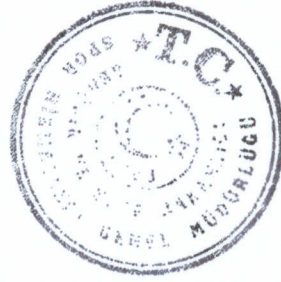


TÜRKİYE BUZ PETENİ FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR
TALİMAT

MADDE 1- (1) 05/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Buz Pateni Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatının “Türkiye Buz Pateni Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı Uygulama Eğitim Programı” başlıklı eki, aşağıda ekte yer alan şekilde değiştirilmiştir.

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Gençlik ve Spor Bakanlığının internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

MADDE 3- (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Buz Pateni Federasyonu Başkanı yürütür.

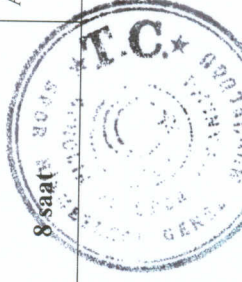


TÜRKİYE BUZ PATENİ FEDERASYONU BAŞKANLIĞI ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

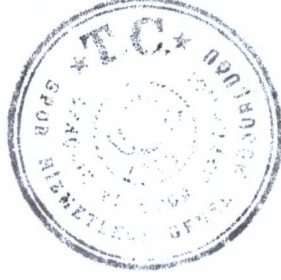
Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Artistik Buz Pateni Branşı Antrenör Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Artistik Buz Patenine Giriş Stepler ve Zor Dönüşler (1-2-3-4)	<p>Artistik Buz Patenine Giriş</p> <ul style="list-style-type: none"> -Branşlar (Tekler,Çiftler,Buz Dansı,Senkronize), Buz Pateninin Dünya ve Türkiye'deki tarihi. -Branşa göre Patenlerin mukayesi, Buz Pateninde en çok sorulan sorular ve cevapları. -Buz paten ayakkabısı çelik montajı, içe dışa basma, Paten ayakkabısının bağlama şekli -Buz öncesi yerde doğru basma ve yürüme egzersizleri -Buza ilk çıkış ve ilk ders. <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Stepler ve Zor Dönüşler 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stepler (Toe Step, Chasses, Kenar değişimi) -Stepler (CrossRolls, Mohawklar, Choktaws) -Zor Dönüşler (Twizzle, Bracket, Loop) -Zor Dönüşler (Counter, Rocket, Three Turns) -Step Dizisi Oluşturma <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Stepler ve Zor Dönüşler 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Steplerde seviye arttırma 1 -Zor Dönüş kombinasyonları oluşturma 1 -Koreografik dizi 1 -Level 1, 2 düzeyde Step Dizisi Oluşturma -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı step çalışmaları 2 <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Stepler ve Zor Dönüşler 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Steplerde seviye arttırma 2 -Zor Dönüş kombinasyon çeşitleri 2 -Koreografik dizi geliştirme 2 -Level 3 ve 4 düzeyde Step Dizisi Oluşturma 1 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı step çalışmaları 3 <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Stepler ve Zor Dönüşler</p> <ul style="list-style-type: none"> -Steplerde seviye arttırma 3 -Zor Dönüş kombinasyon çeşitleri 3 -Koreografik dizi geliştirme 3 -Level 3 ve 4 düzeyde Step Dizisi Oluşturma 2 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı step çalışmaları 4 <p style="text-align: center;">8 saat</p>
Temel Kayış Becerileri (Temel Kayış Becerileri Atlamlar (1-2-3-4)	<p>Temel Kayış Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> -Çift ayak sıçrama, öne limon, öne slalom, Düşme, kalkma, Geri limon (1. method). -Geriye başlangıç adımları (2. method), Öne çam ağacı kayışı, T itiş, Çift ayak spiral (sol ve sağ kol önde) -Önden geriye dönüş (çift ayak), geriden öne dönüş, Öne tek ayak kaymalar, Geri Çam ağacı. -Geri çökme kalkma, Geri tek ayak kayışlar, Öne çapraz hazırlık, Sol ön çapraz. -Sağ öne iç pivot, sağ geri iç pivot, çift ayak spin, Kar sapamı duruşu. <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Atlamlar 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buz Dışı Jump Egzersizleri 1 -Ritberger hazırlık, Ritberger -Flip hazırlık, Flip -Lutz hazırlık, Lutz -Axel in basmaklaması, Axel, Double Jumplara geçiş <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Atlamlar 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buz Dışı Jump Egzersizleri 2 -2'li Jumpların Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler -Jump Kombinasyonları ve bağlantılı Jumplar -Triple Jumplara hazırlık -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Jump çalışmaları 2 <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Atlamlar 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -3'lü ve 4'lü Jumplar için Buz Dışı Jump Egzersizleri 1 -3'lü Ve 4'lü Jumpların Öğrenim Şekilleri ve Egzersizler 1 -Kombinasyon ve Bağlantılı Jumplar için Egzersizler 1 -Quadruple Jumplara hazırlık 1 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Jump çalışmaları 3 <p style="text-align: center;">8 saat</p>	<p>Atlamlar</p> <ul style="list-style-type: none"> -3'lü ve 4'lü Jumplar için Buz Dışı Jump Egzersizleri 2 -3'lü Ve 4'lü Jumpların Öğrenim Şekilleri ve Egzersizler 2 -Kombinasyon ve Bağlantılı Jumplar için Egzersizler 2 -Quadruple Jumplara hazırlık 2 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Jump çalışmaları 4 <p style="text-align: center;">8 saat</p>

<p>Temel Kayış Becerileri 2 Spinler (1 -2- 3)</p>	<p>Temel Kayış Becerileri 2 -Öne dış 1/2 daireler, Öne iç 1/2 daireler, Geri Çapraz hazırlık, Sağ geri çapraz -Sağ ön çapraz, Öne İç açık Mohawk dönüşü, Sol geri çapraz. -Barda Sol öne dış üç hazırlık, Mazurka ile sıçrama. -Vücutun 4 temel pozisyonu, Sağ geri dış 1/2 dairede. -Sol öne dış üç, Wals Üçlüsü, 8 üzerinde Ön çaprazlar.</p>	<p>Spinler 1 -Buz Dışı Spin Egzersizleri 1 -Upright Spins -Sit Spin -Camel Spin -Spinlerdeki zor pozisyonlar, Spin Kombinasyonları</p>	<p>Spinler 2 -Buz Dışı Spin Egzersizleri 2 -Spinlerde level arttırma 1 -Flying Spin, Layback Spin, Spinlerde Zor Giriş ve Zor Çıkış tanımı -Level 1, 2 ve 3. düzeyde Spinler ve kombinasyonlar -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Spin çalışmaları 2</p>	<p>Spinler 3 -Buz Dışı Spin Egzersizleri 3 -Spinlerde level arttırma 2 -Level 4 Layback Spin, Tek Pozisyonlu Spin egzersizleri 1 -Level 4 Kombinasyon Spin, Flying Spin egzersizleri -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Spin çalışmaları 3</p>	<p>Spinler -Buz Dışı Spin Egzersizleri 4 -Spinlerde level arttırma 3 -Level 4 Layback Spin, Tek Pozisyonlu Spin egzersizleri 2 -Level 4 Kombinasyon Spin, Flying Spin egzersizleri -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Spin çalışmaları 4</p>
<p>Temel Kayış Becerileri 3 Test Yarışma ve Kareografi Çalışmaları 1</p>	<p>Temel Kayış Becerileri 3 -Geri iç 1/2 daireler, Sağ ve sol öne planör, sağ ve sol geriye planör. -Sağ geri dış pivot, Dairede 4 ön 4 geri çapraz. -Sağ öne iç üç, 8 üzerinde wals üçlüsü, tek ayak spin hazırlık, 1/2 Flip -Bunny hop, Wals Jump basamaklaması, Duvar da wals -jump öğ -Öne Crosrolls, sağ ve sol öne dış üçlerretimi.</p>	<p>Test Yarışma ve Kareografi Çalışmaları 1 -C kategorisi Test hareketleri ve serbest program -B kategorisi Test hareketleri ve serbest program -A kategorisi Test hareketleri ve serbest program -Koreografi nasıl yapılır nelere dikkat edilir -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı anlatım 1</p>	<p>Test ve Yarışma Programları 2 -Basic Novice, Intermediate Novice Kategorileri Test Programı Oluşturma -Basic Novice, Intermediate Novice Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma -Advanced Novice Kategorileri Test Programı Oluşturma -Advanced Novice Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı anlatım 2</p>	<p>Test ve Yarışma Programları 3 -Junior Kategorileri Test Programı Oluşturma 1 -Junior Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma 1 -Senior Kategorileri Test Programı Oluşturma 1 -Senior Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma 1 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı anlatım 3</p>	<p>Test ve Yarışma Programları -Junior Kategorileri Test Programı Oluşturma 2 -Junior Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma 2 -Senior Kategorileri Test Programı Oluşturma 2 -Senior Kategorileri Yarışma Programı Oluşturma 2 -Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı anlatım 4</p>
<p>Temel Kayış Becerileri 4 Genel Oyun Kuralları 2-3 ve Antrenman Periyodizasyonu 3-4</p>	<p>Temel Kayış Becerileri 4 -Geri crosrolls, Wals Jump, Salchow hazırlık. -T duruşu, Geri çift ayak tırtıl duruş, Hockey duruşu -Toe loop hazırlık, Salchow, Upright Spin (3 Tur), Toe loop. -Yalancı step. Sağ ve Sol iç üçler, Öne tabanca -Selamlama, Wals Jump + Toe loop, Salchow + Toe loop, 1/2 Lutz</p>	<p>Genel Oyun Kuralları 2 -C, B ve A kategorisi genel test ve yarışma kuralları -Program Bileşenleri 1 -Ceza ve Bonus Puanları, Level ve Geo kavramları 1 -Element Puanları 1 -Protokol okuma ve kısaltmaları 1</p>	<p>Genel Oyun Kuralları 3 -Program Bileşenleri 2 -Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice kategorileri genel yarışma kuralları -Ceza ve Bonus Puanları, Level ve Geo kavramları 2 -Element Puanları 2 -Protokol Okuma 2</p>	<p>Genel Oyun Kuralları ve Antrenman Periyodizasyonu 1 -Junior ve Senior kategorileri genel yarışma kuralları 1 -Advance Novice Kategorileri Antrenman Programlaması 1 -Junior ve Senior Kategorileri Antrenman Programlaması 1 -Sporcu Analizi 1 -Antrenman Ve Yarışma Analizi 1</p>	<p>Genel Oyun Kuralları ve Antrenman Periyodizasyonu 2 -Junior ve Senior kategorileri genel yarışma kuralları 2 -Advance Novice Kategorileri Antrenman Programlaması 2 -Junior ve Senior Kategorileri Antrenman Programlaması 1 -Sporcu Analizi 2 -Antrenman Ve Yarışma Analizi 2</p>

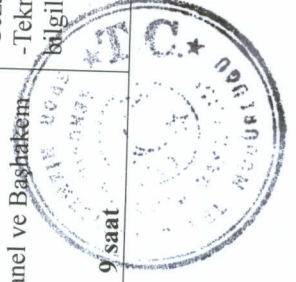


<p>Genel Oyun Kuralları 1</p> <p>Genel Oyun Kuralları 1</p> <p>Jump Kombinasyonları ve Jump Sequences</p> <p>Buz Dışı Özel Antrenman (1-2-3)</p>	<p>Genel Oyun Kuralları 1</p> <p>-Test Sisteminin amacı, genel kuralları</p> <p>-D kategorisi test sistemi ve D Kategorisi serbest program oluşturma</p> <p>-Vurmalı ve vurmasız atlayışlar,</p> <p>Spinlerde 3 temel pozisyon ve spin kombinasyonlarının tanımı</p> <p>-Hakem paneli ve teknik panel kimlerden oluşur ve görevleri</p> <p>-D Kategorisi genel yarışma kuralları</p>	<p>Jump Kombinasyonları ve Jump Sequences</p> <p>-Kombinasyon egzersizleri</p> <p>-Toe loop bağlanan jump çalışmaları</p> <p>-Ritberger Bağlanan Jump çalışmaları</p> <p>-Euler ve Jump sequences</p> <p>-Buz üzerinde bir sporcuyla uygulamalı Jumplar, spinler, stepler 1</p>	<p>Buz Dışı Özel Antrenman 1</p> <p>-2'li Jumplar için Buz Dışı Egzersizler</p> <p>-Spinner Çalışmaları 1</p> <p>-Rotasyona Yönelik Özel Aletlerin Kullanımı 1</p> <p>-Antrenman Lastikleri Egzersizleri 1</p> <p>-Denge, Çıkış Ve Buza Yönelik -Esneklik Çalışmaları</p>	<p>Buz Dışı Özel Antrenman 2</p> <p>-Buz Dışı Jump Egzersizleri 3</p> <p>-Spinner Çalışmaları 2</p> <p>-Rotasyona Yönelik Özel Aletlerin Kullanımı 2</p> <p>-Antrenman Lastikleri Egzersizleri 2</p> <p>-Denge, Çıkış Ve Buza Yönelik Esneklik Çalışmaları 2</p>	<p>Buz Dışı Özel Antrenman 3</p> <p>-Buz Dışı Jump Egzersizleri 4</p> <p>-Spinner Çalışmaları 3</p> <p>-Rotasyona Yönelik Özel Aletlerin Kullanımı 3</p> <p>-Antrenman Lastikleri Egzersizleri 3</p> <p>-Denge, Çıkış Ve Buza Yönelik Esneklik Çalışmaları 3</p>
<p>TOPLAM DERS SAATI</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>
	<p>48 Saat</p>	<p>48 Saat</p>	<p>48 Saat</p>	<p>48 Saat</p>	<p>48 Saat</p>



Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Buz Dansı Branşı Antrenör Eğitimi Müfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Temel Kayış Bilgis ve Buz Dansı Giriş 1	Temel Kayış Bilgis ve Buz Dansı Giriş 1 -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,braket,tw izze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Orta Düzey Kayış Bilgisi -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Üst Düzey Kayış Bilgisi Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 1 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 2 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma
Orta Düzey Kayış Bilgisi	Orta Düzey Kayış Bilgisi -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Orta Düzey Kayış Bilgisi -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Üst Düzey Kayış Bilgisi Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 1 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 2 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma
Üst Düzey Kayış Bilgisi	Üst Düzey Kayış Bilgisi Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi	Orta Düzey Kayış Bilgisi -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Üst Düzey Kayış Bilgisi Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 1 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 2 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma
Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma	Orta Düzey Kayış Bilgisi -Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi -Buz dansı temel eğitim egzersizleri, Kayış ve itiş, Adım dizileri yaratılması.	Üst Düzey Kayış Bilgisi Buz dansı yarışma bölümleri, buz dansı elementleri.Buz dansı müzik seçimi ve kuralları. -Buz dansı temel tutuş pozisyonları.Kayış, tutuş, pozisyon ve itiş bilgileri -Buz Dansı Temel teknik kayış kuralları ve element bilgisi -Elementlerin ve adım dizilerinin (rocker,counter,3turn,choktaw,b raket,twizze,vbg) Buz dansı pozisyonları (Waltz, Foxtrot, Kilyan) kullanılarak öğrenciye öğretilmesi	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 1 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma	Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi 2 -Isu Anayasası, Genel Ve Özel Düzenlemeler -Teknik Panel Kitabı -Ceza Ve Bonus Puanları -Program Bileşenleri -Element Puanları,Protokol Okuma
Kural Bilgisi	Kural Bilgisi -Zorunlu Dans genel kuralları -Ceza Puanları -Kimler Nelerden sorumludur ? -Semboller -Hakemin Yetkileri ve Görevi -Antrenörlerin sınırları	Kural Bilgisi 2 -Gençler ve Büyüklük Kategorisi Ritim ve Serbest Dansların yarışma kuralları -Tüm Kategorilerdeki Key Pointler -2020-2021 sezonu için Zorunlu Danslar -Ceza Puanları -Teknik Panel ve Başhakem bilgileri	Kural Bilgisi 3 -Gençler ve Büyüklük Kategorisi Ritim ve Serbest Dansların yarışma kuralları -Tüm Kategorilerdeki Key Pointler -2020-2021 sezonu için Zorunlu Danslar -Ceza Puanları -Teknik Panel ve Başhakem bilgileri	Kural Bilgisi 4 -Gençler ve Büyüklük Kategorisi Ritim ve Serbest Dansların yarışma kuralları -Tüm Kategorilerdeki Key Pointler -2020-2021 sezonu için Zorunlu Danslar -Ceza Puanları -Teknik Panel ve Başhakem bilgileri	Kural Bilgisi 5 -Gençler ve Büyüklük Kategorisi Ritim ve Serbest Dansların yarışma kuralları -Tüm Kategorilerdeki Key Pointler -2020-2021 sezonu için Zorunlu Danslar -Ceza Puanları -Teknik Panel ve Başhakem bilgileri

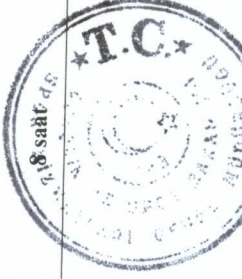


Zorunlu Danslar Program Bileşenleri	Zorunlu Danslar -Zorunlu Dans Giriş 1 ve temel bilgileri -1.derece danslar; Dutch Waltz, Canasta Tango, Rhytm Blues -Zorunlu dansların önemi	Zorunlu Danslar -Zorunlu Dans ve temel bilgileri -2. derece danslar; Swing Dance, Willow Waltz ve Fiesta Tango -Zorunlu dansların önemi	Zorunlu Danslar -Zorunlu Dans ve temel bilgileri -3. derece danslar; Swing Dance, Willow Waltz ve Fiesta Tango -Zorunlu dansların önemi	Program Bileşenleri 1 Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama	Program Bileşenleri 2 Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama
Teknik Bilgiler Koreografi Programı	Teknik Bilgiler 1 -Buz Dansı Rhytm ve Free Dans dengeli bir program prensipleri -Teknik düzeltmelerde geribildirimlerin kullanımını -Taktiksel ve stratejik yaklaşım prensipleri	Teknik Bilgiler 2 -Yarışmalarda Genel Yapılan Genel Hatalar -Olimpik Buz Dansı Sporcularının yaptığı programların incelenmesi -Keypoint'lerin Zorunlu Danslar içerisinde uygulaması incelenmesi	Teknik Bilgiler 3 -Yarışmalarda Genel Yapılan Genel Hatalar -Olimpik Buz Dansı Sporcularının yaptığı programların incelenmesi -Keypoint'lerin Zorunlu Danslar içerisinde uygulaması incelenmesi	Koreografi Programı 1 -Temel hareketlerin karada çalışması -Müzik ile uyumlu bir program hazırlanması -Koreografi hareketlerinin çalışması	Koreografi Programı 2 -Temel hareketlerin karada çalışması -Müzik ile uyumlu bir program hazırlanması -Koreografi hareketlerinin çalışması -Lift ve Spinlerin partner ile tekrarı
Antrenman Uygulamaları Teknik Elementler	Antrenman Uygulaması - Yeni Başlayan Sporculara kayma becerisinin aktarılması -Yeni Başlayan Sporcular için Buz Dansı hazırlanması -Yaş Grubuna Göre eğitimin sağlanması	Antrenman Uygulaması 2 -Antreman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antreman programının nasıl uygulanacağı belirlenmesi -Sporcuların İhtiyaçlarının belirlenmesi	Antrenman Uygulaması 2 -Antreman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antreman programının nasıl uygulanacağı belirlenmesi -Sporcuların İhtiyaçlarının belirlenmesi	Antrenman Uygulaması 3 -Antreman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antreman programının nasıl uygulanacağı belirlenmesi -Sporcuların İhtiyaçlarının belirlenmesi -Buz Dışı Antreman uygulanması	Antrenman Uygulaması 3 -Antreman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antreman programının nasıl uygulanacağı belirlenmesi -Sporcuların İhtiyaçlarının belirlenmesi -Buz Dışı Antreman uygulanması
Buz Dansı Tarihi Buz Dansı Element Bilgisi	Buz Dansı Tarihi -Buz dansı'nın ortaya çıkış süreci -Buz Dansı Olimpiyat tarihi -Buz Dansı'nın tarihsel gelişiminde dönüm noktaları	Buz Dansı Element Bilgisi -Ritim Dans tüm elementler -Serbest Dans tüm Elementler -Choreographic elementlerin incelenmesi	Buz Dansı Element Bilgisi -Ritim Dans tüm elementler -Serbest Dans tüm Elementler -Choreographic elementlerin incelenmesi	Buz Dansı Element Bilgisi -Ritim Dans tüm elementler -Serbest Dans tüm Elementler -Choreographic elementlerin incelenmesi	Buz Dansı Element Bilgisi -Ritim Dans tüm elementler -Serbest Dans tüm Elementler -Choreographic elementlerin incelenmesi
TOPLAM DERS SAATI	8 saat 45 Saat	8 Saat 44 Saat	8 Saat 44 Saat	9 saat 44 Saat	9 saat 44 Saat



Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Short Track Antrenör Eğitimi Müfredatı

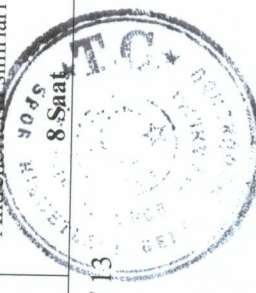
Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
<p>Temel Kayış Bilgisi</p> <p>-Buzda dengede durma, Ayağın dokunma. Tek ayakta dengede durma, Buzda düşüp yerden kalkma İleriye ve geriye adımlama Yana adımlama -Olduğu yerde adımlama. Buzda 1tur atma Fren yapma Tek ayakla ayak savurma -Ayakta sıçrama Dizler kırılı bir şekilde ayaklara dokunma Tek ayakta yarımsız durma Kayarken çizgilerden Sıçrama Patenle kar çıkarma İleriye doğru kayma Tek ayakla itiş -İki ayak köşe dönüşü Temel Teknik Hareketi sabit Temel Teknik Hareketi Hareketli Temel Teknik pozisyonunda tek ayak itiş Geri kayma Geri kayarken v freni Hareket halinde yere düşüp kalkmak Çıkışpozisyonu Çıkış koşusu Temel teknik pozisyonunda sabit ayağını yanlara açmak Zıplayarak 90 derece dönüş Köşeler tek ayak itiş dönüşü(saat yönü) Köşeler tek ayak itiş dönüşü(saat yönü tersi)</p>	<p>Yarışma Sistemleri</p> <p>-Danubia Cup -Dünya Kupası -Avrupa şampiyonası -Dünya Şampiyonası -Olimpiyatlar</p>	<p>Yarışma Sistemleri</p> <p>-Danubia Cup -Dünya Kupası -Avrupa şampiyonası -Dünya Şampiyonası -Olimpiyatlar</p>	<p>Yarışma Sistemleri</p> <p>-Danubia Cup -Dünya Kupası -Avrupa şampiyonası -Dünya Şampiyonası -Olimpiyatlar</p>	<p>Yarışma Sistemleri</p> <p>-Danubia Cup -Dünya Kupası -Avrupa şampiyonası -Dünya Şampiyonası -Olimpiyatlar</p>	<p>Yarışma Sistemleri</p> <p>-Danubia Cup -Dünya Kupası -Avrupa şampiyonası -Dünya Şampiyonası -Olimpiyatlar</p>
<p>Temel Kayış Bilgisi</p> <p>Yarışma Sistemleri</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>



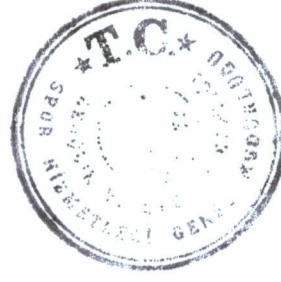
<p>Antrenman Uygulaması 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yeni Başlayan Sporculara kayma becerisinin aktarılması -Yeni Başlayan Sporcular için drill hazırlanması -Yaş Grubuna Göre eğitimin sağlanması <p>8 saat</p>	<p>Antrenman Uygulaması 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antrenman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antrenman programının nasıl uygulanacağı belirlenmesi -Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenmesi <p>8 saat</p>	<p>Antrenman Uygulaması 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antrenman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antrenman programının Nasıl Uygulanacağı -Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenmesi <p>8 saat</p>	<p>Antrenman Uygulaması 4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antrenman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antrenman programının Nasıl Uygulanacağı -Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenmesi <p>8 saat</p>	<p>Antrenman Uygulaması 5</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antrenman programının sporcu grubuna göre hazırlanması -Antrenman programının Nasıl Uygulanacağı -Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenmesi <p>8 saat</p>
<p>Teknik Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Short track müsabakalarının analizi -Teknik düzeltmelerde geribildirimlerin kullanımı -Taktiksel ve stratejik yaklaşım prensipleri <p>8 saat</p>	<p>Teknik Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yarışmalarda Genel Yapılan Genel Hatalar -Sporcuların yaptığı taktiklerin incelenmesi -Mesafelere ve Sporculara Göre Taktik belirlenmesi <p>8 saat</p>	<p>Teknik Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yarışma Analizi -Sporcu Analizi -Antrenman Analizi <p>8 saat</p>	<p>Teknik Taktik / Yarışma kuralları 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Yarışma Analizi -Sporcu Analizi -Antrenman Analizi -Yarışma Kuralları -Sporcu Test Sonucu Analizi <p>8 saat</p>	<p>Teknik Taktik / Yarışma kuralları 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Yarışma Analizi -Sporcu Analizi -Antrenman Analizi -Yarışma Kuralları -Sporcu Test Sonucu Analizi <p>8 saat</p>
<p>Short Track Tarihi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Short track'in ortaya çıkış süreci -Short Track Olimpiyat tarihi -Short Track'in tarihsel gelişiminde dönüm noktaları 	<p>Orta Düzey Kayış Bilgisi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cross-over (saat yönü tersine) Bayrak itiş 1 tur Tek ayakta hareketsiz bekleme Kayarken tek ayak ayakta bekleme ileri ve geri limon -Paten atma alıştırması destekli Temel teknik pozisyonunda tek ayak 	<p>Kayış Bilgisi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ağrılık transferi ayaklar arasında Temel teknik pozisyonunda paten atma Geri kayarken köseyi dönmek -Temel Teknik Pozisyonunda tek ayağı kaldırmak Düz hatlarda ve dönüşlerde et sürmek Temel teknik 	<p>İleri Kayış Bilgisi 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kayarken ağırlık transferi bütün vücutla Dönüş çalışmaları Dizlere dokunarak kayma Düzlüklerde hızlı paten atma -Reaksiyon çalışmaları Dışardan geçme çalışmaları Hedef belirleme Performans analizlemek 	<p>İleri Kayış Bilgisi 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dönüş girişte 1 cross çıkışta 2 cross over Dönüşte girişte ve çıkışta 2 cross over Dönüş girişinde içeten geçme Geniş kaymak -Dönüş çıkışında içten geçme Dönüş geniş girip içerden Çıkma



<p>Short Track Tarihi Orta Düzey Kayış Bilgisi Kayış Bilgisi</p>	<p>uzatma(sabit) Temel teknik pozisyonunda tek ayak uzatma(Hareketli) Ağırlık değişimi (sabit)Track te Cross-over</p>	<p>pozisyonunda slalom Zıplama Rakip geçiş çalışması Yarışma Freni Bayrak bilgisi 4 kişi bayrak -Ağırlık transferi kayarken Dönüşlerde paten atma Dönüşlerde sağ ayak uzatılması Cross- over çalışması -Düzlüklerde tek ayak sıçrama Geri kayarken tek ayak çalışması -Güç ve hızlanma bilgisi Kayarken tempo ayarlamak</p>	<p>-Dönüş tek cross over Dönüş 2 cross over Saat yönünde kaymak -Geri tek ayakta kaymak Tek ayak slalom Track içi hızlanma Trackte hızlanıp hunilerin içine dönmek -Dönüşlerde hızlanma tekniği Dinleme ve Odaklanma</p>	<p>Düşme tekniği dönüşte -Düşme tekniği düzlükte Oluk açma tekniği Çıkış 1 tur -Dönüşte girişte 2 çıkışta 3 cross over Defans teknikleri Dönüşte tek ayak Geri slalom -360 derece zıplama Bitiriş ayak uzatma Bayrak Teknikleri Yarışma taktikleri</p>
<p>İleri Kayış Bilgisi</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>
<p>Kural Bilgisi</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>
<p>Kural Bilgisi</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>
<p>Yarışma Analizi</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 saat</p>

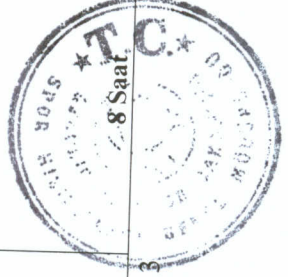


Malzeme Bilgisi	Malzeme Bilgisi	Malzeme Bilgisi	Malzeme Bilgisi	Malzeme Bilgisi	Malzeme Bilgisi
	-Gauge Kullanımı -Rocker Makinası Kullanımı -Bending Kullanımı	-Gauge Kullanımı -Rocker Makinası Kullanımı -Bending Kullanımı	-Gauge Kullanımı -Rocker Makinası Kullanımı -Bending Kullanımı	-Gauge Kullanımı -Rocker Makinası Kullanımı -Bending Aletlerinin Kullanımı	-Gauge Kullanımı -Rocker Makinası Kullanımı -Bending Aletlerinin Kullanımı
8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat
Temel Short Track Malzeme Bilgisi	Temel Short Track Malzeme Bilgisi	Temel Short Track Malzeme Bilgisi	Temel Short Track Malzeme Bilgisi	Temel Short Track Malzeme Bilgisi	Temel Short Track Malzeme Bilgisi
-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı	-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı	-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı	-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı	-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı	-Paten, Çelik, Kask, Tulum, Kesilmez tulum, eldiven -Oluk Makinası oluğun nasıl açılması gerektiği -Paten, Çelik Bakımı
8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat	8 Saat
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat	48 Saat



Federasyon Bunesinde Bulunan ve Mnsabakası Yapılan Senkronize Buz Pateni Branşı Antrenör Eğitimi Mufredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İeriđi ve Saati	2 nci Kademe Ders İeriđi ve Saati	3 üncü Kademe Ders İeriđi ve Saati	4 üncü Kademe Ders İeriđi ve Saati	5 inci Kademe Ders İeriđi ve Saati
Artistik Buz Patenine Giriş -Kullanılan Ekipmanlar -Buz Pateninde Güvenliđin Sağlanması -Buza Hazırlık Ve Giriş Süreci Hareketlerin Tanımı Ve Sembolleri -Branşlar (Tekler,Çiftler,Buz Dansı,Senkronize)	Teknik Elementler 1 -Stepler Ve Zor Dönüşler -Single Jumpların Öğrenim Şekilleri -Kombinasyon Ve Bağlantılı Single Jumplar -Tek Pozisyonlu Spin,Kombinasyon Spin -Senkronize Elementlerinin Zorluk Dereceleri	Teknik Elementler 2 -Stepler Ve Zor Dönüşler -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler I -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler II -Kombinasyon Spin, Layback Spin,Flying Spin, Tek Pozisyonlu Derecelerine Etki Eden Faktörler/Kavramlar -Kısa Program Hazırlama Stratejileri	Teknik Elementler 3 -Stepler Ve Zor Dönüşler -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler I -Senkronize Elementleri Transition Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler II -Kombinasyon Spin, Layback Spin,Flying Spin, Tek Pozisyonlu Spin, Tek Pozisyonlu Spin, -Level 3-4 Düzeyde Step Dizisi Oluşturma, NHE	Teknik Elementler 4 -Stepler Ve Zor Dönüşler -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler III -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler IV -Kombinasyon Spin, Layback Spin,Flying Spin, Tek Pozisyonlu Spin, -Level 3-4 Düzeyde Step Dizisi Oluşturma, NHE	Teknik Elementler 4 -Stepler Ve Zor Dönüşler -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler III -Senkronize Elementlerinin Öğrenim Şekilleri Ve Egzersizler IV -Kombinasyon Spin, Layback Spin,Flying Spin, Tek Pozisyonlu Spin, -Level 3-4 Düzeyde Step Dizisi Oluşturma, NHE
Buz İçi Temel Hareketler -Adımlama,Postür, İtiş, Çift-Tek Ayak Kayış, Limon -Çift Ayak Oturma,Slalomlar,Pivotlar,Fren,Geri Kayış,İç-Dış Kenar -Chasse,Cross, 4 Temel Pozisyon,Mohawk,Waltz Üç -Zıplama,Zıplayarak Yön Değiştirme,Tırtılın Kullanım Şekilleri,Planörler -Pivot, Çift Ayak Dönüş,Çıkış Hareketi,Hareketlerde Çelişin Doğru Noktasında Olmak	Program Bileşenleri 1 -Program Bileşenleri Tanımı -Kayış Beceriler -Transitionlar -Element içi Transitionlar -Elementler Arası Transitionlar	Program Bileşenleri 2 -Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama	Program Bileşenleri 3 -Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama	Program Bileşenleri 4 -Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama	Program Bileşenleri 4 -Kayış Becerileri -Geçişler -Performans -Kompozisyon -Yorumlama
Buz İçi Temel Hareketler -Adımlama,Postür, İtiş, Çift-Tek Ayak Kayış, Limon -Çift Ayak Oturma,Slalomlar,Pivotlar,Fren,Geri Kayış,İç-Dış Kenar -Chasse,Cross, 4 Temel Pozisyon,Mohawk,Waltz Üç -Zıplama,Zıplayarak Yön Değiştirme,Tırtılın Kullanım Şekilleri,Planörler -Pivot, Çift Ayak Dönüş,Çıkış Hareketi,Hareketlerde Çelişin Doğru Noktasında Olmak	8 saat	8 saat	8 saat	8 saat	8 saat



11 / 13

<p>Atlayışlar</p> <ul style="list-style-type: none"> -Waltz Jump, Salchow, Toeloop, Loop, Flip, Lutz -Kombinasyon Jumplar -Bağlantılı Jumplar -Euler (Half Loop Jump) -Axel Basamaklamaları 	<p>Program ve Kareografi Hazırlama 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -İsınma -Kısa Program -Uzun Program -Müzik Ve Karakter Seçimi -Program Zorluk Derecelerinin - Ayarlanması/ Leveller 	<p>Program ve Kareografi Hazırlama 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Juvenile Kategorileri Serbest Program -Novice Kategorileri Serbest Program -Mixed Age Kategorileri Serbest Program -Adult Kategorileri Serbest Program -Junior Senior Kategorileri Kısa Ve Serbest Programları 	<p>Program ve Kareografi Hazırlama 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Junior Kategorileri Kısa Program -Junior Kategorileri Serbest Program -Senior Kategorileri Kısa Program -Senior Kategorileri Serbest Program -Unlisted Jumps, Spread Eagles, Ina Bauers 	<p>Program ve Kareografi Hazırlama 4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Junior Kategorileri Kısa Program -Junior Kategorileri Serbest Program -Senior Kategorileri Kısa Program -Senior Kategorileri Serbest Program
<p>Atlayışlar</p> <ul style="list-style-type: none"> -Three Turn -Mohawk Ve Çeşitleri -Toe Step, Chasse, -Choctaw, Cross Roll, Change Of Edge -Zor Dönüşlerin Tanımı Ve Şekilleri 	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>
<p>Stepler, Dönüşler Ve Zor Dönüşler</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>
<p>Stepler, Dönüşler Ve Zor Dönüşler</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>
<p>Program Bileşenleri 2</p> <p>Buz Dışı Özel Antrenman 2</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>
<p>Spinler</p> <ul style="list-style-type: none"> -Upright Spin -Sit Spin Tanımı Ve Basamaklamaları -Camel Spin Tanımı 	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>



<p>Genel Olarak Artistik Buz Pateninde Diğer Branşlar</p> <p>Isu Genel,Özel Düzenlemeler Ve Puanlama Sistemi I</p>	<p>Ve Basamaklamaları</p> <p>-Kombinasyon Spin Tanımı</p>	<p>Bilgiler</p> <p>-Çiftler Branşı Temel Bilgiler</p>	<p>-Teknik Panel Kitabı</p> <p>-Ceza Ve Bonus Puanları</p> <p>-Program Bileşenleri</p> <p>-Element Puanları,Protokol Okuma</p>	<p>-Teknik Panel Kitabı</p> <p>-Ceza Ve Bonus Puanları</p> <p>-Program Bileşenleri</p> <p>-Element Puanları,Protokol Okuma</p>	<p>-Teknik Panel Kitabı</p> <p>-Ceza Ve Bonus Puanları</p> <p>-Program Bileşenleri</p> <p>-Element Puanları,Protokol Okuma</p>
<p>Senkronize Buz Patenine Giriş</p> <p>Puanlama Sistemi I</p> <p>Buz Dışı Özel Antrenman ve Yarışma Hazırlığı</p> <p>Antrenman Periyodizasyonu 1 -2</p>	<p>Senkronize Buz Patenine Giriş</p> <p>-Senkronize Buz Pateni Elementleri</p> <p>-Genel Yarışma Kuralları</p> <p>-Senkronize Buz Pateni Antrenman Teknikleri</p> <p>-Senkronize Buz Pateninde Program Hazırlanması</p> <p>-Senkronize Buz Pateninde Teknik ve Program Bileşenleri Puanlaması</p>	<p>Puanlama Sistemi I</p> <p>-Genel Yarışma Kuralları, Sporcuyu Yarıştırmak İçin Bilinmesi Gerekenler</p> <p>-Teknik Panel Kitabı</p> <p>-Ceza Ve Bonus Puanları, Level Ve GOE Kavramları</p> <p>-Element Puanları</p> <p>-Program Bileşenleri</p>	<p>Buz Dışı Özel Antrenman ve Yarışma Hazırlığı</p> <p>-Spiral Egzersizleri</p> <p>-Lift Egzersizleri</p> <p>-Karada Koreografi Çalışmaları</p> <p>-Yarışma Öncesi Kara Çalışmaları</p>	<p>Antrenman Periyodizasyonu 1</p> <p>-Advance Novice Kategorileri Yıllık Antrenman Programlaması</p> <p>-Junior Kategorileri Yıllık Antrenman Programlaması</p> <p>-Senior Kategorileri Yıllık Antrenman Programlaması</p> <p>-Sporcu Analizi</p> <p>-Antrenman Analizi</p> <p>-Antrenman Ve Yarışma Analizi</p>	<p>Antrenman Periyodizasyonu 2</p> <p>-Junior Kategorileri Yıllık Antrenman Programlaması</p> <p>-Senior Kategorileri Yıllık Antrenman Programlaması</p> <p>-Sporcu Analizi</p> <p>-Antrenman Analizi</p> <p>-Yarışma Analizi</p>
<p>TOPLAM DERS SAATI</p>	<p>8 Saat</p> <p>48 Saat</p>	<p>8 Saat</p> <p>48 Saat</p>	<p>8 Saat</p> <p>48 Saat</p>	<p>8 Saat</p> <p>48 Saat</p>	<p>8 Saat</p> <p>48 Saat</p>

