

2023 – 2024 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

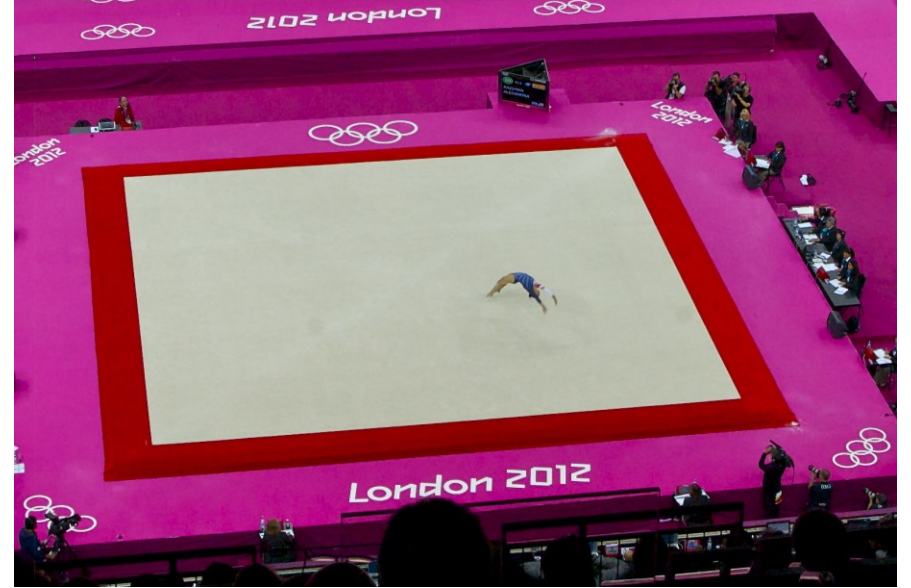
www.sbt.hacettepe.edu.tr

Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

www.esb.hacettepe.edu.tr

Yer Aleti

1. Yer aleti 12x12m boyutlarında bir kare minderdir.
2. Yer serisi temelde akrobatik elemanların kuvvet, denge, esneklik ve amut gibi hareketlerin kombinasyonundan oluşur.
3. Estetik ve harmonik bir performanstır. Bir bütünlüğü olmalıdır.



Yer Aleti

Yer serisinin toplam süresi erkeklerde 60 saniyeyi, kadınlarda 90 saniyeyi aşmamalıdır.

Kadınlar müzik eşliğinde, müzikle uyumlu bir performans sergilerler.

Erkek ve kadın cimnastikçilerin başarılı yer serisi örneği için aşağıdaki videoları izleyebilirsiniz.



https://www.youtube.com/watch?v=jdx75EHW_hE&ab_channel=ShewfeltGymFest



https://www.youtube.com/watch?v=HoQVii31BSY&ab_channel=Olympics

Yer Aleti – Hareket Grupları

Erkeklerde, yer aletinde toplam 3 hareket grubu mevcuttur.

1. Akrobatik olmayan elemanlar
2. Öne akrobatik elemanlar
3. Geriye akrobatik elemanlar

Kadınlarda, yer aletinde toplam 5 hareket grubu mevcuttur.



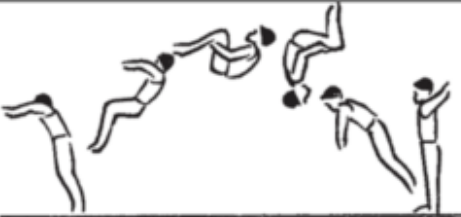
1. Sıçramalar
2. Dönüşler
3. El destekli elemanlar
4. Öne ve yana akrobatik elemanlar
5. Geriye akrobatik elemanlar

Erkekler serisinde bir hareket grubundan **en fazla 5** adet hareket yapabilirler.

Kadınlar **3 adet sıçrama ve dönüş, 3 adet akrobatik eleman ve 2 adet istediği gruptan** hareket yapabilirler.

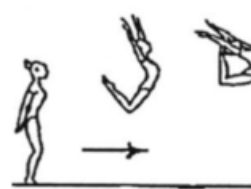



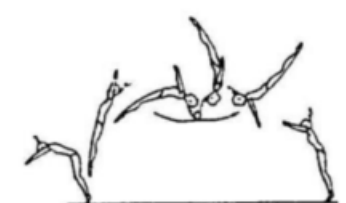
Yer Aleti – Hareket Grupları (Erkek)

Erkekler için hareket gruplarına örnekler

Hareket Grubu	Hareket Görseli	Hareketin Adı	Hareketin Kodu	Hareketin Değeri
1		Amut	1/19	A
2	(Morandi) 	Morandi	2/4	D
3		Geriye toplu salto	3/1	A

Yer Aleti – Hareket Grupları (Kadın)

Kadınlar için hareket gruplarına örnekler

Hareket Grubu	Hareket Görseli	Hareketin Adı	Hareketin Kodu	Hareketin Değeri
1		Koyun sıçraması	1/206	B
2		Bir bacak yatay eksenin üzerinde tam tur dönüş	2/205	B
3		Mostepanova	3/305	C
4		Öne toplu salto	4/101	A
5		Geriye açık salto	5/101	A

Yer Aleti Serisi

Artistik cimnastikte her hareketin önceden belirlenmiş bir puanı vardır. Aşağıdaki tabloda hareketlerin zorluk değeri ve puanları belirtilmektedir.

Zorluk Değeri	Puan
A	0.10
B	0.20
C	0.30
D	0.40
E	0.50
F	0.60
G	0.70
H	0.80
I	0.90
J	1.00

Yer Aleti – Performans Değerlendirme

Cimnastikçinin performansı 2 hakem grubu tarafından değerlendirilir:

- D jürisi:** Seride yer alan en fazla 10 hareketin zorluk değerlerini hesaplar.
- E jürisi:** Hareketlerin uygulanma biçimini inceleyerek hatalardan kaynaklanan kesintileri hesaplar. Hesaplanan kesinti miktarı 10.00 puandan çıkartılır.

Yer aletinde gerçekleştirilen bir serinin hareket gruplarının ve zorlukların belirlenmesi:

Grup	III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	Bitiriş III
Zorluk	B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D

Yer Aleti – Performans Değerlendirme

Yer aletinde gerçekleştirilen bir serinin örnek D jürisi değerlendirme aşağıdaki gibidir:

Grup	III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	Bitiriş III
Zorluk	B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
Geçerli	B	-	B	B	B	B	-	D	D	D	D	D
Değer	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4

Sporcu;

- I. Hareket grubundan 2 tane,
 - II. Hareket grubundan 3 tane
 - III. Hareket grubundan 6 tane,
- Toplam 11 hareket yapıyor.

Kural gereği aynı hareket grubundan en fazla 5 hareket yapabildiği için III. Gruptan **Bitiriş hareketi hariç** puanı yüksek olan 5 hareket değerlendirmeye alınıyor.

D jürisi tarafından hesaplanan serinin toplam değeri 3.00 puan'dır $(0.2 \times 5) + (0.4 \times 5)$.

Yer Aleti – Performans Değerlendirme

E Jürisi sporcunun uygulama biçimini ve tekniğini değerlendirirken aşağıdaki tabloda gösterilen kesinti miktarına dikkat eder.

Hata	Kesinti Miktarı
Küçük Hata	0.10
Orta Hata	0.30
Büyük Hata	0.50
Düşme	1.00

Sporcunun hareket sırasında yaptığı büyük hata E jürisi tarafından 0.5 puan kesintiye uğradığı gibi D jürisi tarafından da hareket tanınmayabilir ve puanlamaya dahil edilmeyebilir.

Örneğin;

C değerinde bir hareket sırasında büyük hata yapan sporcu 0.50 puan kaybettiği gibi hareket tanınmadığı için C değerini de (0.30 puan) kaybeder.

Yer Aleti – Performans Değerlendirme

D jürisinin hesapladığı toplam zorluk puanı ve E jürisinin kesintileri göz önüne alındığında:

Grup	III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	Bitiriş III
Zorluk	B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
Geçerli	B	-	B	B	B	B	-	D	D	D	D	D
Değer	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
Kesinti	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.3	0.1	0.1	0.3	1.0

Görüldüğü gibi E jürisi sporcunun yaptığı **tüm hareketlerde** uygulama hatalarını tespit edip kesinti uyguluyor.

Toplam kesinti miktarı 2.90 puan. D jürisinin değerlendirmesiyle birlikte sporcunun toplam puanı aşağıdaki gibi hesaplanacaktır:

$$\text{Toplam Puan} = D_{\text{jürisi}} + (10.00 - E_{\text{jürisi}})$$

$$\text{Toplam Puan} = 3.00 + (10.00 - 2.90)$$

$$\text{Toplam Puan} = 10.10$$