

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarına 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 Federasyonuna bağlı spor dallarının 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 Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Cimnastik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarında 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 kişiyi,
 - f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
 - g) Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığını,
 - ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
 - h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
 - ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
 - i) Talimat: Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
 - j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
 - k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
 - l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimi,
 - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
 - n) Yönetim kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Yönetim Kurulunu,
 - o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ni,
- 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 veya yetkilendireceği 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 başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık 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) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.

c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек 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 mal varlığı 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.

ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

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

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Dopingle mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

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

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak.

d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında,



- Federasyona bağılı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,
f) 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 derslerin içerikleri Ek'te 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 gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi 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 fıkrada 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 hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(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) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki 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.

Antrenör 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, Kademelerin 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 katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine 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 gerekir.

(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 fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

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

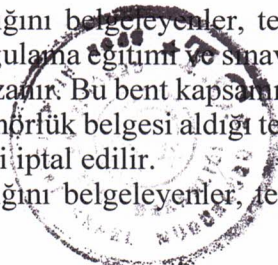
b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı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

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

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

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında 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, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih



edeceği yalnızca bir 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, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

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

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları 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 Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya 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 Federasyona bağlı 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 nci 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 askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1)

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve 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.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 24- (1) 13/10/2022 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihten yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.

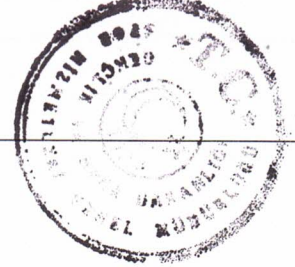


TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI ARTİSTİK CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsma şekilleri, Hareket tanımları, Temel kuvvet ve esneklik çalışmaları, Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Yardım şekilleri	Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Yardım şekilleri, Mazeme kullanımı, Genel kuvvet eğitimi, Genel esneklik eğitimi	Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Hareketlerde yardım şekilleri, Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü), Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü)	ARTİSTİK ERKEK YER: Geriyeye Çift Toplu Salto 1/2 Burgu, Geriyeye Çift Toplu Salto 1/1 burgu, Geriyeye Açık Salto 5/2 Burgu, Geriyeye Açık Salto 3/1 Burgu, Öne Açık Salto 5/2 Burgu, Öne Çift Salto 1/2 Burgu, Hareket bağlantıları çalışma sistemi	ARTİSTİK ERKEK YER: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.
	ARTİSTİK ERKEK YER: Öne takla (toplu,açık,gergin), Geriyeye takla (toplu,açık,gergin), Erşmek amut, Çember, Kartvil, Amut, Elle aşma, Filikfilak	ARTİSTİK ERKEK YER: Kartvil, Filikfilak, Geriyeye Toplu Salto, Geriyeye Açık Salto, Elle aşma, Öne Toplu Salto, Öne Açık Salto, Öne Saltolu burgular, Geriyeye Saltolu burgular	ARTİSTİK ERKEK YER: Öne toplu Çift salto, Öne çift burgu, Geriyeye toplu çift salto, Geriyeye çift burgu	ARTİSTİK ERKEK YER: Geriyeye Çift Toplu Salto 1/2 Burgu, Geriyeye Çift Toplu Salto 1/1 burgu, Geriyeye Açık Salto 5/2 Burgu, Geriyeye Açık Salto 3/1 Burgu, Öne Açık Salto 5/2 Burgu, Öne Çift Salto 1/2 Burgu, Hareket bağlantıları çalışma sistemi	ARTİSTİK ERKEK YER: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.
	ARTİSTİK ERKEK YER: Mantarda Devir, Kullarda bacak savurusu	ARTİSTİK ERKEK YER: Mantarda spndil, Düz makas, Ters makas, Kulpsuz kulpluda devir, Kulplarda devir, Çeko	KULPLU BEYGİR: Amuda makaslar, Tek kulp devir, Dönüşlü makaslar Magyer, Stökl, Svado, Spndil, Rus dansı, Thomas devir, Tek kulpdan amut başışlı bitiş	KULPLU BEYGİR: Tek Kulpta Çeko Girişli Flop, Tek Kulpta Çeko Girişli Kombine, Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda başışlar, Rus dansı, Bitişler (Tek Kulp Devirden Amut), Girişli Kombine, Rot- Wugonyan, Makaslar ve amuda başışlar, Rus dansı, Bitişler (Tek Kulp Devirden Amut), Tek Kulpta Çeko Girişli Flop	KULPLU BEYGİR: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.
	HALKA: Salımm, Mum duruşu, Alt L tutuşu, Alt geri yatay tutuş	HALKA: Ters Tokat, Düz Tokat, Çift kol çıkış, Dayanmada L tutuşu, Kuvvet amudu, Geriyeye açık salto, Öne açık salto	HALKA: Yamavaki, Düz mivher, Ters mivher, Jonasson, T duruşu, Öne çift salto (toplu, büyük), Geriyeye toplu çift salto, Geriyeye toplu tuskara	HALKA: Amuttan amuda geriyeye devir (Düz mivher), Haç duruşu ve salımmdan haç duruşu, Şwalbe ve Salımmdan Şwalbe, Üst Yatay ve Salımmdan Üst yatay (Açık ve Kapalı Bacak), Bitiş (Öne toplu/büyük çift salto), Bitiş (geriyeye 2/1 burgulu toplu tuskara), Amuttan amuda öne devir (Ters Mivher), Yamavaki ve Jonanson (Öne toplu ve büyük çift salto)	HALKA: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.
	ATLAMA MASASI: Trampoline bass, Trampylene bass, Elle aşma, Karvil	ATLAMA MASASI: Kartvil toplu Salto, Elle aşma Öne toplu salto	ATLAMA MASASI: Kartvil açığsalto 1/1 burgu Kartvil taçık Salto, Elle aşma Öne açık salto, Kartvil Filikfilak açık salto	ATLAMA MASASI: Kartvil Açık Salto, Kartvil Açık Salto 1/1 Burgu, Kartvil Açık Salto 2/1 Burgu, Elli Aşma (Überslag) Öne Çift Salto, Elli Aşma (Überslag) Öne Açık Salto ve öne açık salto x/2 burgu.	ATLAMA MASASI: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.



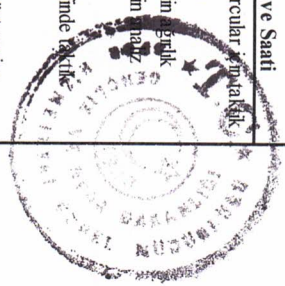
Spor Dalı Teknik - Taktik



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
	<p>PARALEL: Alt salımın, Dayanımında salımın, Kipe, Greyçe tutuş, L tutuş, Dayanımında yana atlayış</p> <p>BARFİKS: Cephe Çıkış, Karın dönüşü, Salımın, Kipe</p> <p>ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI:</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Dayanımında sallantı amut, Amut prütvet, Dayanımından dayanmaya alt salto, Moy, Yaprak çıkış, Öne salto bitiriş, Geriye salto bitiriş</p> <p>BARFİKS: Pase dönüşler, Düz mivher, Ters mivher, Erişmek amut, Taban basılış ştaldler, Taban basılış endo, Geriye salto bitiriş.</p> <p>ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI:</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Stuşker, Diamidov, Alt Salto amut, Mivher, Tippelt, Geriye toplu çift salto, Öne toplu çift Salto,</p> <p>BARFİKS: Stalder, Mivher geçişleri (tersten düze, düzden terse), Endo, Adler, Tkachev, Geriye çift salto bitiriş (toplu, açık), Toplu Tuslara bitiriş</p> <p>ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI:</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Healy, Makuts, Homma, Alt salto amut 1/2 dönüş, Bitiriş öne çift salto x/2 dönüş, Bitiriş geriye çift büyük salto.</p> <p>BARFİKS: Adler ve Adler 1/2 dönüş, Tek Kolda Dönüşlü hareketler, Düz Vücut Tkachev, Kovacs, Bitiriş Geriye açık vücut çift salto, Bitiriş Geriye açık vücut çift salto 1/1 burgu.</p> <p>ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI:</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p>BARFİKS: Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p>ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI:</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>
	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Überslag Öne Büyük Tam Burgulu Salto, Yurchenko 1.5 Burgu ve Çift Burgulu Salto, Überslag Öne Tam Burgulu Açık Salto, Kartvil Çift Burgulu Salto.</p> <p>ASİMETRİK PARALEL: Ştaldler Tkachev, Taban Tkaçev, Erişmek Tkachev, Tam Burgulu Pak Salto, Şapoşnikova, Şapoşnikova 180 Derece Dönüş, Bitiriş Çift Açık Salto, Tsukahara, Kartal Mihfer.</p> <p>DENGE: Kartvil Açık Salto, Çıkış Kartvil Geynur, Flik Flak Toplu Tam Burgu, Onodi, Arabian, Geyik 360 Derece Dönüşlü Sıçrama, Kurt 360 Derece Dönüşlü Sıçrama, Spagat Halka Sıçraması, Makaslı Geyik Halka Sıçraması, Kazak 3 Tur Dönüş, Bitiriş Kartvil Çift Büyük Salto, 3 Burgulu Salto.</p> <p>YER: Tsukahara, Yarım Öne Çift Salto, 3 Burgulu Salto, Çifta Açık Salto, Öne Çift Burgulu Salto, Öne Çift Salto, Geyik 540 Derece Dönüşlü Sıçrama, Makaslı Geyik 360 Derece Dönüş, Makaslı Geyik Halka, Kazak 3 Tur Dönüş</p> <p>(10 saat)</p>	
	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: Öne Büyük Salto, Çıkış Öne Toplu Salto, Çift Flik Flak Geynur, Flik Flak Açık Salto, Kartvil Açık Salto, Yan Salto, Makaslı Geyik 180 Derece Dönüş, Johnson Sıçraması, Şpagat 360 Derece Dönüş, Tek Ayak Üzerinde 720 Derece Dönüş, Bitiriş Kartvil Çift Burgu, Kartvil Çift Toplu Salto</p> <p>YER: Öne 1.5 Burgu + Öne Açık Salto, Çift Büyük Salto, 2.5 Burgulu Salto(900 derece), Makaslı Geyik Halka, Makaslı Geyik 180 Derece Dönüş, Geyik 360 Derece Dönüş, 720 Derece Kazak Dönüş, 720 Derece Kazak Dönüş, Tek Ayak Üzerinde 3 Tur Dönüş</p> <p>(20 saat)</p>	
	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>	<p>PARALEL: -</p> <p>ASİMETRİK PARALEL:</p> <p>DENGE:</p> <p>YER:</p>

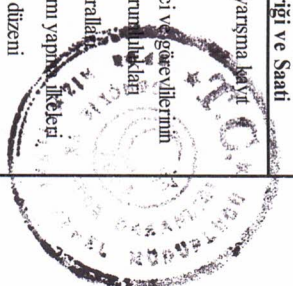
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>Artistik Cimnastik Kadınlar Değerlendirme Kuralları (Teorik ve Uygulamalı)</p> <p>Teknik talimat</p> <p>Elemanların tanınması</p> <p>Seçilmiş elemanlardaki özel gereklilikler</p> <p>Aletlere özgü genel kurallar</p> <p>Egzersiz içeriği ve yapışım değerlendirilmesi ile ilgili kurallar</p> <p>Çizgi ile ilgili kurallar</p> <p>Zaman ile ilgili kurallar</p> <p>Kompozisyon gereklilikleri</p> <p>Artistik değerlendirme (kadınlar artistik cimnastik)</p> <p>Kesitiler (d ve e paneli kesitleri)</p> <p>Asistan hakemlik uygulamaları (not hesaplamaları)</p> <p>Video seri değerlendirme örnekleri</p> <p>(4 saat)</p>	<p>Artistik Cimnastik Kadınlar Değerlendirme Kuralları (Teorik ve Uygulamalı)</p> <p>Genel bilgiler</p> <p>Aletlere özgü bilgiler</p> <p>Elemanların (hareketlerin) tanınması</p> <p>Yapı grupları</p> <p>D puan hesaplaması</p> <p>E puan hesaplaması</p> <p>Uygulama kesimi hesaplama sistemi</p> <p>(4 saat)</p>			
Özel Antrenman Bilgisi	<p>Birim antrenman hazırlığı (temel düzey sporcularda)</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda)</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda)</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Millî Takım sporcularında;</p> <p>Birim antrenman hazırlığı</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(6 Saat)</p>	<p>Olimpik Takım sporcularında;</p> <p>Birim antrenman hazırlığı</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(6 Saat)</p>
Üst Düzey Antrenman Bilgilendirilmesi				<p>Millî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek biriminin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sporcuları, kuvvet testleri, antrenman verileri)</p> <p>Önemli yarışmalar öncesinde periyodik kontrol, antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme.</p> <p>(10 Saat)</p>	





Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları Genel Tasnif Finali için günlük verilebilecek 3 adet için hazırlanmış çalışmalar Tek alette final hedefinde teknik çalışmalar Yurtdışı rakiplerin ve üst seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları (8 Saat)
Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	-	-	Bireysel ve Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk Bireysel ve grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları Orjinal element geliştirme ve Kodelerle ilgili yer almayan yeni vücut sorunları geliştirme Stabilizasyon artırma çalışmaları ve analizler ile antrenmanı programlama Yurtdışı rakiplerin veya sporcuların serilerinden çıkarılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme Bilimsel makalelerden Teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dönüştürme Zorluk Artırık ve Uygulama bileşenlerini tamamında mükemmel yakalamaya çalışmaları (4 Saat)
Özel Kondisyon ve Antrenman Metotları	-	-	-	-	Genel kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (4 Saat)

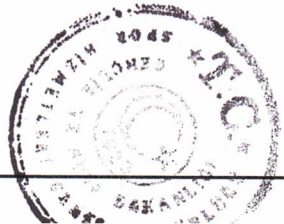
Dersin Adı	1. Kadememe Ders İceriği ve Saati	2. Kadememe Ders İceriği ve Saati	3. Kadememe Ders İceriği ve Saati	4. Kadememe Ders İceriği ve Saati	5. Kadememe Ders İceriği ve Saati
Müsabaka Yönetim ve İlkeleri	-	-	-	-	<p>Akrediasyon ve yarışma kayıt kuralları</p> <p>Müsabaka yönetici ve görevlilerin görev, yetki ve sorumlulukları</p> <p>Teknik toplantı kuralları</p> <p>Müsabaka programı yapma ilkeleri</p> <p>Müsabaka salonu düzeni</p> <p>Yarışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar</p> <p>Müsabakada antrenörlere ilgili kurallar</p> <p>Müsabakada sporcularda ilgili kurallar</p> <p>İtirazlar, Seremoni ve madalya töreni kuralları</p> <p>(2 Saat)</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	<p>Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar</p> <p>Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme</p> <p>Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı</p> <p>Antrenör, sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri</p> <p>Sağlıklı beslenme</p> <p>Alana ilişkin sağlık bilgisi</p> <p>Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları</p> <p>(2 Saat)</p>
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI RİTMİK CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	Hazırlık dönemi ve fiziksel uygunluk Ritmik Cimnastikçi stili yaratıma Ritmik Cimnastik branşı hakkında temel bilgiler Ritmik Cimnastikte Bale eğitiminin önemi (Temel pozisyonlar) Mizik seçiminin önemi ve dikkat edilmesi gereken kurallar Mizik - Hareket uyumu Alt yapı sporcularında ısınma ve ısınmanın önemi Vücut Zorluk Gruplarına giriş Tüm Vücut Dalgalarına giriş Pre-Akrobatik elementlerin basamaklanması Alet Normları Rotasyonlu Dinamik Elementlere (Risklere) giriş Alet Zorluklarına giriş Dans Adımlarına giriş Artistik (A) yeteneği geliştirmek için yapılması gereken çalışmalar Uygulanamın (E) önemi Ulusal kurallar Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar Stres yönetimi ve iletişim becerileri Mimikler ve Küçükler kategorisinde Serbest Seri ile koreografi hazırlanması Geçiş Dönemi (20 Saat)	Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk Yarışmacı sporcularda beslenmenin önemi Yarışmacı sporcularda spor psikolojisinin önemi ve uygulanması Yarışmacı sporcularda performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi Yarışmacı sporcularda fiziksel dayanıklılık için kaliteli uykunun önemi Yarışmacı sporcularda ısınma Sporcu esnetme metodları ve dikkat edilmesi gereken noktalar Amerikan dersine giriş Heri düzey Vücut Zorluklarına giriş ve basamaklama çalışmaları Dikey Rotasyon Grupları ve Pre-Akrobatik Elementlerde Kombinasyon çalışmaları Alet tekniği geliştirme Rotasyonlu Dinamik Elementleri (Riskleri) geliştirme Alet Zorluklarını geliştirme Alet ile dans adımı geliştirme Aletli seri koreografi hazırlanması Artistik yetenekleri geliştirmek için yapılması gereken çalışmalar Kondisyon ve Koordinasyon çalışmaları (20 Saat)	Performans sporcusu fiziksel uygunluk Performans sporcularında ısınma Alet ile Amerikan derisi Heri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonlu Dinamik Elementler (Riskler) ile Kombinasyon Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşen Grup serileri hakkında temel bilgiler Grup çalışma prensiplerinin antrenman programına dahil edilmesi Serbest Grup serilerinde vücut zorlukları Serbest Grup serilerinde Rotasyonlu Dinamik Elementler (Riskler) temeli Serbest Grup serilerinde iş birlikleri Serbest Grup serilerinde dans adımları Serbest grup seri koreografi hazırlanması Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları (26 Saat)	Milli takım sporcusu fiziksel uygunluk Milli takım sporcusu performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi Milli takım sporcusu fiziksel dayanıklılık için kaliteli uykunun önemi Bale bar egzersizlerinde Ritmik Cimnastik Elementlerinin Kombinasyon çalışmaları aletin entegre edilmesi Isınma çalışmalarına aletin entegre edilmesi Heri düzey Artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar Heri düzey teknik uygulama çalışmaları Alet normları Tek tip alet ve İki tip alet ile grup Serilerinde temel bilgiler Grup serilerinde Vücut Zorlukları Grup serilerinde Değişimli Zorluklar Grup serilerinde Rotasyonlu Dinamik Elementler (Riskler) Grup serilerinde İş birlikleri Grup serilerinde Dans Adımları Aletli grup seri koreografi hazırlanması Stres yönetimi ve iletişim becerileri (26 Saat)	Antrenörlük uygulamalarında dikkat edilmesi gereken hususlar Alet normları Stres yönetimi ve iletişim becerileri Zihinsel ve Mental Antrenman hazırlığı Olimpik Sporcularda Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Ulusal yarışma Jimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları Olimpik Sporcularda Psikolojik destek Olimpik Sporcularda yarışma psikolojisi ve desteği Olimpik Sporcularda fizik tedavi - manuel tedavinin önemi Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanının planlanması Olimpik sporcularda yenilme ve dinlenme evresi (26 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	Ritmik Cimnastik yarışma özeti gözlem ve değerlendirme Ritmik Cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri Ritmik Cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri Ritmik Cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar Ritmik Cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi Motor testler Alan testleri Bireysel Kurallar Grup Kuralları	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Genel Bilgiler Bireysel Kurallar Grup Kuralları (6 Saat)	-	-	-	-
Özel Antrenman Bilgisi	Başlangıç Düzeyindeki sporcularda; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Orta Düzey sporcularda; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Millî Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Olimpik Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

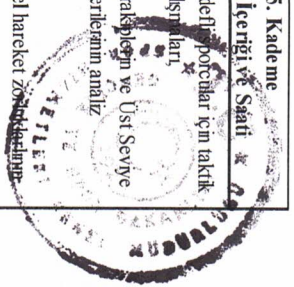
TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

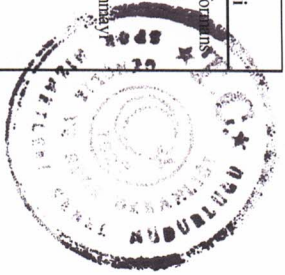
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI TRAMPOLİN CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsminin şekilleri Hareket tanımları Ön çalışma (basamaklama) teknikleri Güvenlik Trampolin kurulumu Trampolinde uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri	Seri hazırlama yöntemleri Trampolinde uygulanması gereken hareketler: Barani Pike / Straight (1/2 burgulu öne salto) Ball out (sırttan öne salto) Cody (Yüzüstünden geri salto) Full (1 burgulu geri salto) Rudy (1/4 burgulu öne salto) Rudy Ballout (sırttan 1/4 burgulu öne salto) 1 % salto Double back (geriye çift salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar	Seri hazırlama yöntemleri, Trampolinde uygulanması gereken hareketler: Half out (2 salto, sonda 4 burgu) Half in Half out (2 salto, başta ve sonra 4 burgu) Full out (2 salto, sonda 1 burgu) Rudy out (2 salto, sonda 1/4) Full in half out (İlk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 4 burgu) Full in full out (Geriyeye 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1 burgu) Half in rudy out (2 salto, ilk saltoda 4 burgu, ikinci saltoda 1 4 burgu) Triple back (Geriyeye 3 salto) Triple Front (Öne 3 salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar. Yüksekten mekik, yüksekten ters mekik, yüksekten yan mekik, yüksekten şınav, ağrık il şınav, split şınav, başlangıç seviyesi pliomertik çalışmalar.	Seri hazırlama yöntemleri Trampolinde uygulanması gereken hareketler: Full in Rudy out (İlk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1/4 burgu) Randy out (toplu ve bitkik pozisyonda 2 salto, ikinci saltoda 2/4 burgu) Half in Randy out (Toplu ve bitkik pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 4 burgu, ikinci saltoda 2/4 burgu) Rudy in half out (Toplu ve bitkik pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1/4 burgu, ikinci saltoda 4 burgu) Rudy in Rudy out (Toplu ve bitkik pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1/4 burgu, ikinci saltoda 1/4 burgu) Full in Double Full Out (Toplu ve açık pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 2 burgu) Rudy Out Trifits (Toplu ve bitkik pozisyonda 3 salto, üçüncü saltoda 1/4 burgu)	Half in Half out Trifits (Toplu ve bitkik pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) Full in Half out Trifits (Toplu ve bitkik pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) Double Full in Double Full out (Toplu ve diz vücut pozisyonlarda yapılan 2 salto, birinci saltoda çift burgu, ikinci saltoda çift burgu.) Full in Triple (Toplu ve bitkik pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu.) Full Full Full (Toplu pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu, ikinci saltoda tam burgu, üçüncü saltoda tam burgu.) Half out Quadruple (Toplu ve bitkik pozisyonda yapılan dörtlü salto, dörtüncü saltoda yarım burgu.) Quadruple Back (Toplu ve bitkik pozisyonda geriyeye doğru yapılan dörtlü salto.)
	% salto sırtta + % salto (1/2 burgu) kalkış % salto yüzüstü + % salto kalkış Back (Geriyeye salto) (toplu/bitkik/açık) Front Tuck (Öne Toplu Salto) Barani Tuck (1/2 burgulu öne salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar	(24 Saat)	(24 Saat)	(20 Saat)	(20 Saat)

Dersin Adı	1. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	2. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	3. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	4. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	5. Kadememe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Yardım şekilleri (4 Saat)	Yardım şekilleri (4 Saat)	Yardım şekilleri (2 Saat)	Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarışmaya göre strateji belirleme. (2 Saat)	Rakip takımın antrenman gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takımın yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takım sporcu performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. (2 Saat)
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (1 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (1 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Enerji Sistemleri Biyomotor Yetiler Yüklenme Kavramı Yenlenme Kavramı (6 Saat)	Temel Antrenman İlkeleri Antrenman Planlaması Birim Antrenman Yazımı Yüklenme İlkeleri (6 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (2 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (2 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması			Milî Takım Kampı antrenman planlamaları, metotları (2 Saat)	Milî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerini (Kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme (2 Saat)	Milî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerini (Kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Önemli yarışmalar öncesine periyodik kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme (2 Saat)

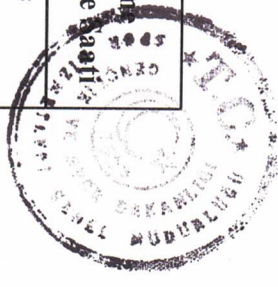
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları, Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerini analiz çalışmaları, Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi, Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, Seri kurgusunda çeşitlilik. (2 Saat)
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları, Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerini analiz çalışmaları, Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi, Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve fía hatalarının (E puanı) azaltılması, Seri kurgusunda çeşitlilik. (2 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması	-	-	-	Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerini (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Koordiasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları. (2 Saat)	Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerini (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Koordiasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları. (1 Saat)



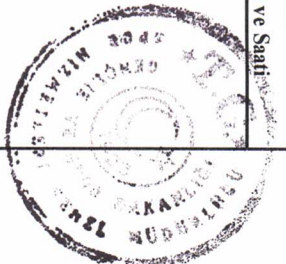


Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				Genel Kuwet ve fiziksel performans arttırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (2 Saat)	Genel Kuwet ve fiziksel performans arttırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (3 Saat)
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri				Akreditasyon ve yarışma kayıt kuraları Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları Teknik toplantı kuraları Müsabaka programı yapma ilkeleri Müsabaka salon düzeni-yarışma aletleri ile ilgili standartlar ve kuralar Müsabakada antrenörlere ilgili kuralar Müsabakada sporcularda ilgili kuralar İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuraları (1 Saat)	Akreditasyon ve yarışma kayıt kuraları Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları Teknik toplantı kuraları Müsabaka programı yapma ilkeleri Müsabaka salon düzeni-yarışma aletleri ile ilgili standartlar ve kuralar Müsabakada antrenörlere ilgili kuralar Müsabakada sporcularda ilgili kuralar İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuraları (1 Saat)
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılı makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kuralarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımnastik Federasyonu, Avrupa Cımnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma araçları (2 Saat)	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılı makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kuralarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımnastik Federasyonu, Avrupa Cımnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma araçları (2 Saat)
TOPLAM DERS SAATİ	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI PARKUR UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsminin şekilleri Oyun tabanlı adaptasyon antrenmanları Temel parkur Hareket tanımları Zemin kullanımı ve güvenli iniş teknikleri Parkur Engel geçişleri ve kullanımı Temel kuvvet ve esneklik çalışmaları Zorunlu seri hareketleri Ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve Yardım şekilleri	Hız parkuru ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve Yardım şekilleri Engel çıkış teknikleri Engel iniş teknikleri Serbest parkur ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve Yardım şekilleri Kobay (Yunusak) zemin hareket uygulamaları Genel kuvvet eğitimi Genel esneklik eğitimi	Hız parkuru engelden engele geçiş teknikleri, Ön çalışmalar ve Yardım şekilleri Serbest parkur engelden engele hareket teknikleri, Ön çalışmalar ve Yardım şekilleri Orta - seri zeminde hareket uygulamaları ve güvenli iniş teknikleri Serbest parkur hareket bağlantıları ve seri düzenlenmesi Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü)	HIZ PARKURUNDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELLE GEÇİŞLER: Adım geçişinden nokta atlayışı Adım geçişinden kollarla asılma Adım geçişinden nokta atlayışı Tembel geçişinden kollarla asılma Kedi geçişinden nokta atlayışı Kedi geçişinden kollarla asılma Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı	HIZ PARKURUNDA: Hız etkileyen faktörler Üst düzey hız geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştirici teknikler Üst düzey güç geliştirici teknikler Üst düzey esneklik geliştirici teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştirici teknikler SERBEST PARKURDA: Koordiasyona etkileyen faktörler Üst düzey hız geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştirici teknikler Üst düzey güç geliştirici teknikler Üst düzey esneklik geliştirici teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştirici teknikler
	GÜVENLİ İNİŞ TEKNİKLERİ: Omuz Taklasi (Öne, gerneye, sağ ve sola) 4 Nokta iniş Parmak ucu farkındalığı GEÇİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi Hızlı geçiş Tembel geçişi Kedi geçişi Tk Tak (Yatay dizlem)	ENGEL ÇIKIŞ TEKNİKLERİ: Kuşark tırmanna ve Aslıyken Tırmanna (2m yükseklik) Tk Tak (Yatay ve dikey dizlem) Adım geçişi (yükarı) Kedi geçişi (yükarı)	HIZ ENGELDEN ENGELLE GEÇİŞLER: Adım geçişinden nokta atlayışı Adım geçişinden kollarla asılma Tembel geçişinden nokta atlayışı Tembel geçişinden kollarla asılma Kedi geçişinden nokta atlayışı Kedi geçişinden kollarla asılma Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı	SERBEST PARKURDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELLE GEÇİŞLER: One Salto nokta inişi One Salto boşluk geçme Ceri salto nokta inişi, Ceri salto boşluk geçme (Yükssekten alçağa) Yan salto nokta inişi Yan salto boşluk geçme 360 burğu boşluk geçme (Yükssekten alçağa) 540 burğu boşluk geçme (Yükssekten alçağa)	
	ATLAMA VE NOKTA İNİŞLERİ: Tek ayak çıkıp tek ayak inme Çift ayak çıkıp çift ayak inme Tek ayak çıkıp Çift ayak inme Çift ayak çıkıp tek ayak inme (Sabit ve koşarken) Atla ve kollarla Asılma	Yüksekten 4 nokta iniş Bar alından geçiş Dönerek geçiş Dive Kong Double Kong	Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı Salımandan nokta atlayışı bağlantısı Salımandan Adım geçiş (iniş) bağlantısı Salımandan kollarla asılma		



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	SALINIM TEKNİKLERİ: Salınım Kipe Salınım Geri Salto Ön Salto Yan Salto Geri salto Duvardan salto (Wallflip)	SERBEST PARKUR: Avuç içi dönüşü Öne Salto Webster Geri salto Yan salto Duvardan Geri salto Duvardan Öne salto Duvardan Yan salto 360 burgu 540 burgu Salınımdan Geri salto Salınımdan Öne Salto Cast away A-180 (Eksiz Çember 180), B-360 (Kelebek 360)	SERBEST ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Öne Salto nokta nişi Öne Salto boşluk geçme Geri salto nokta nişi Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçağa) Yan salto nokta nişi Yan salto boşluk geçme 360 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa) 540 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa)	SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (SERT ZEMİN İNİŞLİ) Kalay çift saltolar ve zor çift saltolar Çift frizbi Öne çift Salto Geri çift salto Yan çift salto Duvardan Geri salto Duvardan Öne salto Duvardan Yan salto 360 burgulu çift saltolar 720 burgular, 900 burgular 1080 burgular, Salınımdan Geriye çift salto Salınımdan Öne Salto, Cast salto çeşitleri, Tek ayak girişli burgular.	
	ENGEL KULLANIMI Avuç içi dönüş (Palm spin) Bağlantı teknikleri Engel ile başlayan akrobasi teknikler	ENGEL KULLANIMI Tek adım Avuç içi dönüş (One step Palm spin) Bağlantı teknikleri Engel ile başlayan akrobasi teknikler Avuç içi salto (Palm Flip) Swing Frontflip (Salınım Ön Salto)	SERBEST PARKUR: Avuç içi dönüşü Öne Salto Webster Geri salto Yan salto Duvardan Geri Salto Duvardan Öne Salto Duvardan Yan Salto 360 burgu 540 burgu Salınımdan Geri Salto Salınımdan Öne Salto Cast Away	SERBEST PARKURDA BAĞLANTILI HAREKETLER: Serbest parkur da Zor hareketlerin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Spor dalını özel eğitimsel oyun tasarlama ve uygulama çalışmaları. Temel motor becerilerin eğitimsel oyunlar ile keşfedilmesi - geliştirilmesi.	Gereklik ve amacı Antrenman ve mitsabaka gözlem çeşitleri Gözlem sonuçları ve değerlendirme Performans testleri ve performans tespiti			

(28 Saat)

(28 Saat)

(28 Saat)

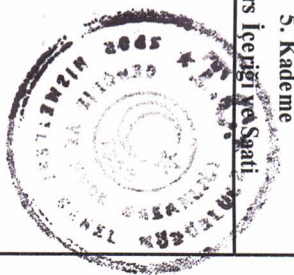
(28 Saat)

(28 Saat)

(4 Saat)

(4 Saat)

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Parkur değerlendirme kuralları (Hız - Serbest) Parkur yarışma kategorileri. Değerlendirme kurallarının amacı, Minikler kategorisi değerlendirme kriterleri. Tüm kategoriler için E puanı - D puanı değerlendirmeleri. E Puanı panel gereklilikleri. D puanı Hareket değerinin yükselmesi ilkesi. Çizgi kuralları Güvenlik kuralları. Diskalifiye ve ceza puanları. (3 Saat)				
	Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri Parkur da kullanılan enerji sistemleri (8 Saat)	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) (8 Saat)	Parkurda çocuklar (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) (8 Saat)	Birim antrenman hazırlığı (Üst düzey sporcularda) Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı 2 yıllık (Avrupa/Dünya Şampiyonası) plan hazırlığı (8 Saat)	Birim antrenman hazırlığı (Üst ve Olimpik düzey sporcularda) Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı 4 yıllık (Olimpik) plan hazırlığı (8 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi					
TOPLAM DERS SAATI	43 Saat	43 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat



TÜRKİYE CIMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI AKROBATİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsminin şekilleri Hareket tanımları Ön çalışma (basamaklama) teknikleri Güvenlik Akrobat eşlerin senkronunun sağlanması	Seri hazırlama yöntemleri Bir seride olması gereken hareketlerin tespiti Tespiti edilen hareketlerin yerleşimi Yer milderi alanın doğru kullanılması	Seri hazırlama yöntemleri, Tek kol çalışmaları. Partner ile yerde tek kol çalışması Partner ile ayakta tek kol çalışmaları Omuzdan omuza salto (toplu) Ellerden ellere toplu salto.	Seri hazırlama yöntemleri, Ayaktan dönerek tek kolda oturma pozisyonuna geliş. Oturma pozisyonundan kalkış ayağa tek kol. Kafada tek kol duruş	Tek kol amuttan oturma pozisyonuna düz geliş. Oturma pozisyonundan tek kolda düz kalkış. Ayakta tek kol amuttan L duruşuna iniş.
	Uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri Yardımcı aletlerle amut alıştırmaları (yerde) Amut öğreniminde basamaklamalar. Çift kol amut(yerde)Partnerisiz. Greçe duruşu (yerde) L duruşu (yerde) Ağır amut alıştırmaları(partnersiz) Partnerle yatış pozisyonunda alıştırmalar L duruşu Greçe duruşu Ağır amut basamaklamaları Partner ile ayakta omuzlarda tutuş Ellerde tutuş Büklük kollarla amut Açık bacak amut Dizden fırlatılmalı salto basamaklaması Trampolinde akrobatik hareketlerin basamaklamaları (partnersiz) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar)	Partner ile ayakta ağır amut çalışmaları. Ayakta L duruşundan ağır amut. Ayakta greçe duruşundan ağır amut Düz kollarla amutta uzun duruşlar Omuzlardan kemer yardımı ile salto bitiş. Ellerden kemer yarımı ile salto. Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar) 1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak değdirme, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yükselten (kulplu beygirinde tutunarak) geriye bacak savurma, yerde mekik, sınav, squat, diamanik kuvvet çalışmaları (yuvarlan sıçra, sınav cek sıçra vb..)	Omuzdan ellere amuda fırlatma. Ayakta amuttan toplu salto bitiş. Ayakta ellerden öne burğu bitiş. Ayakta omuzlardan geriye açık salto bitiş. Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar. Yükselten mekik, yükselten ters mekik, yükselten yan mekik, yükselten sınav, agririk il squat, split squat, başlangıç seviyesi plometrik çalışmalar.	Kafada tek koldan L duruşuna iniş. L duruşunda tek kol ağır amut basamaklamaları Kafa amudundan yardım ile tek kol ağır amut çalışması. Trampolin aletinde ileriki performansların oluşabilmesi için akrobatik hareketler çalışması; Çift salto, çift burğu, açık salto, öne salto yarım burğu, öne çift salto, öne çift yarım burğu.	Ayakta tek kolda L duruşundan amuda çıkış. Baş amudund tek kol dönerek oturma pozisyonuna geliş ve oturma pozisyonundan dönerek ayağa kalkış. Ayakta ellerden fırlatarak çift burğu omuzlara geliş antrenmanın basamaklamaları ve hazırlık pozisyonun gösterilmesi Ayakta omuzlardan fırlatılmalı, omuzlardan omuzlara, omuzlardan ellere, ellerden omuzlara olacak şekilde, öncelikle teki açık ve büklük saltolar akabinde çiftli öne ve geriye bitişler, tsukahara ve çift açık saltolar.
	(21 Saat)	(21 Saat)	(21 Saat)	(21 Saat)	(18 Saat)
	(21 Saat)	(21 Saat)	(21 Saat)	(18 Saat)	(18 Saat)

Dersin Adı	1. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	2. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	3. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	4. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	5. Kadememe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Base (A1b) Temel Çalışmalar: Kuvvetin geliştirilmesi Ayakta bar ile kuvvet egzersizleri. Üst ile omuzlardan fırlatma hareketleri temel. Üst ile ayakta bükük dirsekler ile amut çalışması. Yardım şekilleri (8 Saat)	Yardım şekilleri. (8 Saat)	Yardım şekilleri. (8 Saat)	Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarışmaya göre strateji belirleme. (4 Saat)	Rakip takımın analiz edilmesi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takımların yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takım sporcu performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. (4 Saat)
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, ARTRİSTRI kuralları ve puanlama. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Chazo kullanımını Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı değerlendirilmesi. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Enerji Sistemleri Biyomotor Yetiler Yüklenme Kavramı Yenlenme Kavramı (5 Saat)	Temel Antrenman İlkeleri Antrenman Planlaması Birim Antrenman Yazımı Yüklenme İlkeleri (5 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (5 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması	-	-	-	Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) (2 Saat)	Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) (2 Saat)

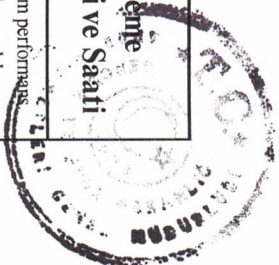
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman				<p>Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>(1 Saat)</p>	<p>Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları,</p> <p>Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları</p> <p>Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>Seri kurgusunda çeşitlilik.</p> <p>(1 Saat)</p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması				<p>Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama</p> <p>Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uygun içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşına sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>Koordinasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları.</p> <p>(1 Saat)</p>	<p>Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama</p> <p>Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uygun içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşına sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>Koordinasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları.</p> <p>(1 Saat)</p>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				<p>Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p>(2 Saat)</p>	<p>Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p>(2 Saat)</p>

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Ailene ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları (1 Saat)	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Ailene ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları (1 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI AEROBİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	Temel adımlar, alternatif adımlar, kol hareketleri, AMP kalıpları ve öğretim basamakları Yaş grupları element bilgisi Temel elementler (A, B, C grubu) çalışma basamakları Temel akrobatik elementler ve öğretim basamakları Aerobik Cimnastikte geçiş kullanımı ve örneklemeleri Cimnastikte ısınma, hazırlık ve soğuma Vücut postür çalışmalarını ve psikomotor çalışmalara giriş Yaş gruplarına uygun kuvvet ve koordinasyon egzersizleri Yaş gruplarına uygun esneklik egzersizleri Ritim ve Dans Branşa uygun müzik seçimi ve kullanımı Koreografiseri hazırlama yöntemleri	Aerobik adımların kombine çalışmalarını ve AMP kalıpları A, B, C grubu elementler ve çalışma basamakları (zorluk değeri 0,6 puana kadar) Akrobatik elementler ve öğretim basamaklarını Geçiş ve bağlantılar Lift, iş birliği çalışma temeli Isınma ve çeşitleri Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve bar egzersizleri Kuvvet, güç, koordinasyon, sırat ve dayanıklılık egzersizleri Esneklik egzersizleri Farklı tarzlarda müzik seçimi ve kullanımı Farklı tarzlarda koreografiseri hazırlama yöntemleri	Aerobik adımların kombine çalışmalarını ve AMP kalıpları A, B, C grubu elementler ve çalışma basamakları (zorluk değeri 1.0 puana kadar) Akrobatik elementler çalışma basamakları Geçiş ve bağlantılar Lift, iş birliği çalışmalarını Büyükler kategorisinde ısınma Bale çalışmalarını İleri düzey kuvvet, güç, koordinasyon, sırat ve dayanıklılık egzersizleri İleri düzey esneklik egzersizleri Bireysel farklılıklara uygun müzik seçimi ve kullanımı Bireysel farklılıklara uygun koreografiseri hazırlama yöntemleri Artistik/vitrinal sunum çalışmalarını Aerobik Cimnastikte branşa özgü antrenmanı gözlem ve değerlendirme Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi	İleri düzey performans elementleri ve varyasyonları Performans düzeyinde akrobatik elementler ve varyasyonları İleri düzey geçiş ve bağlantılar İleri düzey lift, iş birliği çalışmalarını Milli takım seviyesinde sporcularda kondisyon ve fiziksel uygunluk Milli takım seviyesinde sporcularda kuvvet, güç, esneklik koordinasyon, sırat ve dayanıklılık egzersizleri Branşa özgü bale çalışmalarını Aerobik Cimnastikte koreografi analizi İleri düzey koreografi hazırlama Milli takım seviyesinde sporculara uygun müzik seçimi ve koreografiseri hazırlama yöntemleri	Bireysel ve grup/takım performans sporcularında fiziksel uygunluk Milli takım seviyesinde sporcularda spor yaralanmalarının önemi ve önlenmesi Milli takım düzeyince sporcularda takım oluşturmaları için analizler Aerobik cimnastik Dünya ve Avrupa Şampiyonaları, Dünya Oyunları'nda derece hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları Yurt dışı yarışmalarda üst düzey sporcuların analizlerini performansla entegre edebilmek Bireysel ve grup/takım performans sporcusu psikolojik durum analizleri Odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları Sağlıklı ve spora uygun beslenme yöntemleri Orjinal ve yeni zorluk elementleri geliştirme
	(27 Saat)	(25 Saat)	(24 Saat)	(23 Saat)	(24 Saat)
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		Aerobik cimnastikte branşa özgü gözlem ve değerlendirme	Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi Aerobik Cimnastikte branşa özgü antrenmanı gözlem ve değerlendirme Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi	Aerobik Cimnastikte antrenman ve yarışma analizi	Milli Takım sporcularında fiziksel testler planlama ve değerlendirme
		(3 Saat)	(4 Saat)	(3 Saat)	(5 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Aerobik cimnastik yarışma kuralları ve genel bilgiler Yaş grupları yarışma kuralları (3 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Uluslararası yarışmalarda katılacak sporcuların fiziksel uygunluk, teknik, taktik, psikolojik, beslenme, tıbbi, seremoni, refakatçi görevleri ve sporcularla ilişkin diğer konular. (2 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Alyapı sporcularında fiziksel uygunluk Aerobik cimnastikte yetenek seçimi Çocuk ve spor Antrenman yüklenme ilkeleri (6 Saat)	Antrenörlük kavramı Sporcu antrenör ilişkileri, etik, mobbing ve şiddet kavramları Enerji sistemleri Antrenman programlarının düzenlenmesi (yarışma sporcusu) FIG yaş grubu gelişim programı Seviye 1 Doping, yasaklı maddeler ve sporcuların kullanmaya yönlendiren etmenler (6 Saat)	Aerobik Cimnastikte özel testler Sporcu koruma eylem planı Antrenman programlarının düzenlenmesi (performans sporcusu) Sporcu koruma eylem planı FIG yaş grubu gelişim programı Seviye 2 (6 Saat)	Milli Takım sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı Yarışma sporcularında spor yaratılmalarının önemi ve önlenmesi (8 Saat)	Spor yaratılmalarına özel toparlanma antrenmanı planlama Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yaratılma ve uygulamaya dönük bilme A ramında yazılmış bilimsel çalışmalarını takip etme ve analizlerini yapabilmeye (5 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

