

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu Talimatın amacı, cimnastik spor dalına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2 - (1) Bu Talimat, Türkiye Cimnastik Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 - (1) Bu Talimatta geçen;

a)Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Cimnastik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyyi,

b)Antrenörlük belgesi: Cimnastik spor dalında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,

c)Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,

ç)Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,

d)Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,

e)Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyyi,

f)Eğitim kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim Kurulunu,

g)Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,

g)Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyyi,

h)Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığını,

i)Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,

j)Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,

j)Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,

k)Talimat: Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,

l)Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,

m)Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,

n)Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitiminin,

o)Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,

ö)Yönetim kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Yönetim Kurulunu,



p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM **Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar**

Antrenör eğitim programı

MADDE 5 - (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık ya da Bakanlığın yetkilendirdiği eğitim kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvuruusu

MADDE 6 - (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi Bakanlığın onayı ile belirlenir.

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

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7 - (1) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.

b) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

c) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malül bulunmamak.

ç) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenek yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

d) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

e) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

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

(2) Birinci fikranın (e) bendinde yer alan hüküm; dopingle mücadele kural ihlali sebebiyle iki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alanlar yönünden ceza alınan süre boyunca bu Talimat kapsamında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

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

a) Cimnastik branşında milli sporcu olmak,

b) Cimnastik branşında lisanslı sporcu olmak,



c) Cimnastik branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında cimnastik dersi almış olmak,

d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,

e) Yabancı dil bildiğini belgelemek,

eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

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

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

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

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

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmlesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10 - (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fikrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11 - (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısimlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılırlar.

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12 - (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin



eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında aranan diğer şartları taşıdıklarını halinde ilgili kademedede antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13 - (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrénör gelişim semineri

MADDE 14 - (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

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

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademein Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

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

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16 - (1) Temel eğitim sınavına katılmış başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimi ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

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

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

yönelik düzenlenen eğitimdir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

MADDE 17 - (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülté veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve



muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Cimnastik spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı cimnastik olmayıp en az bir dönem cimnastik spor dalında eğitim aldığı belgeleyenler cimnastik spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca cimnastik spor dalında, kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

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

a) Cimnastik spor dalında en az iki dönem eğitim aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup cimnastik spor dalını tercih etmeleri ve uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem cimnastik spor dalında eğitim aldığı belgeleyenler cimnastik spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, cimnastik yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca cimnastik spor dalında temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muaftır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fikraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, Bakanlık veya ilgili federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

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

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

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

Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

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



Antrenörlük belgesi

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

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21 - (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

Antrenörlük belgesinin iptali

MADDE 22 - (1) Antrenörlük belgesinin iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23 - (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri

MADDE 24 - (1) Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmelikte geçici madde 2'de belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 25 - (1) 19/11/2019 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenörlük Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 26 - (1) Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 27 - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı yürütür.



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA PROGRAMI
Artistik Cimnastik Spor Dalgıç Antrenör Eğitimi Uygulama Programı Müfredatı

Dersin Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalgıç Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Isınma şıkları - Hareket tanımları - Temel kuvvet ve esneklik çalışmaları - Ön çalışma (basamaklama) teknikleri - Yardım şıkları - Malzeme kullanımı - Genel kuvvet eğitimi - Genel esneklik eğitimi - Yardım şıkları <p>32 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ön çalışma (basamaklama) teknikleri - Yardım şıkları - Malzeme kullanımı - Genel kuvvet eğitimi - Genel esneklik eğitimi - Yardım şıkları <p>50 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ön çalışma (basamaklama) teknikleri - Hareketlerde yardım şıkları - Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) - Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü) <p>60 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ön çalışma (basamaklama) teknikleri - Hareketlerde yardım şıkları - Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) - Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü) <p>60 saat</p>	
Spor Dalgıç Gözleme ve Değerlendirme		<ul style="list-style-type: none"> - Kondisyonel özelliklerin saptanması - Motor testleri - Alan testleri <p>4 saat</p>			
Spor Dalgıç Oyun Kuralları Bilgisi		<ul style="list-style-type: none"> - Artistik cimnastik kadınlar değerlendirme kuralları (teorik ve uygulamalı) - Teknik talimat - Elemanların tanınması - Seçilmiş elemanlardaki özel gereklilikler - Atletlere özgü genel kurallar - Egzersizin içeriği ve yapısının değerlendirilmesi ile ilgili kurallar - Çizgi ile ilgili kurallar - Zaman ile ilgili kurallar - Kompozisyon gereklilikleri - Artistik değerlendirme (kadınlar artistik cimnastik) - Kesintiler (d ve e paneli kesintileri) - Asistan hakemlik uygulamaları (not hesaplamaları) - Video seri değerlendirme örnekleri <p>2 saat</p>			



<p>Özel Antrenman Bilgisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (temel düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık ve 4 yıllık plan hazırlığı <p>12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (ileri düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık ve 4 yıllık plan hazırlığı <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (ileri düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık ve 4 yıllık plan hazırlığı <p>20 Saat</p>
<p>Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiziksel özellilik ve uygunluğun korunması - Kamp programlarının planlanması - Sezon içerisindeki hedef yarışmalara hazırlık 	<p>20 Saat</p>
<p>Üst Düzey Taktik Antrenmanı</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi - Müzik-hareket uyum çalışmaları, artistik sunum ve ifade - Aletlerde zorluk puanlarının (d puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının azaltılması - Sonuç notuna etki edecek bağlantı kombinasyonlarını geliştirmeye ve seri kurgusunda çeşitlilik 	<p>30 Saat</p>
<p>Üst Düzey Teknik Antrenmanı</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Kamp dönemlerinin yönetimi - Kontrol antrenmanları -Aylık ve yıllık değerlendirme -Sosyal yaşam ve sportif yaşam ilişkileri arasındaki denge 	<p>20 Saat</p>
<p>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasyon çalışmalar - Bölgesel kas kurveti çalışmaları - Esneklik ve dayanıklılık çalışmaları 	<p>10 Saat</p>

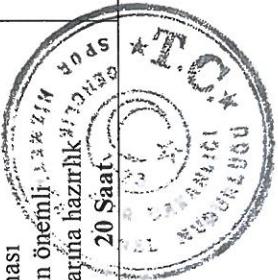


Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri		10 Saat	
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler		10 Saat	
Toplam Ders Saati	44 SAAT	64 SAAT	100 SAAT

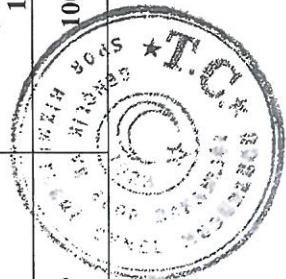


Ritmik Cimnastik Spor Dalı Antrenör Eğitimi Uygulama Eğitimini Müfredatı

Dersin Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Hazırlık dönemi fiziksel uygunluk, cimnastikçi stili yaratma - Tutunma bari egzersizleri (bale eğitimi), Müzik-hareket uyumu, yaratıcılık, koordinatif yetiler, dans eğitimi - Yarışma dönemi hazırlık (Gösteriler, basit seriler) - Geçiş dönemi <p>32 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hazırlık dönemi fiziksel uygunluk - Tutunma bari egzersizleri (bale eğitimi), Müzik-hareket uyumu, yaratıcılık, koordinatif yetiler, dans eğitimi - Yarışma dönemi hazırlık - Geçiş dönemi <p>50 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hazırlık dönemi fiziksel uygunluk - Tutunma bari egzersizleri (bale eğitimi), Müzik-hareket uyumu, yaratıcılık, koordinatif yetiler, dans eğitimi, kondisyonel eğitim - Yarışma dönemi hazırlık - Geçiş dönemi <p>50 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hazırlık dönemi fiziksel uygunluk - Tutunma bari egzersizleri (bale eğitimi), Müzik-hareket uyumu, yaratıcılık, koordinatif yetiler, dans eğitimi, kondisyonel eğitim - Yarışma dönemi hazırlık - Geçiş dönemi <p>60 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hazırlık dönemi fiziksel uygunluk - Tutunma bari egzersizleri (bale eğitimi), Müzik-hareket uyumu, yaratıcılık, koordinatif yetiler, dans eğitimi, kondisyonel eğitim - Yarışma dönemi hazırlık - Geçiş dönemi <p>60 saat</p>
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - -
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Genel Bilgiler Bireysel Kurallar Grup Kuralları <p>2 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - -
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (başlangıç düzeyindeki sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) - Haftalık antrenman hazırlığı - Aylık plan hazırlığı - Yıllık plan hazırlığı <p>20 Saat</p>
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiziksel özellik ve uygunluğun korunması - Kamp programlarının planlanması - Sezonun önemlili yarışmalarına hazırlık <p>20 Saat</p>



Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Serideki vücut zorluklarının geliştirilmesi - Müzik-hareket uyum çalışmaları, artistik sunum ifade - Alet zorluklarının geliştirilmesi - Sonuç puanına etki edecek hareket ve kombinasyonlarını geliştirme 	30 Saat
Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Kamp dönemlerinin yönetimi - Kontrol antrenmanları - Aylık ve yıllık değerlendirme - Özel ve sosyal yaşam ilişkilerini, sportif yaşamı ile dengeleyebileme 	20 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasyon çalışmalarları - Kas kuvveti çalışmaları - Esneklik ve dayanıklılık çalışmaları 	10 Saat
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - İsimma stratejileri geliştirme - Seri böülümlerinin ve tam serinin hatalız uygulanması - Beslenme ilkeleri - Fizyoterapik ve psikolojik yaklaşımlar 	10 Saat
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Antrenörlük uygulamasında yeni yaklaşımlar - Değerlendirme kurallarına yeni yaklaşımlar - Antrenör ve sporcu iletişim becerileri - Alana ilişkin sağlık bilgisi 	10 Saat
Toplam Ders Saati	44 SAAT	64 SAAT	100 SAAT	100 SAAT

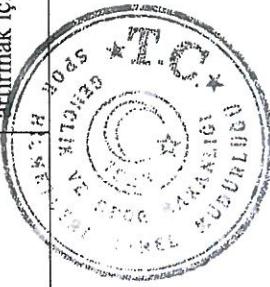


Trampolin Cimnastik Spor Dalı Antrenör Eğitimi Uygulama Eğitimi Müfredatı

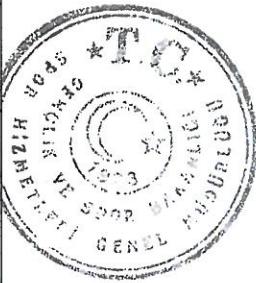
Dersin Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Giyenlik - Trampolin Kurulumu - Trampolinde Uzmanlaşmadan - Önce Uygulanması Gereken Hazırlık Hareketleri - Sıçratmalı Bant ya da Mini Trampoline Sıçramalar - Trampoline Uygulaması Gereken Hareketler - Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar 	<ul style="list-style-type: none"> - Seri Hazırlama Yöntemleri - Barani (1/2 burgulu öne salto) - Ball out (sirttan öne salto) - Cody (Yüzüstünden geri salto) - Full (1 burgulu geri salto) - Rudolf (1 ½ burgulu öne salto) - Rudi ball out (Sirttan 1 ½ burgulu öne salto) - 1 ¾ salto - Double back (Geriye çift salto) - Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar 	<ul style="list-style-type: none"> - Half out (2 salto, sonda ½ burgu) - Half in half out (2 salto, başta ve sonda ½ burgu) - Full out (2 salto, sonda 1 burgu) - Rudi out (2 salto, sonda 1 ½ burgu) - Full in half out (Salto 1 burgu, salto 2 ½ burgu) - Full in double full out (Salto 1 burgu, salto 2 burgu) - Half out trifis (3 salto, sonda ½ burgu) - Full in rudi out (Salto 1 burgu, salto ½ burgu) - Full in half out trifis (3 salto, başta ve sonda ½ burgu) - Biyomotor yetilerin gelişimi ve korunması için uygulanması gereken çalışmalar 	<ul style="list-style-type: none"> - Rudi out (2 salto, sonda 2 ½ burgu) - Full in rudi out (Salto 1 burgu, salto 1 ½ burgu) - Half in rudi out (Salto 1 burgu, salto 2 ½ burgu) - Full in half out (Salto 1 burgu, salto 2 burgu) - Half out trifis (3 salto, sonda ½ burgu) - Full in rudi out (Öne 2 salto, başta 1/2, sonda 1 ½ burgu) - 2 3/4 salto - Triple back (Geri 3 salto) - Triple front (Öne 3 salto) - Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar 	<ul style="list-style-type: none"> - Müsabaka Öncesi ve Surasında Zihinsel Hazırlık 20 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<p>32 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hakemlik Bilgisi 2 saat 	<p>50 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yardım Şekilleri 4 saat 	<p>50 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	<p>60 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	<p>-</p>
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> - Enerji Sistemleri - Biyomotor Yetiler - Yüklenme Kavramı - Yenilenme Kavramı 	<ul style="list-style-type: none"> - Temel Antrenman İlkeleri - Antrenman Planlaması - Birim antrenman yazımı - Yüklenme ilkeleri 	<ul style="list-style-type: none"> - Antrenman Planlaması ve Dönemlemesi - Antrenman Metodolojileri ve Örnekleri - Antrenman ve Müsabakaya Hazırlanma İlkeleri - Zirveleme Teorileri 	<ul style="list-style-type: none"> - İleri Antrenman Planlaması - Müsabaka Analizi ve Sportif Performans Değerlendirme - Zihinsel Antrenman - Bestleşme 	<ul style="list-style-type: none"> - Önceki Kademeledeki Konuların Özeti Tekrarı - Antrenman Uygulama ve Planlamasında Yenilikçi Yaklaşımlar - Yeni Bilimsel Çalışmalar Paylaşımı - Müsabaka Öncesi ve Surasında Zihinsel Hazırlık 20 Saat



Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- -	- -	- -	<ul style="list-style-type: none"> - Yıllık Dönüşü - Çok Uçlu Dönemleme - Mezzo Dönüşler - Mikro Dönüşler 20 Saat	<ul style="list-style-type: none"> - Riskli durumlarda serİYE devam edebilme - Element değişimi ile serİYE devam edebilme - Antrenman öncesi psikolojik hazırlık - Müsabaka öncesi psikolojik hazırlık 30 Saat	<ul style="list-style-type: none"> - Riskli durumlarda serİYE devam edebilme - Element değişimi ile serİYE devam edebilme - Antrenman öncesi psikolojik hazırlık - Müsabaka öncesi psikolojik hazırlık 30 Saat
Üst Düzey Taktik Antrenman	- -	- -	- -	- -	<ul style="list-style-type: none"> - Rudi out triffis (Öne 3 salto, $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full in half out triffis (Öne 3 salto, başta 1 sonda $\frac{1}{2}$ burgu) - Half in rudi out triffis (3 salto, başta $\frac{1}{2}$ sonda $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full in rudi out triffis (3 salto, başta 1 sonda $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full full full (Geriye 3 salto, 3 burgu) - 4 salto - Half out quadrifffis (4 salto, sonda $\frac{1}{2}$ burgu) - Half in half out quadrifffis (4 salto. Başta ve sonda $\frac{1}{2}$ burgu) 20 Saat	<ul style="list-style-type: none"> - Rudi out triffis (Öne 3 salto, $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full in half out triffis (Öne 3 salto, başta 1 sonda $\frac{1}{2}$ burgu) - Half in rudi out triffis (3 salto, başta $\frac{1}{2}$ sonda $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full in rudi out triffis (3 salto, başta 1 sonda $1\frac{1}{2}$ burgu) - Full full full (Geriye 3 salto, 3 burgu) - 4 salto - Half out quadrifffis (4 salto, sonda $\frac{1}{2}$ burgu) - Half in half out quadrifffis (4 salto. Başta ve sonda $\frac{1}{2}$ burgu) 20 Saat
Üst Düzey Teknik Antrenman	- -	- -	- -	- -	<ul style="list-style-type: none"> - Ağırlık çalışmaları - Örnekleme - Piometrik antrenman örnekleme - Sığrama yüksekliğini artırmak için öneriler 10 Saat	<ul style="list-style-type: none"> - Ağırlık çalışmaları - Örnekleme - Piometrik antrenman örnekleme - Sığrama yüksekliğini artırmak için öneriler 10 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları	- -	- -	- -	- -	- -	- -

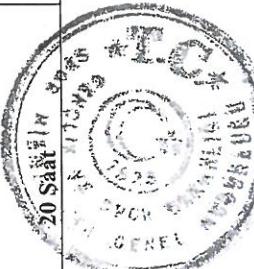


Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	-	-Müsabaka Öncesi Aşaması - Yoğunlaşma - Müsabaka Aşaması
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	-	- Testler - Ergojenik Yardım
Toplam Ders Saati	44 SAAT	64 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT	10 Saat



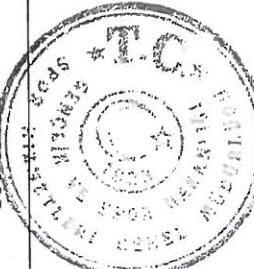
14 / 21

Aerobik Cimnastik Spor Dalı Antrenör Eğitimi Uygulama Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Temel adımların açıklanması - Genel ve Özel hataların düzelttilmesi - Alternatif adımlar ve kol teknikleri - Temel adımların Öğretim Tekniği - Mecburi Elementlerin bilinmesi ve bu elementlerin öğretim teknigi - 6-8 yaş grupları yarışma bilgisi - Yarışma talimatlarının incelenmesi <p>32 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lift geçiş bağlantı çalışmaları - Bransa özgü kuvvet antrenmanları - Müzik seçimi müzik yapma teknigi - AMP dizeleri, Karışık ve Çeşitli AMP Kullanımları, - AMP genel içerik kriterleri ve Scala - Zorluk Eleman Aileleri - 9-11 Yaş Grupları yarışma bilgisi <p>50 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Element Öğretim teknikleri - Zorlulu Elementler ve diğer elemen havuzları ve seçimi - Lift teknikleri - Akrobasi teknikleri - Yasak harekeler - Koreograf metodolojisi ve performansın ayarlanması - Artistik ve uygulama teknikleri <p>60 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zorluk Elementleri Bilgisi - Element Teknikleri ve Uygulama Bilgisi - Artistik Uygulama Kuralları Bilgisi - Yaş Grupları Özel Antrenmanları - Lift ve akrobasi çalışmaları 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p>
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> - Code Puantaj bilgisi - Artistik uygulama Zorluk içerik ve Puantajları - Sembol ve İşaret Prensipleri - Çizim Bilgisi <p>2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme <p>4 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> - Aerobik Cimnastik Nedir? - Amacı İçeriği ve Tekniği - Antrenman arac ve gereçleri - Antrenman metotları - Isınma Temelleri - Antrenman ve Bransa Özgü Kas Çalışmaları - Antrenmanda Yüklenme <p>2 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aerobic Cimnastik yarışma statüsü - Cimnastik ve Step Yarışma Bilgisi - Element Öğretim tekniklerinden basamaklamalar - Yarışma Alanında Görev dağılımı - Artistik Uygulama Zorluk ve başhakem değerlendirme - Yasak Hareketler - Yarışma değerlendirme kriterleri <p>10 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kuvvet Antrenmanları bilgisi ve branşa özgü ve fitness modeli - Element Öğretim tekniklerinde kombinasyon çalışmalarları ve basamaklamaları - Artistik uygulama, zorluk, çizgi, başhakem değerlendirme kriterleri ve hakem bilgisi - Örnek seri değerlendirme çizim ve sunumu ile hataların açıklaması - Uluslararası Yarışmalar için 2 ve 4 yıllık antrenmanın planlanması - Yarışma öncesi ve sonrası beslenme ve motivasyon <p>10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Artistik Zorluk Uygulama Kuralları - Code Puantaj Bilgisi - Yarışma Talimatı Bilgisi - Antrenman Periyotları - Yaş Grupları Çalışmaları 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p>
Özel Antrenman Bilgisi					 <p>20 Saat 11.05.2016</p>

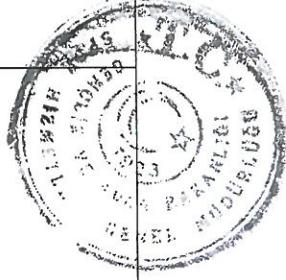
Üst Düzey Antrenmanı ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> - Yaş Grupları Talmatı Bilgisi - Antrenman Programı Bilgisi - Yaş Grupları Üst Düzey Sporcuyu Antrenmanı - Örnek Seri Planlaması - Sporcu Psikolojisi ve Beslenmesi Programları - Kuvvet, Esneklik, Sürat, Dayanıklılık Antrenmanları - Temel Duruş Dans Ve Esneklik Antrenmanları <p>20 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Element Öğretim teknikleri - Lift Teknikleri - Akrobasi Teknikleri - Yasak Hareketler - AMP Serileri - Koreografi Hazırlıkları <p>30 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Üst Düzey Sporcular müsabaka öncesi antrenman - Müsabaka Dönemi ve Yönetimi - Kamplar ve Stratejiler - Yıllık Antrenman periyotları - Sağlık ve Beslenme Planları - Psikolojik destek Programları <p>20 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kuvvet Çalışmaları - Esneklik Çalışmaları - Sürat Ve Dayanıklılık Çalışmaları - Lift ve Akrobasi Çalışmaları - Müzik Yapısı ve koreografide uygulama bilgisi <p>10 Saat</p>
Üst Düzey Taktik Antrenmanı				
Üst Düzey Teknik Antrenmanı				
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				



Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Fizyoterapi ve psikolojik yaklaşımlar - Beslenme değerlendirmeleri - Müsabaka hazırlıkları Tam seri uygulamaları - Hazırlık, isıtma, dinleme stratejileri - Müsabaka Programı yapma ilkeleri, akreditasyon yarışma kuralları <p>10 Saat</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - İlk yardım bilgileri - Sporcu psikolojisi - Fizyoterapi - Antrenör ve sporcu iletişim becerileri - Bransa Özel sağlık bilgisi - Antrenörlük uygulamasında yeni yaklaşımlar - Sporcu Test yöntemleri - Değerlendirme kurallarına yeni yaklaşımlar <p>10 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATİ	44 SAAT	64 SAAT	<p>100 SAAT</p> <p>100 SAAT</p> 

17/21
J

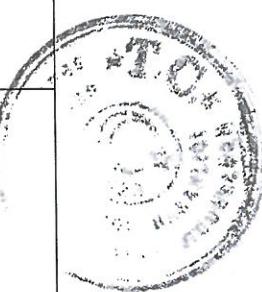
Parkur Spor Dalı Antrenör Eğitimi Uygulama Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı -Taktik	<ul style="list-style-type: none"> - Isınma şekilleri - Temel parkur Hareket tanımları - Zemin kullanımı ve güvenli iniş teknikleri - Parkur Engel çeşitleri ve kullanımı - Temel kuvvet ve esneklik çalışmaları - Zorunlu seri hareketleri Ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve Yardım şekilleri 	<ul style="list-style-type: none"> - Hız parkuru ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve yardım şekilleri - Engel çıkış teknikleri - Engel iniş teknikleri - Serbest parkur ön çalışma(basamaklama) teknikleri ve yardım şekilleri - Kolay (yumuşak) zemin hareket uygulamaları - Genel kuvvet eğitimi - Genel esneklik eğitimi 	<ul style="list-style-type: none"> - Hız parkuru engelden engele geçiş teknikleri, Ön çalışma ve yardım şekilleri - Serbest parkur engelden engele hareket teknikleri, Ön çalışma şekilleri ve yardım iniş teknikleri - Orta - sert zeminde hareket uygulamaları ve güvenli iniş teknikleri - Serbest parkur hareket bağlantıları ve seri düzenlenmesi - Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) - Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü) 	<ul style="list-style-type: none"> - Serbest parkur üst düzey hareket teknikleri ön çalışma ve yardım şekilleri - Sert zemin hareketleri ve güvenli iniş uygulama şekilleri ve teknikleri - Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) - Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü) 	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme			<p>32 saat</p> <p>50 saat</p>	<p>50 saat</p> <p>50 saat</p>	<p>60 saat</p>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi			<ul style="list-style-type: none"> - Gereklik ve amaci - Antrenman ve müsabaka gözlemleri - Gözlem sonuçları ve değerlendirime - Performans testleri ve performans tespiti . 	<ul style="list-style-type: none"> - Parkur (Hız Parkuru Ve Serbest Parkur) Değerlendirme Kuralları - Parkur (Zorunlu Parkur Serileri) Değerlendirme Kuralları - Çizgi ile İlgili Kurallar - Zaman İle İlgili Kurallar - Uygulama, Kompozisyon ve Zorluk Gereklilikleri - Hakem ve sporcu kıyafet kuralları - Serbest parkurda E puanı, C puan ve D puan 	 <p>18 / 21</p>

Özel Antrenman Bilgisi	- Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri - Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri - Parkur da kullanılan enerji sistemleri	- Parkurda çocuklar (küçükler kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri - Küçükler kategorisi - Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri - Küçükler kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları - Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık)	- Parkurda çocukların (yıldızlar kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri - Yıldızlar kategorisi Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri - Yıldızlar kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları - Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık, yıllık, olimpik)	- Serbest parkur serisi için kuvvetle devamlılık antrenman metotları - Parkur Hareket bağlantılı antrenman metotları - Hız parkuru, hız artırma antrenman metotları - Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık, dönemlik ve olimpik)	- Dengeli Enerji kullanım bilgisi istasyon antrenman metotları - Serbest parkur serisi için kuvvetle devamlılık antrenman metotları - Parkur Hareket bağlantılı antrenman metotları - Hız parkuru, nizh çıkış teknikleri ve hızı koruma teknikleri - Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık, dönemlik ve olimpik)
	10 Saat	10 Saat	12 Saat	20 Saat	20 Saat
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması					
Üst Düzey Taktik Antrenman					



<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>	<p>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zorlu çift saltolar (Hard double flips) - 1080 ve üzeri burgular - Çift saltolu castaway - 720burgulu puls flip - Cork 1080 burgu - Cork çift salto - Swing genier çift salto - Swing 1080 burgu <p>20 Saat</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Engel geçme Koordinasyon çalışmaları - Eksik motorik özellik tespiti - Harekete özgü özel kuvvet antrenman metodları - Harekete özgü özel çeviklik antrenman metodları - Harekete özgü özel esneklik ve dayanıklılık antrenman metodları - Harekete özgü özel hız antrenman metodları <p>10 Saat</p>
	<p>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Müsabaka öncesi ilkeler - Müsabaka sonrası ilkeler - Müsabaka sonrası ilkeler - Psikolojik yaklaşımlar - Bestenme değerlendirmeleri - Müsabaka hazırlıkları isıtma, verimsel ve tam dinlenme stratejileri - Müsabaka Programı yapma ilkeleri - Akreditasyon yarışma kuralları <p>10 Saat</p>



<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>	<ul style="list-style-type: none"> - İlk yardım ve sağlık bilgisi yeni metodlar - Sporcu psikolojisi yeni yaklaşımlar - Fizyoterapide yeni yaklaşımlar - Mental antrenmanda yeni yaklaşımlar - Antrenör ve sporcu iletişiminde yeni yaklaşımlar - Antrenörlük uygulamasında yeni yaklaşımlar - Performans ölçme ve değerlendirmede yenilikler - Değerlendirme kurallarına yenilikler ve yeni yaklaşımlar <p>10 Saat</p>
<p>Toplam Ders Saati</p>	<p>44 SAAT</p>
	<p>64 SAAT</p>
	<p>62 SAAT</p>
	<p>100 SAAT</p>
	<p>100 SAAT</p>



21 / 21