ritmik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ritmik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları</li> <li>*Performans takibi için kullanılacak form örnekleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar</li> <li>*Ritmik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ritmik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları</li> <li>*Performans takibi için kullanılacak form örnekleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri</li> <li>*Ritmik cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar</li> <li>*Ritmik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Olimpik Takım sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Zorluk</li> <li>*Artistik</li> <li>*Uygulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yarışmacı sporcularda:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yarışmacı sporcularda:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Performans sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Milli Takım sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alt yapı sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yarışmacı sporcularda:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yarışmacı sporcularda:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Performans sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Olimpik Takım sporcularında:</li> <li>*Birim antrenman hazırlığı</li> <li>*Haftalık plan hazırlığı</li> <li>*Aylık plan hazırlığı</li> <li>*Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>



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





Müsabaka Yönetimi ve İtkeleri						* Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları * Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları * Teknik toplanti kuralları * Müsabaka programı yapma itkeleri * Müsabaka salon düzeni-yanma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar * Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar * Müsabakada sporcularla ilgili kurallar * Tinzlar Seremoni ve madalya töreni kuralları  4 Saat
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler						* Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar * Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dokme * Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı * Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri * Sağlıkli beslenme * Alana ilişkin sağlık bilgisi * Uluslararası Cimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları  4 Saat
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat



# TRAMPOLIN CIMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	
<b>Spor Dalı Teknik- Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Isınma şekilleri</li> <li>* Hareket tanımları</li> <li>* Ön çalışma ( basamaklama ) teknikleri</li> <li>* Güvenlik</li> <li>* Trampolin kurulumu</li> <li>* Trampolinde uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri</li> <li>* Oturma, sırtüstü, yüzüstü</li> <li>* Trampolinde Uygulanması Gereken Hareketler</li> <li>* Sıçrama 180° dönüş</li> <li>* Sıçrama 360° dönüş</li> <li>* Sıçrama oturma pozisyonuna + kalkış</li> <li>* Oturma pozisyonundan 180° /360° dönüş kalkış</li> <li>* Sıçrama sırtüstü yatış + kalkış</li> <li>* Sıçrama yüzüstü yatış + kalkış</li> <li>* Diz çekme, kapalı bacak sıçrama ( pike ), grece</li> <li>* ½ salto sırt + ½ salto (1/2 burğu) kalkış</li> <li>* ½ salto yüzüstü + ½ salto kalkış</li> <li>* Back (Geriyeye salto) (toplu/bütüklü/açık)</li> <li>* Front (Öne salto) (toplu/bütüklü/açık)</li> <li>* Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar</li> <li>* Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Seri hazırlama yöntemleri</li> <li>* Trampolinde uygulanması gereken hareketler:</li> <li>* Barani (1/2 burğulu öne salto)</li> <li>* Ball out ( sırttan öne salto )</li> <li>* Cody ( Yüzüstünden geri salto )</li> <li>* Full ( 1 burğulu geri salto )</li> <li>* Rudy ( 1 ½ burğulu öne salto )</li> <li>* Rudy Bailout (sırttan 1 ½ burğulu öne salto )</li> <li>* 1 ½ salto</li> <li>* Double back ( geriyeye çift salto )</li> <li>* Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar</li> <li>* 1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak dengedirme, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yükselden ( kulplu beygirinde tutunarak) geriye bacak sarırmaya, yerde mekik, şınav, squat, dinamik kuvvet çalışmaları ( yuvarlan şıra, şınav çek şıra vb.. )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yüksekten mekik, yükselden ters mekik, yükselden yan mekik, yükselden şınav, ağırılık il squat, split squat, başlangıç seviyesi plometrik çalışmalar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yüksekten mekik, yükselden ters mekik, yükselden yan mekik, yükselden şınav, ağırılık il squat, split squat, başlangıç seviyesi plometrik çalışmalar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarışmaya göre strateji belirleme.</li> <li>*Rakip takım sporcularının yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi.</li> <li>* Rakip takım sporcularının performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi.</li> </ul>	
<b>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> <li>*Yardım şekilleri:</li> </ul>	
<b>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hakemlik Bilgisi:</b></li> <li>D jürisi kuralları</li> <li>E jürisi kuralları</li> <li>Time of Flight ve Horizontal Displacement Chhazo kullanımı</li> <li>Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları</li> <li>Seri kurgulama</li> </ul>
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Enerji Sistemleri</li> <li>* Biyomotor Yetiler</li> <li>* Yükleme Kavramı</li> <li>* Yenileme Kavramı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Temel Antrenman İlkeleri</li> <li>* Antrenman Planlaması</li> <li>* Birim Antrenman Yazımı</li> <li>* Yükleme İlkeleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Performans sporcularında:</li> <li>* Birim antrenman hazırlığı</li> <li>* Haftalık plan hazırlığı</li> <li>* Aylık plan hazırlığı</li> <li>* Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Performans sporcularında:</li> <li>* Birim antrenman hazırlığı</li> <li>* Haftalık plan hazırlığı</li> <li>* Aylık plan hazırlığı</li> <li>* Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Performans sporcularında:</li> <li>* Birim antrenman hazırlığı</li> <li>* Haftalık plan hazırlığı</li> <li>* Aylık plan hazırlığı</li> <li>* Yıllık plan hazırlığı</li> </ul>	



Üst Düzey Antrenman Planlaması				<p>*Millî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.          *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner,diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.          *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek.(yansma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)          *Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme</p> <p><b>2 Saat</b></p>	<p>*Millî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.          *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner,diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.          *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek.(yansma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)          *Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme</p> <p><b>2 Saat</b></p>
Üst Düzey Taktik Antrenman				<p>*Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi.          * Zorluk puanlarının ( D puanı ) geliştirilmesi ve ita hatalarının ( E puanı ) azaltılması,          * Seri kurusunda çeşitlik.</p> <p><b>2 Saat</b></p>	<p>*Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları,          * Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları,          *Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi.          * Zorluk puanlarının ( D puanı ) geliştirilmesi ve ita hatalarının ( E puanı ) azaltılması,          * Seri kurusunda çeşitlik.</p> <p><b>2 Saat</b></p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması				<p>*Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner,diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.          *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)          *Kordinasyon çalışmaları, *Kuvvet çalışmaları, *Esneklik çalışmaları,</p> <p><b>2 Saat</b></p>	<p>*Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner,diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.          *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yansma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)          *Kordinasyon çalışmaları, *Kuvvet çalışmaları, *Esneklik çalışmaları,</p> <p><b>2 Saat</b></p>
Özel Kondisyon Antrenman ve Metodları				<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans arttırma antrenmanı planlama          *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama          *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar          *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p><b>2 Saat</b></p>	<p>*Genel Kuvvet ve fiziksel performans arttırma antrenmanı planlama          *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama          *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar          *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p><b>2 Saat</b></p>



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri				*Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yarışma atletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *Hırsızlar Seremoni ve madalya töreni kuralları	2 Saat	*Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplantı kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yarışma atletleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularla ilgili kurallar *Hırsızlar Seremoni ve madalya töreni kuralları	2 Saat
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				*Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dokme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cinnastik Federasyonu, Avrupa Cinnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları	2 Saat	*Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar *Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dokme *Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı *Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri *Sağlıklı beslenme *Alana ilişkin sağlık bilgisi *Uluslararası Cinnastik Federasyonu, Avrupa Cinnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları	2 Saat
<b>TOPLAM DERS SAATİ</b>	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	
<b>SINAV</b>	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	4 saat	



Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Beşinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Takrib	<p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b></p> <p><b>GİVENLİ İNİŞ TEKNİKLERİ:</b> Omuz Taklası (One,genye, sağ ve sola), 4 Nokta iniş, Parmak ucu (hassas iniş) farkındalığı</p> <p><b>GEÇİŞ TEKNİKLERİ:</b> Adım geçişi, Hızlı geçiş, tembel geçişi, Kedi geçişi, Tik Tak (Yalay düzlem)</p> <p><b>ATLAMA VE NOKTA İNİŞLERİ:</b> Tek ayak çıkıp tek ayak inme, çift ayak çıkıp çift ayak inme, tek ayak çıkıp çift ayak inme, Çift ayak çıkıp tek ayak inme (Sabir ve koşarken), Alta ve kollarla Asılma</p> <p><b>SALINIM TEKNİKLERİ:</b> Salınımlar, Kipe</p>	<p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b></p> <p><b>ENGEL ÇIKIŞ TEKNİKLERİ:</b> Kuşarak tırtımama, Asılıyken Tırtımama (2m yükseklik), Tik Tak (Yalay ve dikey düzlem), Adım geçişi (yukarı), Kedi geçişi (yukarı)</p> <p><b>ENGEL İNİŞ TEKNİKLERİ:</b> Adım geçişi (aşağı), tembel geçiş (aşağı), Kedi geçişi (aşağı), Salınım ile nokta atlayışı, Yüksekten Omuz taklası (2m), Yüksekten 4 nokta iniş, Bar almından geçiş, Dönerek geçiş</p> <p><b>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ:</b> Avuç içi dönüşü, One Salto, Webster, Geri salto, Yan salto, Frizbi dönüş, Duvardan Geri salto, Duvardan One salto, Duvardan Yan salto, 360 burğu, 540 burğu, Salımdan Geri salto, Salımdan One Salto, Cast away</p>	<p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b></p> <p><b>HIZ PARKURUNDA ENGELDEN ENGEL GEÇİŞLER:</b> Adım geçişinden nokta atlayışı, Adım geçişinden kollarla asılma, Tembel geçişinden nokta atlayışı, Tembel geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden nokta atlayışı, Kedi geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden salınım, Kollarla asılmadan 180 dönüş, ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı, Kollarla asılmadan Tik Tak (dikey düzlem), 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan salınım bağlantısı, Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı, Salımdan nokta atlayışı, Salımdan adım geçiş (iniş), Salımdan kollarla asılma</p> <p><b>SERBEST PARKURDA ENGELDEN ENGEL GEÇİŞLER:</b> One Salto nokta inişi, One Salto boşluk geçme, Geri salto nokta inişi, Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçaga), Yan salto nokta inişi, Yan salto boşluk geçme, 360 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçaga), 540 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçaga)</p> <p><b>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ:</b> <b>(YUMUŞAK ZEMİN İNİŞİ)</b> Kolye çift saltolar ve zor çift saltolar, çift frizbi, Öne çift Salto, Geri çift salto, Yan çift salto, Duvardan Geri salto, Duvardan One salto, Duvardan Yan salto, 720 burğular, 900 burğular, 1080 burğular, Salımdan Geriye çift salto, Salımdan One Salto, Cast away geçişleri, Tek ayak girişli burğular, salımdan uçuşlu hareket (regrab) geçişleri</p> <p><b>SERBEST PARKUR DA BAĞLANTILI HAREKETLER:</b> Serbest parkur hareketlerinin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.</p>	<p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b></p> <p><b>HIZ PARKURUNDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER:</b> Adım geçişinden nokta atlayışı, Adım geçişinden kollarla asılma, Tembel geçişinden nokta atlayışı, Tembel geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden nokta atlayışı, Kedi geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden salınım, Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı, Kollarla asılmadan Tik Tak (dikey düzlem) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan salınım bağlantısı, Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı, Salımdan nokta atlayışı, Salımdan adım geçiş (iniş), Salımdan kollarla asılma</p> <p><b>SERBEST PARKURDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER:</b> One Salto nokta inişi, One Salto boşluk geçme, Geri salto nokta inişi, Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçaga), Yan salto nokta inişi, Yan salto boşluk geçme, 360 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçaga), 540 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçaga)</p> <p><b>SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (SERT ZEMİN İNİŞİ)</b> Kolye çift saltolar ve zor çift saltolar, çift frizbi, Öne çift Salto, Geri çift salto, Yan çift salto, Duvardan Geri salto, Duvardan One salto, Duvardan Yan salto, 360 burğulu çift saltolar, 720 burğular, 900 burğular, 1080 burğular, Salımdan Geriye çift salto, Salımdan One Salto, Cast salto geçişleri, Tek ayak girişli burğular.</p> <p><b>SERBEST PARKUR DA BAĞLANTILI HAREKETLER:</b> Serbest parkur da Zor hareketlerin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.</p>	<p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b></p> <p><b>HIZ PARKURUNDA</b> Hız etkileyen faktörler, Üst düzey hızlı gelişirici teknikler Üst düzey çevikliği gelişirici teknikler Üst düzey kuvvet gelişiren teknikler Üst düzey güç gelişiren teknikler Üst düzey esneklik gelişiren teknikler Üst düzey dayanıklılık gelişiren teknikler</p> <p><b>SERBEST PARKURDA</b> Kordinasyonu etkileyen faktörler, Üst düzey hızı gelişirici teknikler Üst düzey çevikliği gelişirici teknikler Üst düzey kuvvet gelişiren teknikler Üst düzey güç gelişirentechnikler Üst düzey esneklik gelişiren teknikler Üst düzey dayanıklılık gelişiren teknikler Üst düzey koordinasyon gelişirici teknikler</p>
	36 Saat	36 Saat	40 Saat	28 Saat	16 Saat
Gözlem ve Değerlendirme		<p><b>Dersin Kazanımları</b> *Sporcunun antrenman performansını açıklar. *Sporcunun yarışma performansını açıklar.</p> <p><b>DERŞİN İÇERİĞİ</b> *Antrenman gözlemi ve değerlendirilmesi *Yarışma gözlemi ve değerlendirilmesi *Sporcunun performansını değerlendirilmesi</p> <p>4 Saat</p>			



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



Müsabaka Yürütme ve İlgileri						*Akradisyon ve yarışma kayıt kuralları *Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları *Teknik toplama kuralları *Müsabaka programı yapma ilkeleri *Müsabaka salon düzeni-yansma atelleri ile ilgili standartlar ve kurallar *Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar *Müsabakada sporcularda ilgili kurallar *tirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları <b>4 Saat</b>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları						*Genel kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama *Sakatlık sonrası topardama antrenman planlama *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar yapma *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme <b>4 Saat</b>

	<b>Dersin Kazanımları</b> *Temel düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelere açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. <b>DERSİN İÇERİĞİ</b> *Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkelere *Parkur da kullanılan enerji sistemleri	<b>Dersin Kazanımları</b> *Orta düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelere açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek yıllık antrenman planlaması yapar.	<b>Dersin Kazanımları</b> *İleri düzey sporcuların özelliklerini açıklar. *Temel antrenman ilkelere açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelere bilerek yıllık antrenman planlaması yapar.	<b>Dersin Kazanımları</b> Birim antrenman hazırlığı (üstü düzey sporcularda) *Haftalık antrenman hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı *2-yıllık (Avrupa dünya şampiyonası) plan hazırlığı	<b>Dersin Kazanımları</b> Birim antrenman hazırlığı (üstü ve olimpik düzey sporcularda) *Haftalık antrenman hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı *4-yıllık (olimpik) plan hazırlığı	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>
Özel Antrenman Bilgisi	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>	<b>8 Saat</b>	



Üst Düzey Taktik				<p>*Hız konusunda süreyle olumlu yönde etkileyecek taktikler.  *Serbest parkur koşularında temel hareket zorluklarının geliştirilmesi zorluk puanlarının (D puanı)  geliştirilmesi ve hataların azaltılarak uygulanma puanının (E puanının) geliştirilmesi  *Sonuç notuna etki edecek bağlantı  *Kombinasyonlarını geliştirme ve koşu kurgusunda çeşitlilik  *Breysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uyumluk  *Breysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri  *Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları  *Orijinal element geliştirme ve kitapçıkta yer almayan yeni hareket zorlukları geliştirme  *Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdelik analizler ile antrenmanı programlama  *Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların koşularından çıkarılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme  *Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dkeçbilme  *Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmeli yakalamaya çalışmaları</p> <p><b>4 Saat</b></p>
---------------------	--	--	--	--





Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması					<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hız ve serbest parkur yarışmalarının farkını bilme;</li> <li>*Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama.</li> <li>*Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</li> <li>*Sporcu performansını için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</li> <li>*Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (Yanşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</li> <li>*Koordantasyon çalışmaları</li> <li>*Kuvvet çalışmaları</li> <li>*Esneklik çalışmaları</li> <li>*Dayanıklılık çalışmaları</li> </ul>	
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>12 Saat</b>	<b>48 Saat</b>
<b>SINAV</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>

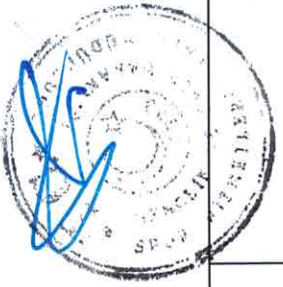


# AEROBİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Dördüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	Besinci Kademe Ders İçeriği ve Saati
	<p>*Altı yapı sporcusu fiziksel uygunluk</p> <p>*Cimnastikçi stili yaratma</p> <p>*Aerobik cimnastik branşı hakkında temel ve hakemlik bilgiler</p> <p>*Akrobatik elementlerin öğretim basamakları</p> <p>*Altı yapı sporcularında isimma ve esnetme</p> <p>*Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutunma barı egzersizleri</p> <p>*Vücut postür çalışmalarına ve psikomotor çalışmalarına giriş</p> <p>*Tüm Vücut pozisyonlarına giriş</p> <p>*Temel Akrobatik elementlerin basamakları</p> <p>*Eksen ve düzlemlerin örnekleme</p> <p>*İşbirliği ve geçişleri önemi ve örnekleme</p> <p>*Performans ve Temel zorluk elementlerine giriş</p> <p>*Altımatif Dans adımlarına giriş</p> <p>*7-8 ve 9-1 yaş kategorisi serbest serisi için koreografik çalışmalar</p> <p>*Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar ve müzik seçimi</p> <p>*Serbest serisi ile koreografi hazırlanma çalışmaları</p>	<p>*Branş özgülü hakemlik bilgisi</p> <p>*Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk</p> <p>*Yarışmacı sporcularında isimma esnetme metodları</p> <p>*Kuvvet, sırtal ve psikomotor çalışmaları</p> <p>*Bale çalışmaları</p> <p>*12-14 ve 15-17 performans elementleri ve basamaklarına çalışmalar</p> <p>*Performans Zorluk ve akrobatik elementlerin kombinasyonları</p> <p>*Akrobatik elementleri geliştirme</p> <p>*Temel elementler ve varyasyonları</p> <p>*Altımatif dans adımları ile temel amp adımların birleştirilmesi</p> <p>*Müzik ve koreografik çalışmalar</p> <p>*MP/TR/GR için işbirliği, geçişler, bağlantılar ve iftileri önemi</p> <p>*İçin: Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları</p> <p>*Serbest serisi ve Koreografi oluşturma çalışmaları</p>	<p>*Branş özgülü hakemlik bilgisi</p> <p>*Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk</p> <p>*Performans sporcularında isimma</p> <p>*Kuvvet, sırtal ve psikomotor çalışmaları</p> <p>*Branş özgülü bale çalışmaları</p> <p>*Yaş Grupları: Junior ve 18 + performans elementleri ve basamaklarına çalışmalar</p> <p>*Performans Akrobatik elementleri geliştirme</p> <p>*Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşenler</p> <p>*MP/TR/GR için işbirliği, geçişler, bağlantılar ve iftileri önemi</p> <p>*İçin: Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları</p> <p>*Kompozisyon içeriginin hazırlanışı ve koreografik çalışmaları</p> <p>*Bireysel farklılıklara göre müzik ve koreografik çalışmalar</p> <p>*Artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar</p> <p>*Tüm istenilen bileşenlere göre serbest koreografi hazırlama</p> <p>*Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları</p>	<p>*Branş özgülü hakemlik bilgisi</p> <p>*Yarışmacı Milli takım Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk</p> <p>*Ust düzey Kuvvet, sırtal ve psikomotor çalışmaları</p> <p>*Branş özgülü bale çalışmaları</p> <p>*Ust düzey performans elementleri ve varyasyonları</p> <p>*Performans Akrobatik elementleri ve varyasyonları</p> <p>*Ust düzey sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşenler</p> <p>*MP/TR/GR için işbirliği, geçişler, bağlantılar ve iftiler ve varyasyonları</p> <p>*İM/IV için: Geçişler ve Bağlantıların önemi ve varyasyonları</p> <p>*Koreografik analizi ve reçetelendirilmesi</p> <p>*Bireysel farklılıklara göre müzik ve koreografik çalışmalar</p> <p>*Artistik yapı için vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar</p> <p>*Tüm istenilen bileşenlere göre ust düzey serbest koreografi hazırlama</p> <p>*Ust Düzey Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları</p>	<p>*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk</p> <p>*Bireysel ve Grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri</p> <p>*Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları</p> <p>*Orjinal element geliştirme ve Kodpantajda yer almayan yeni vücut zorlukları geliştirme</p> <p>*Stabilizasyon artırma çalışmaları ve yüzdalık analizler ile antrenmanı programlama</p> <p>*Yardımcı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların çalışmalarına entegre etme</p> <p>*Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dönüştürme</p> <p>*Zorluk, Artistik ve Uygulama bileşenlerinin tamamında mükemmel yakalama çalışmaları</p> <p>*Aerobik Cimnastik Dünya ve Avrupa şampiyonaları, dünya oyunlarında derece hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları</p> <p>*Takım Oluşumunda yarışılacak sporcular için sporcular arası analiz çalışmaları</p> <p>*Yardımcı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p>
	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<p>*Genel bilgiler</p> <p>*Zorluk</p> <p>*Artistik</p> <p>*Uygulama</p>	4 saat	4 saat	4 saat	
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>*Genel bilgiler</p> <p>*Zorluk</p> <p>*Artistik</p> <p>*Uygulama</p>	4 saat	4 saat	4 saat	
Özel Antrenman Bilgisi	<p>Altı yapı sporcularında:</p> <p>*Birim antrenman hazırlığı</p> <p>*Haftalık plan hazırlığı</p> <p>*Aylık plan hazırlığı</p> <p>*Yıllık plan hazırlığı</p>	<p>Yarışmacı sporcularda:</p> <p>*Birim antrenman hazırlığı</p> <p>*Haftalık plan hazırlığı</p> <p>*Aylık plan hazırlığı</p> <p>*Yıllık plan hazırlığı</p>	<p>Performans sporcularında:</p> <p>*Birim antrenman hazırlığı</p> <p>*Haftalık plan hazırlığı</p> <p>*Aylık plan hazırlığı</p> <p>*Yıllık plan hazırlığı</p>	<p>Millî Takım sporcularında:</p> <p>*Birim antrenman hazırlığı</p> <p>*Haftalık plan hazırlığı</p> <p>*Aylık plan hazırlığı</p> <p>*Yıllık plan hazırlığı</p>	



Üst Düzey Antrenman Planlaması					Sistematiik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. *Sporcu performansını için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uygun içindeçalışmalarını planlama. *Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yansıma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri,...) *Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme <b>4 Saat</b>	
Üst Düzey Taktik Antrenman						
Üst Düzey Teknik Antrenman						
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları						*Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama *Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama *Sakatlanmayı önleyici çalışmalar *Fiziksel testler planlama ve değerlendirme <b>4 Saat</b>



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	-	* Akreditasyon ve yarışma kayıt kuralları * Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları * Teknik toplama kuralları * Müsabaka programı yapma ilkeleri * Müsabaka salon düzeni-yarışma atelleri ile ilgili standartlar ve kurallar * Müsabakada antrenörlerle ilgili kurallar * Müsabakada sporcularla ilgili kurallar * İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları <b>4 Saat</b>
Antrenörlük Uygulanmasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	-	* Antrenörlük uygulanmasında çağdaş yaklaşımlar * Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dönme * Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı * Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri * Sağlıklı beslenme * Alana ilişkin sağlık bilgisi * Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalama ipuçları <b>4 Saat</b>
<b>TOPLAM PERS SAAAT</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>	<b>48 Saat</b>
<b>SINAV</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>	<b>4 saat</b>

