

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
EĞİTMEN EĞİTİMİ TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR
TALİMAT

MADDE 1- 20/08/2020 tarihinde onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitimci Eğitimi Talimatının 7 nci maddesinin birinci fıkrasının (a) bendi yürürlükten kaldırılmış, (e) bendi aşağıdaki şekilde değiştirilmiş, aynı fıkraya aşağıdaki bent eklenmiş, aynı maddeye aşağıdaki fıkra eklenmiştir.

“e) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre eğitimci 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.”

“f) 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.”

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

a) Eğitimci eğitimi 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 eğitimci eğitimi programlarına katılamaz.”

MADDE 2- Aynı Talimatın 17 nci maddesi başlığıyla birlikte aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“Eğitmenlik belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 17- (1) Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre verilen cezanın kesinleştiği tarihten itibaren son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla cezası bulunanların eğitimci belgeleri, cezanın sona erdiği tarihten itibaren toplam ceza süresi kadar, ilgili federasyonun bildirim üzerine veya resen Bakanlık tarafından askıya alınır.

(2) Eğitimci belgesi alanlardan, bu Yönetmelikte veya ilgili mevzuatında belirtilen şartlardan herhangi birini kaybeden ya da bu şartları taşımadığı sonradan anlaşılanlar ile bu Yönetmelik kapsamında hiçbir şekilde eğitimci eğitimi programlarına katılamayacakların eğitimci belgeleri, ilgili federasyonun bildirim üzerine veya resen Bakanlık tarafından iptal edilir.

(3) Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası kesinleşenlerin ilgili cezanın verildiği spor dalına ait eğitimci belgesi iptal edilir.

(4) Federasyon tarafından bildirim yükümlülüğünün yerine getirilmemesi halinde sorumlular hakkında ilgili mevzuat hükümleri uygulanır.”

MADDE 3- Aynı Talimatın eki ekteki şekilde değiştirilmiştir.

MADDE 4- Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

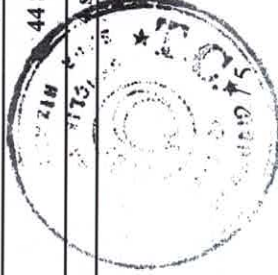
MADDE 5- Bu Talimat hükümlerini Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı yürütür.



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU EĞİTİMEN EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

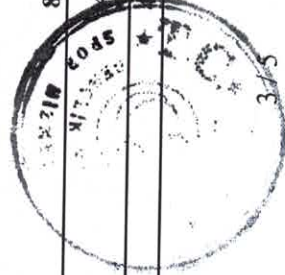
PİLATES

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	<ul style="list-style-type: none"> * Prepilates hazırlık * Mat 1 uygulama hareket amaç ve önlemler * Hundred, roll up, leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross, spine stretch, saw, swan, single leg kick, double leg kick, side kick, seal, push up * Reformer anatomisi * Reformer 1 uygulama hareket amaç ve önlemler * Footwork, supine arm work, hundred, feet in straps, long box swan, long box puling straps, elephant, long stretch, short box abd, knee stretch, lurch, side stretch * 1 e 1 uygulamalı eğitimlik <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Mat 2 seviye hareketler; * Spine twist, open leg rocker, teaser, hip circle, roll over, corkscrew, nec pull, leg pull front, leg pull back, knelling side kick, side bend, swan dive * Reformer 2 seviye hareketler; * Stomacmassage, cordination, shortspine massage, long box backstroce, long box breast stroke, short box oblique abd, shoe box around the world, down stretch, arabesque, rowing round bar, rowing front sitting, side splits * Group ders verme eğitimlik <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trapez table giriş*hareket kontrol noktaları, ipuçları * Upper arms, roll down, assisted sit ups, leg springs supine, sidleing, push through seated front, pull downs, spread eagle, leg springs, swan, rowing back, teaser, leg springs supine, tower, mermaid, parakeet, chest expansion * Chaire giriş, hareket kontrol noktaları, ipuçları * Hamstring stretch, one arm push, double leg pumps, standing leg pumps, leg pumps supine, chest press, kneeling mermaid, cat, lunges, reverse swan, jackknife, one arm push * ups * Trapez table ve chaire uygulamalı ders verme <p style="text-align: center;">36 Saat</p>
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> * Pilates tarihçesi * Pilates 3 ana prensip (tüm vücut sağlığı, tüm vücut birlikteliği, nefes * Kontrololoji * Pilates hareket ilkeleri * Nefes, solumun kasları, * Omurganın doğal konumu * İdeal poster * Poster bozuklukları * Omurga anatomisi, fonksiyonları * Derin core , stabilizasyon * Derin core, dış core anatomi * Pilates eğitmeninin öğrenme hedefleri * Pilates eğitmen standartları * Öğretme teknikleri ve becerileri * Bir egzersizi kişiye göre ayarlama * Temel ilkeler <p style="text-align: center;">8 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pilates ve sakatlıklar * Bel problemi olanlarla pilates * Diz sakatlıkları olanlar için pilates * Omuz eklem problemlerinde pilates * Omurga anatomisi * Postur bozuklukları * İleri yaşlarda pilates * Özel durumlarda pilates <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pilates sistemi * Bütün ekipmanlar kullanılarak ders programlama * Kategorilere göre trapez table egzersizleri * Omurga mobilitesi * Alt vücut çalışmaları * Üst vücut çalışmaları * Abdominal çalışma * Tüm vücut egzersizleri * Kategorilere göre chaire egzersizleri * Omurga mobilitesi * Alt vücut çalışmaları * Üst vücut çalışmaları * Abdominal çalışma * Tüm vücut egzersizleri <p style="text-align: center;">8 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI	44 Saat	44 Saat	44 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat



STEP AEROBİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	<ul style="list-style-type: none"> * Aerobik temel adımlama * Step temel adımlama * Müzik ritim sayma * Müzik ritim ile ders verme * Temel koreografi uygulama * Aerobik step mix koreografi * 4x8 bir cümle, 4x8 iki cümle, 4x8 üç cümle koreografi oluşumu * Basic step (temel adım) * 2. V step (wide step), Tap up*Tap down, Diz çek (knee up / knee lift), Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön (kick), Üç tane tekrarlı diz çekme, topuk çekme vs. (repeater), Straddle up*down, Turn step, Turn travel, Over the top, Across the top, A step, Z step, L step, T step, Corner to corner (köşeden köşeye yürüme), Lunge yan / arka (hamle), Reverse step * Aeobic temel adımlar * Marş, Koşma, Tek adım (step touch), Tek adım ön / arka, İki adım (double step touch), Grapevine (çapraz adım), Side to side (açık ayak tek adım), Diz çek (knee up / knee lift), Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön / yan (kick), Lunge yan / arka (hamle), Squat, Slide (kayma), Jumping jacks, Sıçrama (diz çekerek, tekme atarak, dönerek vs.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Group ders verme * Aerobic koreografi oluşturma * Step koreografi oluşturma * Müzik ve ritim * Latin ,klasik, dans koreografiler * Aerobik; * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Step ; * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Latin dersler uygulama örnekleri 	<ul style="list-style-type: none"> * Group ders verme eğitmen uygulama * Aerobic koreografi oluşturma eğitmen * Step koreografi oluşturma eğitmen * Latin ,klasik, dans koreografiler * Aerobik; 3 * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Step ; 3 * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Latin dersler uygulama örnekleri Aerobik Eğitmenlik uygulama 50 bak Step eğitmenlik uygulama 50 bak Step aerobik mix uygulama 50 bak
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Aerobik step tarihçe * Aerobik temel eğitim * Alt üst ekstremitate anatomi * Step biyomekaniği ve teorisi * Aerobik anaerobik egzersiz sistemleri * Sakatlıklardan korunma * Stretching teknikleri * Aerobik egzersiz ve yararları * Step çalışmasını fizyolojik ve biyomekanik etkileri * Step aerobik eğitmenin nitelikleri * Step aerobik ders bölümleri 	<ul style="list-style-type: none"> * Aerobik step kas çalışmaları * Yüklenme çalışmaları * Aerobik step yarışma bilgisi * Yasak olan adımlar hareketler * Diz sakatlıkları ve step * Kalça sakatlıkları ve step * Sakatlıklardan korunma 	<ul style="list-style-type: none"> * Aerobik yarışma koreografisi oluşturma * Step yarışma koreografisi oluşturma * Bölgesel çalışmalar için anatomi * Abd kas çalışmaları * Bacak ve kalça çalışmaları * Sırt ve kol çalışmaları * Ders müzik seçimleri * Group fitness liderlik
TOPLAM DERS SAATI	8 Saat	36 saat	36 Saat
SINAV	44 Saat	4 Saat	8 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
Spor Dalı Teknik*Taktik	<ul style="list-style-type: none"> * Cihaz kullanımı (teori ve uygulamalı) * Akım ayarlama kriterleri (teori ve uygulamalı) * kostüm ıslatma* giydirmeye – çıkartma (uygulamalı) * Antrenman ön bilgilendirme * Parq formu doldurma (uygulamalı) * Yeni başlayanlara egzersiz uygulaması <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Temel seviye kuvvet uygulaması * Temel seviye metabolizma uygulaması * Temel seviye esneklik uygulaması <p style="text-align: center;">36 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Orta seviye kuvvet uygulaması * Orta seviye metabolizma uygulaması * Orta seviye esneklik uygulaması <p style="text-align: center;">36 Saat</p>
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> * Ems sistemi tarihçesi * Ems nedir? * Elktrofizyolojik temeller * Yeni başlayanlara uygulama hazırlığı * Ems sistemi uygulama kuralları * Ems sistemi uygulaması * sağlık kriterleri <p style="text-align: center;">8 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Temel seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Orta seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri * Bilimsel makaleler ve ek önemi <p style="text-align: center;">8 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI	44 Saat	44 Saat	44 Saat
SINAV	4 saat	4 saat	4 saat



GENEL CIMNASIYIK HAREKET EĞİTİMİ

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p>Spor Dalı Teknik-Taktik</p>	<ul style="list-style-type: none"> * İsmına şekilleri * Hareket kavramları (Alan ve vücut farkındalığı Efor, Hareket ilişkileri) * Temel hareket becerileri * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Yardım şekilleri * Yer değiştirme hareketleri (Yürüme, Koşma, Atlama, tırmanma, sekme, galop *kayma, yuvarlanmalar) ve cimmastikteki uygulamaları, hayvan taklitleri * Dengelenme hareketleri (eğilme, esnetme, dönme, salınım, atlama, iniş, dinamik ve statik denge hareketleri, itme, çekme) ve cimmastikteki diğer uygulamaları planörler, tek ayakta dengeler, passe de dengeler, temel duruşlar ve oturuşlar, vücut tutuluşu çalışmaları vb. * Nesne Kontrol hareketleri (topa veya bir nesneye alıştırma çalışmaları, atma, tutma, yakalama, ayakla topu vurma, yuvarlama, durdurma, top sürme, rakete veya nesne ile vurma) ve cimmastikteki uygulamaları * Temel Ritim Eğitimi * Temel hareket becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması * Hareket analizi diyagramı kullanılarak temel hareket becerilerinin geliştirilmesi ve bir cimmastik dersi hazırlama 	<ul style="list-style-type: none"> * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Hareketlerde Yardım şekilleri * Genel kuvvet çalışmaları * Genel koordinasyon çalışmaları * Genel esneklik çalışmaları * Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastığe yönelik aktiviteler hazırlamak, hayvan taklitleri, farklı yer değiştirme hareketleri tasarlamak * Dengelenme hareketleri geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastığe yönelik aktiviteler hazırlamak *(örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanılarak farklı denge duruşları, temel duruşlar vb.) * Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn. denge aleti üzerinde farklı denge duruşları vb.) * Temel Cimmastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması * Hareket analizi diyagramı kullanılarak temel hareket kalplarının geliştirilmesi ve bir cimmastik dersi hazırlama * Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampoline basış, trampoline basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar * Cimmastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmaları *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş * Ellere Dayanmalar, bacak değiştirme * Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış büküye vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.) esneklik hareketleri (geriye katlanma, küçük köprü) *Kompozisyon gereklilikleri *Artistik sunum *Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı 	<ul style="list-style-type: none"> * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Hareketlerde Yardım şekilleri * Özel kuvvet çalışmaları * Özel koordinasyon çalışmaları * Özel esneklik çalışmaları * Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastığe yönelik aktiviteler hazırlamak *hayvan taklitleri farklı yuvarlanmalar *takla ve takla çeşitleri, çember * Dengelenme hareketleri geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastığe yönelik aktiviteler hazırlamak (örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanılarak farklı denge duruşları, temel duruşlar, amut, el baş amudu, planör) * Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analizi diyagramı kullanılarak cimmastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn.yerde ip üzerinden farklı şekillerde atlama çalışmaları) * Cimmastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması * Temel Cimmastik Hareketlerin geliştirilmesi ve sunumu üzerine bir cimmastik dersi ve/veya performans hazırlama * Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampoline basış, trampoline basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar * Cimmastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmaları *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş * Ellere Dayanmalar, bacak değiştirme, çember, amut * Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış büküye vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.daha zor)* esneklik hareketleri (küçük ve büyük köprü) *Kompozisyon gereklilikleri *Zorunlu seriler *Artistik sunum *Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı *Salon içi kurallar (antrenör ve sporcu)
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>36 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cimmastığın çocuk gelişimine faydaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı 	<p>36 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cimmastığın çocuk gelişimine faydaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi * Cimmastikte sporcu seçimi ve antropometri * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı 	<p>36 Saat</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cimmastik çocuk gelişimi araştırmaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi araştırmaları * Cimmastikte sporcu seçimi ve antropometri * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı
<p>TOPLAM DERS SAATI</p>	<p>8 Saat 44 Saat</p>	<p>8 Saat 44 Saat</p>	<p>8 Saat 44 Saat</p>
<p>SINAV</p>	<p>4 saat</p>	<p>4 saat</p>	<p>4 saat</p>