

2024 – 2025 Bahar Dönemi
ANR108 – CİMNASTİK TEMEL EĞİTİMİ
B BLOK CİMNASTİK SALONU

Öğretim Elemanı
Dr. Nihat Özgören
nihat@hacettepe.edu.tr

Hacettepe Üniversitesi

www.hacettepe.edu.tr

Spor Bilimleri Fakültesi

www.sbt.hacettepe.edu.tr

Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

www.esb.hacettepe.edu.tr



Ders notları ve diğer materyaller

<https://yunus.hacettepe.edu.tr/~nihat/ANR108.html>

Hacettepe Üniversitesi :: Spor Bilimleri Fakültesi :: Biyomekanik Araştırma Grubu :: English

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**
Spor Bilimleri Fakültesi

BİYOMEKANİK ARAŞTIRMA GRUBU
Nihat ÖZGÖREN



Ana Sayfa

Hakkımda

Dersler

Yayınlar

Çalışmalar

Araştırmalar

Bağlantılar

İletişim

ANR 108: Cimnastik Temel Eğitimi

- **Şube-01:** Devam durumu
- **Şube-02:** Devam durumu

1. **Hafta01:** Ders tanıtımı ve kurallar

Artistik cimnastikte hareket kodları ve kurallar

Artistik cimnastikte kurallar ve hareketlerin puan değerleri **Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG)** tarafından belirlenir.

Ulusal federasyonlar bu kurallara uymakla yükümlüdür.

Her türlü uluslararası organizasyon bu kurallara bağlı olarak gerçekleştirilir.

Tüm ulusal organizasyonlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu sorumludur.



Kullanılan aletlerin boyutları ve özellikleri, hareketlerin puanları **Code of Points** adı verilen kurallar kitapçığında belirtilmektedir.

Kadınlar ve erkekler artistik cimnastik kurallar kitapçıklarına aşağıdaki bağlantılar kullanılarak erişilebilmektedir.

Kadınlar: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf

Erkekler: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf

Artistik Cimnastik – Erkekler

Erkekler artistik cimnastikte **toplam 6 alette** performans sergilerler.

1. Yer (*Floor*)
2. Kulplu beygir (*Pommel Horse*)
3. Rings (*Halka*)
4. Atlama masası (*Vault*)
5. Paralel bar (*Parallel bars*)
6. Barfiks (*Horizontal bar*)

Sporcu hangi aletten başlarsa başlasın yarışma sırasındaki rotasyonu yukarıdaki sıralama ile devam eder.

Örnek: Yarışmaya atlama masası ile başlayan bir sporcunun rotasyonu aşağıdaki gibidir:

4-5-6-1-2-3

Artistik Cimnastik – Erkekler

Yer ve atlama masası aletlerinde
erkek cimnastik mayosu



Kulplu beygir, halka, paralele bar ve barfiks
aletlerinde erkek cimnastik mayosu



Artistik Cimnastik – Kadınlar

Kadınlar artistik cimnastikte **toplam 4 alette** performans sergilerler.

1. Atlama masası (*Vault*)
2. Asimetrik bar (*Uneven bars*)
3. Denge (*Beam*)
4. Yer (*Floor*)

Erkeklerden farklı olarak kadın sporcular yer aletinde müzik eşliğinde performans sergilerler.

Sporcu hangi aletten başlarsa başlasın yarışma sırasındaki rotasyonu yukarıdaki sıralama ile devam eder.

Örnek: Yarışmaya denge ile başlayan bir sporcunun rotasyonu aşağıdaki gibidir:

3-4-1-2

Artistik Cimnastik – Kadınlar

Tüm aletler için kadın artistik cimnastik mayosu

