



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

Amaç, Kapsam ve Dayanak

MADDE 1 – Bu Talimat, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından Anadolu Yıldızlar Ligi Cimnastik branşında düzenlenecek faaliyete katılım koşullarının, oyun kurallarının ve yapılacak olan müsabakaların organizasyonuna ilişkin usul ve esasların belirlenmesi amacıyla, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönergesine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar ve Kısaltmalar

MADDE 2 – (1) Bu Talimatta geçen;

- ANALİĞ: Anadolu Yıldızlar Liginin,
 - ANALİĞ Portal: ANALİĞ ile ilgili duyurular, sonuçlar, yazılı ve görsel haberlerin yayımlandığı elektronik platformu,
 - Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve ilgili spor federasyonlarından alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonunu,
 - FIG: Uluslararası Cimnastik Federasyonunu,
 - Genel Müdürlük: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünü,
 - İl tertip komitesi: ANALİĞ faaliyetlerini yürütmek üzere oluşturulan tertip komitesini,
 - Lisans: Spor yapmaya ve yarışmalara katılmaya ilişkin verilen izin belgesini,
 - Vize: Sporcunun, ilgili sezon için federasyon faaliyetlerine katılabilmesine imkân veren izin işlemini,
- ifade eder.

Yarışmalara İlişkin Usul ve Esaslar

- MADDE 3-** (1) Yarışmalar; ANALİĞ Genel Uygulama Talimatına, Genel Müdürlükçe öngörülen hükümlere, uluslararası oyun kuralları ve yarışma talimatlarına uygun olarak yapılacaktır.
- (2) Yarışmalara ait duyurular ve katılımcı listeleri Genel Müdürlükçe belirlenen ve ilan edilen takvim doğrultusunda spor bilgi sistemi ANALİĞ portalında yayımlanacaktır.
- (3) Yarışmalar, Genel Müdürlükçe ilan edilen yer ve tarihlerde İl Tertip Komiteleri tarafından gerçekleştirilecektir.
- (4) İl dışı çıkış oluru “Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi”ne göre düzenlenecektir.
- (5) Mali konularla ilgili hususlarda, ANALİĞ Genel Uygulama Talimatının 19’uncu maddesine göre işlem yapılır.
- (6) Kupa ve madalyalar ANALİĞ Genel Uygulama Talimatının 16’ncı maddesine göre verilecektir.
- (7) Disiplin işlemleri ve itiraz işlemleri ANALİĞ Genel Uygulama Talimatının 20 ve 21 inci maddelerine göre yapılır.
- (8) Yarışma alanına, sporcu ve antrenörden başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
- (9) Görevli antrenörün 2024 yılı vizesine sahip olması gerekmektedir. Aksi halde sahaya giriş yapamaz.
- (10) Takım başında en fazla 2 antrenör görev yapabilir.

Yarışma aşamalarının belirlenmesi

MADDE 4- (1) Yarışmalar;

- 1.Etap, 2. Etap ve Türkiye Birinciliği şeklinde yapılacaktır.
- Kadın ve erkek il karmaları arasında ayrı ayrı yapılacaktır.
- 1.Etap müsabakaları 8 grup merkezinde yapılacak, her grup merkezinden 6 takım olmak üzere toplam 48 takım 2. Etapa katılacaktır. 2. Etap müsabakaları 4 grup merkezinde yapılacak, her grup merkezinden 3 takım olmak üzere toplam 12 takım Türkiye Birinciliğine katılacaktır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

ç) 1. Etap ve 2. Etap haritası ile il dağılım listesi ekte yer almaktadır.

Katılım Koşulları ve Sporcu Sayıları

MADDE 5 – (1) Yarışmalara katılacak kadın ve erkek takımları ayrı ayrı olmak üzere en fazla 5 (3 asil+2 yedek) sporcudan oluşur.

Yaş Kategorileri ve Lisans Durumu

MADDE 5 – (1) Artistik Erkeklerde 2015 – 2016 – 2017, Artistik Kadınlarda 2016 – 2017 doğumlular müsabakalara katılabilecektir.

(2) Kulüp, ferdi veya okul lisansları ile müsabakalara katılım sağlanacaktır.

Teknik Açıklamalar, Kurallar ve Puanlama

MADDE 6 – (1) Takım oluşturacak yeterli sayının altına düşülmesi durumunda o il müsabakalara katılamaz.

(2) Her alette her takımdan en az 3 sporcu yarışmak zorundadır. Aksi takdirde takım puanı oluşturulmaz. Yarışmada sakatlık vb. sebepten dolayı 3 kişiyi tamamlayamayan takım ancak doktor raporu ile takım notu oluşumuna izin verilebilir.

(3) Yarışma aletleri ve seriler federasyonca belirlenir.

(4) Kıyafetler FIG kurallarına uygun olmalıdır.

(5) Bu talimatta açıklaması yapılmayan hususlarda Türkiye Cimnastik Federasyonu Talimatları geçerli olacaktır.

(6) Kurallar ve puanlama sistemi aşağıda açıklanmıştır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

KADINLAR YARIŞMA KURALLARI (7-8 YAŞ) D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

7-8 YAŞ						
ATLAMA MASASI		D PUANI				
1	80 CM YÜKSEKLİĞE ELLER GELECEK ŞEKİLDE, 100 CM YÜKSEKLİĞE SIRT ÜSTÜ İNİŞ (TRAMPLENDEN)	2,00 P.	1. ve 2. hareket: Trampolin ile yapılırsa D puanı 0,50'den, çift trampolen ile yapılırsa D puanı 1,00'dan başlayacaktır.			
2	80 CM YÜKSEKLİĞE ELLERİ GETİREREK 100 CM YÜKSEKLİĞE DİZ ÜSTÜ GURBET GELİŞ (TRAMPLENDEN)	2,00 P.	1. ve 2. hareket: Amuttan devrilirse D puanı almaz.			
3	100 CM YÜKSEK MİNDERE OMUZ İTTİRİŞ 20±5 CM YÜKSEK PUF MİNDERE YÜZ ÜSTÜ BLOK DÜŞÜŞ	0,70 P.	3. hareket: Dirsekler bükük yapılırsa D puanı almaz.			
	E-PANEL BONUSU	0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PUANI ORTALAMASI 1,00'DAN AZ İSE, BONUS OLARAK 0,30 P. D PUANINA EKLENİR.			
TOPLAM		5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ						
ÖN GÖRÜLEN 2. UÇUŞ VE İNİŞ HATALARI		0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
KALÇANIN POZİSYONU		X	X			
BEL YAYLIĞI		X	X			
1. 2. VE 3. HAREKETLERDE İNİŞTE BACAĞI AÇIKLIĞI		X				
2. HAREKET GERİYE DEVAM EDERSE VE TAKLAYA GEÇERSE						X
2. HAREKET ÖNE DEVRİLİR VEYA ELLERLE YERDEN DESTEK ALINIRSA					X	
3. HAREKETTE, YÜZÜSTÜ DÜŞÜŞLERDE ELLERİN ATLAMA MASASINA MESAFESİ		(30-20 cm arası)	(20 cm'den az)			30 cm'den uzağa iniş
3. HAREKETTE, İTTİRİŞ SONRASI VÜCUT YERE PARALEL POZİSYONA ÇIKMAZSA YETERSİZ YÜKSEKLİK KESİNTİSİ YAPILIR.		X 10°-30°	X 30°-45°	X 45°den fazla		
DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.						
SAYILMAYAN HER İSTASYONUN D PUANI KADAR SON NOTTAN TARAFSIZ KESİNTİ YAPILIR.						



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

BARFİKS (1. İSTASYON)		1. İSTASYON İÇİN D PUANI				
1	CEPHE ÇIKIŞI	0,50 P.	1. hareket: Elan ve destekli yapılırsa D puanı almaz.			
2	45°LİK AÇIDAN ELAN (KAPALI BACAK) KARIN DÖNÜŞÜ DALIŞ	0,50 P.	2. hareket: Karın dönüşü tam tur tamamlanmadan dalışa girerse D puanı almaz.			
3	EN FAZLA 3 SALLANTI, SADECE 1 SALINIM PUAN ALIR	0,50 P.	3. hareket: Barın üstüne yükselmeyen salınım D puanı almaz. 3. salınımdan sonra mihfer başlamazsa seri bitmiş kabul edilir.			
4	1 TANE GERİ MİHFER	0,70 P.	4. hareket: Dönüşü tamamlanmamış mihfer D puanı almaz.			
5	1 TANE DÜZ TUTUŞLU ÖNE MİHFER	0,70 P.	5. hareket: Dönüşü tamamlanmamış mihfer D puanı almaz.			
6	ÖNE DEVAM EDEN SALINIMIN ARDINDAN GERİDE OMUZ BASIŞ BARA GELİŞ	0,40 P.	5. hareket: Ekstra elan alınarak yapılırsa her elan için 0.50 E panel kesintisi yapılır.			
BARFİKS -YER BARINDA (2. İSTASYON)		2. İSTASYON İÇİN D PUANI				
7	DÜZ TUTUŞLU DİZDEN AMUT 2 SN. TUTUŞ YÜZ ÜSTÜ İNİŞ	0,70 P.	7. ve 8. hareketler: Tam amut pozisyonunda 2 sn. beklemezse D puanını almaz. 2 sn. bekleyip aksi yöne düşerse D puanı alır, E paneli düşme kesintisi uygular.			
8	TERS TUTUŞLU DİZDEN AMUT 2 SN. TUTUŞ SIRT ÜSTÜ İNİŞ	0,70 P.	7. ve 8. hareketler gerçekleştirilemediğinde tekrar edilemez ve D puanı almaz. İnişlerde bar bırakıldığında D puanı almaz. Hareketler dizden yapılmalıdır. Farklı şekilde yapıldığında D puanı almaz.			
	E- BONUS	0,30 P.	TÜM İSTASYONLARIN TOPLAM E PUANI ORTALAMASI 1,00'DAN AZ İSE BONUS OLARAK 0,30P. D PUANINA EKLENİR.			
TOPLAM		5,00 P.				
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ						
ÖN GRÜLEN HATALAR		0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
2. HAREETTE 45°DEN DAHA AZ YAPILAN ELAN		X				
2. HAREETTE KARIN DÖNÜŞÜNDE DURAKSAMA		X				
2. HAREETTE KARIN DÖNÜŞÜNÜN ARDINDAN DALIŞIN ALÇAK OLMASI		Üst bacağın bardan ayrılması X	Dizlerin bardan ayrılması X			
3. HAREKET: SALINIMLARDA YETERSİZ YÜKSEKLİK (HB İÇİN)		Bar hizasından 10°-30° X	Bar hizasından 30°-45° X			
5. VE 6. HAREKETLERİN SAYILMAMASI DURUMUNDA E PANELİ TARAFINDAN DEĞERLENDİRME YAPILACAKTIR.						
DiĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.						
2. İSTASYONDAKİ HAREKETLER İSTENİLEN SIRADA UYGULANABİLİR.						
KISA EGZERSİZ						
6 HAREKET		KESİNTİ YOK				
5 HAREKET		-4,00 P.				
3-4 HAREKET		-6,00 P.				
2-1 HAREKET		-8,00 P.				
0 HAREKET		-10,00 P.				




ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

DENGE		D PUANI			
1	TRAMPLENLE GREÇE ÇIKIŞ VE GREÇE TUTUŞ 2 SN.	0,50 P.	1. hareket: Bacaklar denge hizasının altına düşerse ve 2 sn. durmazsa D puanı almaz.		
2	PASE TUTUŞ 2 SN + 90° YE BACAK SAVURUŞ 2 SN. + SIÇRAYARAK PİLİYE PLANÖR 2 SN.	0,20 P. + 0,20 P. + 0,30 P. + BP 0,20	2. hareket: Her hareket ayrı ayrı değerlendirilip, tüm hareketler bağlanmalıdır. Bağlantılardan herhangi bir tanesi yapılmazsa bağlantı puanı (0,30) almaz. Piliye planörde arkadaki ayak min. 45°, diğer tutuşlar 90° olmalı. Tüm tutuşlarda 2 sn. beklemezse D puanı almaz.		
3	AMUT + SPAGAT 2 SN. TUTUŞ VE İNİŞ (2 farklı hareket)	0,40 + 0,70 P.	3. hareket: Amut anlık ve 10°'lik açıda olmalıdır, spagatta 2 sn. beklemezse D puanı almaz.		
4	SAĞ AYAK 1/2 DÖNÜŞ + SOL AYAK 1/2 DÖNÜŞ	0,30 P. + 0,30 P	4. hareket: Her hareket ayrı ayrı değerlendirilir.		
5	SPAGAT + DİK SIÇRAMA (2 farklı hareket)	0,40 P. + 0,20 P.	5. hareket: Bağlantılı yapılmalıdır. Bağlanmazsa 0,20 P. almaz.		
6	ÇEMBER	0,70 P.			
7	ELLER DENGEYE AYAKLAR YERE KARTVİL BİTİRİŞ	0,30 P.			
	E- BONUS	0,30 P.	Artistik sunum ve e panel kesintisi toplam ortalaması 1,30'un altında olan serilerin D puanına 0,30 p. bonus eklenir.		
TOPLAM		5,00 P.			
FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ					
ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
6. HAREKETTE İNİŞ ESNASINDA YUKARI HOPLAMA VEYA GERİYE ADIM	X	X			
6. HAREKETTE İNİŞ ESNASINDA AYAKLARIN TEKER TEKER YERE GELMESİ		X			
ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
5. HAREKETTE DİK SIÇRAMADA AYAK AÇIKLIĞI	X	X			
7. HAREKETTE SIÇRAMA	Küçük hop	Büyük hop			
5. HAREKETTE DİK SIÇRAMADA BEL YAYLIĞI VEYA KALÇA AÇIKLIĞI					X
ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR					
SAYILMAYAN HAREKETLER BAĞLANTI PUANI ALMAZ. TÜM SPORCULAR AYNI SERİYİ VE RİTİMLERİ UYGULAYACAKTIR.					
DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.					
DENGE 80 CM YÜKSEKLİKTE, ALTI FIG KURALLARINA UYGUN OLARAK KULLANILACAKTIR.					
KISA EGZERSİZ					
6 HAREKET	KESİNTİ YOK				
5 HAREKET	-4,00 P.				
3-4 HAREKET	-6,00 P.				
2-1 HAREKET	-8,00 P.				
0 HAREKET	-10,00 P.				



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

	YER		D PUANI
1	360° PASE DÖNÜŞ	0,30 P.	
2	AMUT 2 SN. + TEK AYAK KÖPRÜYE İNİŞ 180° BACAK AÇIKLIĞI (2 SN. BEKLEME), GERİYE TEK AYAK SAVURUŞLA AYAĞA GELİŞ	0,40 P. + 0,40 P.	2. hareket: Köprüde tek ayak yukarıda 2 sn. beklenmezse D puanı almaz.
3	SEKİŞTEN KARTVİL	0,60 P.	3. hareket: Koşarak yapılırsa D puanı almaz.
4	ÖNE KÖPRÜ + 90° DE BACAK TUTUŞ	0,50 P. + 0,20 P.	4. hareket: Bağlanmazsa 0,20 D puanı almaz.
5	ÇEMBER + GERGİN KOL VE BACAK ERİŞMEK CEPHEYE İNİŞ	0,20 P. + 0,50 P.	5. hareket: Çemberden inişte ayaklar kapatılır ve erişmek yapılır.
6	GEYİK + 	0,40 P. + 0,40 P.	6. hareket: 2. sıçrama esnasında ve inişte bacak 90°'ye çıkmazsa D puanı almaz. Dans pasajı şeklinde yapılmalıdır.
7	SEKEREK ÜBERŞLAK	0,80 P.	7. hareket: Koşarak yapılırsa D puanı almaz. Tek ayak yapılırsa D puanı 0,50 olarak değerlendirilir. Öne köprü yaparsa D puanı almaz.
	E- BONUS	0,30 P.	Artistik sunum ve e panel kesintisi toplam ortalaması 1,30'un altında olan serilerin D puanına 0,30 p. bonus eklenir.
TOPLAM		5,00 P.	

Tüm sporcular aynı seriyi, aynı müzikle ve ritimlerle uygulayacaktır. Seri süresi en fazla 60 sn.'dir.

FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ

ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.	KESİNTİ YOK
4. HAREKETTE, TUTUŞ KESİNTİSİ		90°nin altında			
5. HAREKETTE, ERİŞMEK DESTEK SAFHASINDA DİZ VE KOL BÜKÜKLÜĞÜ	X	X	X		

ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR

DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.

KISA EGZERSİZ

6 HAREKET	KESİNTİ YOK
5 HAREKET	-4,00 P.
3-4 HAREKET	-6,00 P.
2-1 HAREKET	-8,00 P.
0 HAREKET	-10,00 P.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

DEĞERLENDİRME KURALLARI ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ YER

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Serbest Koşu sonrası öne tek bacak elli aşma (1.00) + peşinden çift bacak elli aşma (1.00)	2.000	* Elle aşmalar arasında duraklama (0,300) * Çift bacak elli aşma sonrası bir sıçramaya izin verilir. (kesinti yapılmaz)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Sıçrayarak ¼ Dönüş	0.200	* Yetersiz yükseklik (basit dönüş) (0.100)	
3	Bir adım öne alıp sıçrayarak makas	0.500	* Savuruşta ayakların kalça seviyesinin altında olması (0.100 - 0.300)	
4	Çember (Çember yan veya giriş yönüne bitirilebilir)	1.000	*Yön hatası (0.100 - 0.300)	
5	Amut takla sonrası kartal oturuşu (Amutta duruş aranmaz)	1.000	* Amutta omuz ve kalça açısız hatalar (0.100) * 180 derece olmayan kartal oturuşundan (0.100 - 0.300)	
6	Kartaldan greçe duruşuna geliş (2sn)	0.500	* Bacaklar kaldırılıp geriye doğru salınım yapıp greçeye gelindiğinde (0.300)	
7	Greçe pozisyonundan cephe pozisyonuna geliş (ayaklar en az omuz seviyesinde kapanmalı ve cepheye inilmeli)	0.500	* Çekişte ayakların yere sürtmesi (0.100) * Ayakların omuz seviyesinin altında kapanması (0.100) *Cepheye inişte vücut pozisyonunun bozulması (belin yay olması-kalçalı olması) (0.100)	
8	Cephe pozisyonundan bir ayağı öne alarak spagat oturuşu	0.300	*Diz bükülmesi (0.100) * Açık hatası (0.100) * Yön hatası (0.100)	
9	Kalçayı kaldırmadan diğer tarafa spagat	0.300	* Dönüşte kalçanın kaldırılması (0.100) * Diz bükülmesi (0.100) * Açık hatası (0.100) * Yön hatası (0.100)	
10	Arkadaki ayağın öne alınması ve öne esnemenin gösterilmesi	0.500	*Spagat pozisyonunda ayağın bükülerek öne alınması (0.100) *Öne esnemedede dizlerin bükülmesi (0.100) * Yetersiz esneklik (0.100)	
11	Gergin kol erişmek amut *(Erişmek amut kollar gergin olarak yapılmalıdır. Kolların 45 derece ve üzerinde bükülmesi halinde hareket tanınmaz)	1.000	* Kolların bükülmesi (0.100-0.300-0.500) * Ellerin tek tek değişmesi (0.100 her defa) * Amutta açısız hata (0.100 - 0.300 - 0.500)	



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

	*Erişmek amut pozisyonunun 45 derecenin altında olması halinde hareket tanınmaz)			
12	Erişmek amuttan ayağa iniş serbest (tek bacak veya çift bacak)		* Ayakların tek tek inmesi halinde ayakların bitişik pozisyona gelmemesi (0.100) * Çift ayak inişlerde kontrolsüz iniş (0.100)	
13	Sıçrayarak ¼ Dönüş	0.200	* Yetersiz yükseklik (basit dönüş) (0.100)	
14	Denge duruşu 2sn (serbest)	1.000	* Topuğun baş seviyesinin altında olması (0.100)	
15	Sekişten kartvil (Kalış için kartvil sonrası bir sıçramaya izin verilir)	1.000	* Kartvil bitişinde ittiriş yetersizliği sebebi ile vücudun önde olması (0.100 - 0.300) * Yön hatası (0.100 - 0.300)	
	D Jürisi Toplam	10.000	E Jürisi Toplam	10.000

- Hareketlerin yeri değiştirilmesinde Seri sonunda D Jürisince 0.500 kesinti yapılır. (Penaltı-Tarafsız kesinti)
- 'E' Başlangıç Notu: 10.000
- Düşmelerde kesinti 1.000 puan
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ KUPLU BEYGİR (MANTAR)

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	8 adet devir (her devir için 1.000 puan)	8.000	* Ellerin aynı hizada olmaması her devir için (0.100) * Bacakların Mantar aletine sürtmesi her devir için (0.100) * Yetersiz vücut pozisyonu (açı) her devir için (0.100)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	90 derece Çeko dayanması sonrası 90 derece dönüş atlayış	2.000	* Bitirişte vücut pozisyonunun bozulması (0.100-0.300) * Dönüşlerin eksik kalması (0.100-0.300) * Atlayışın omuz seviyesinin altında olması aranmaz.	
	D Jürisi Toplam	10.000	E Jürisi Toplam	10.000

- Sporcu seri esnasında aletten düşer ise 1 sefer daha alete çıkmasına izin verilir. Ancak düştüğü için 1.000 puan kesinti yapılır.
- Sporcu ikinci defa aletten düşer ise tekrar çıkmasına izin verilmez.
- Sporcunun 2. sefer düşüşünde yine 1.000 puan kesinti yapılır.
- Mantar aleti üzeri (+) ile işareti ile çizilmelidir. (ban-toz vs)
- 'E' Başlangıç Notu: 10.000



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

- Sporcu 8 deviri bitirdikten sonra 9 uncu devire girişte bitirişini yapmalıdır. Aksi halinde devir sayısı eksik olarak nitelenir.
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriyeye başlaması durumunda seri tanınmaz.

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ HALKA

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Omuz değiştirisi	1.000	* Omuzların tek tek değiştirilmesi (0.100)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Mum duruşuna geliş (1 sn)	1.000	* Vücut pozisyonunun bozulması (0.100)	
3	Asılıta 'L' duruşuna iniş	0.500	* Kontrolsüz iniş (0.100)	
4	Asılıta 'L' duruşu 2sn	1.000	* Ayakların L pozisyonundan yukarıda veya aşağıda olması (0.100-0.300) (açısal hata)	
5	'L' duruşunda kol çekişi ve orada tutuş (2sn)	2.000	* Kolların tek tek çekilmesi (0.100) * Başın halkalara temas etmesi (0.100) * akıcı kol çekişi olmaması (0.100-0.300)	
6	Mum duruşuna geliş	0.500	* Mum duruşuna gelişte geriye devrilme (0.100)	
7	Mum duruşu (1sn)	0.500		
8	Mumdan katlanıp elan alışı geriye salınım	0.500	* Elan alışı bölümünde dirseklerin bükülmesinde kesinti yapılmaz.	
9	Öne Salınım	0.500	* Salınımlarda vücudun (omuz-kalça-ayak) halka seviyesine çıkmaması (0.100-0.300-0.500)	
10	Geriye Salınım	0.500		
11	Öne Salınım	0.500		
12	Geriye Salınım	0.500		
13	Öne gelişte geriye salto (açık veya toplu) (Bitirişte halkalar mum duruşundan sonra bırakılırsa bitiriş tanınmaz)	1.000	* Bitirişte halkalar mum duruşundan sonra bırakılırsa (0.500)	
	D Jürisi Toplam	10.000	E Jürisi Toplam	10.000

- E Başlangıç Notu: 10.000
- Düşmelerde kesinti 1.000 puan
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriyeye başlaması durumunda seri tanınmaz.
- 'E' Başlangıç Notu: 10.000
- Alet yüksekliği standart 260 cm dir.
- Bitiriş minderine ek 20 cm minder eklenebilir.

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ ATLAMA MASASI (TRAMPLEN-MİNDER)

1. HAREKET

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Yaklaşma koşusu ve trampoline basışı	2.000	* Yaklaşma koşusunda adımların düzensizliği (0.100)	Diğer Tüm



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

	(Sporcu Trampelenin bastığı yerinden atlayış yeri en az 1m olmalıdır.)		*Trampene 1 m den az mesafeden atlama (0.300) * Ayakların trampene önlü arkalı veya tek tek basması (0.30)	Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Tek trampelden bitiriş minderine düz vücut sıçrama kalış.	3.000	* Vücut Genliği (0.100-0.300) *Yetersiz Yükseklik (0.100-0.300) Ayakların açık olması (0.100-0.300)	
	D Jürisi Toplam	5.000	E Jürisi	5.000
			Toplam	

- 10 m den fazla koşu yapılması durumunda 0.300 kesinti yapılır. D Jürisi (Penaltı-Tarafsız kesinti)
- 2 metreden daha uzağa konuş-kalış 0.300 kesinti yapılır. D jürisi (Penaltı – Tarafsız kesinti)
- Bitiriş minderi yüksekliği 20 cm dir.
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.

2. HAREKET

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Yaklaşma koşusu ve trampene basış (Sporcu Trampelenin bastığı yerinden atlayış yeri en az 1m olmalıdır.)	1.000	* Yaklaşma koşusunda adımların düzensizliği (0.100) *Trampene 1 m den az mesafeden atlama (0.300) * Ayakların trampene önlü arkalı veya tek tek basması (0.30)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Tek trampelden 1 m yüksekliğindeki minder üzerine amut (Amut dayanmanın gösterilmemesi -yuvarlanma Tanınmaz)	3.000	* Amuda çıkışta kalça ve omuz açısı olması (0.100-0.300) *Amut dayanma pozisyonunda dirseklerin bükülmesi (0.100-0.300) *Amut dayanmanın gösterilmemesi (yuvarlanma) (0.500)	
3	Amuttan blok halinde sırta iniş (ittiriş aranmaz)	1.000	Vücut pozisyonunun düzgün olmaması (0.100-0.300)	
	D Jürisi Toplam	5.000	E Jürisi	5.000
			Toplam	

- 20 m den fazla koşu yapılması durumunda 0.300 kesinti yapılır. D Jürisi (Penaltı-Tarafsız kesinti)
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.
- Sporcu istediği hareketten başlayabilir. Kesinti yapılmaz.
- ‘E’ Başlangıç Notu: hareket başına 5.000 toplamda 10.000 puandır.
- Minder yüksekliği 100 cm dir.

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ PARALEL

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Asılıştan elan alışı geriye salınım	0.500	* Sallantı yüksekliğinden kesinti yapılmaz * Vücut pozisyonunun bozulması (0.100 - 0.300)	Diğer Tüm Hata Kesintileri



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

2	Öne salınım	0.500	*Öne salınımda yükseklikten kesinti yapılmaz *Vücut pozisyonunun bozulması (0.100 - 0.300)	FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
3	Geriye salınım	0.500	* Omuz ve kalçanın bar atında olması (0.100 - 0.300) *Ayakların bar hizasında olup olmaması aranmaz. * Vücut pozisyonunun bozulması (0.100 - 0.300)	
4	Öne gelişte açık bacak kipe * (Dirseğin bara teması, destek alması D jürisince hareket tanınmaz.) * (Tırmanarak çıkma Tanınmaz)	2.000	*Dirseğin bara teması, destek alması (0.500) *Dirseklerin bükülmesi (0.100 - 0.300) *Dirseklerin bara sürtmesi, değmesi (0.100 - 0.300)	
5	Greçe duruş (2 sn)	1.500	* Kalçanın yatay pozisyonunun üstünde olması (ayakların aşağıda olması) (0.100-0.300)	
6	Ayakların arkada kapatılması *('L' pozisyonuna iniş düz vücut yapılmalıdır.)	1.000	* Vücutun yatay pozisyonunun (omuz hizasının) altında bacakların kapatılması (0.100 - 0.300) * 'L ' Pozisyonuna katlanarak iniş (0.300)	
7	Öne gelişte 'L' duruşu (2sn)	0.500	* Bacakların kalça hizasında olmaması (0.100-0.300)	
8	Önde ayakları 'sivri' pozisyonuna çekerek elan alış	1.500	* Sivri pozisyonuna eksik geliş (0.100 - 0.300)	
9	Dayanmada geri salınım	0.500	* Vücutun (kalça ve ayak) omuz seviyesinin altında olması (0.100 – 0.300) * Vücut pozisyonunun bozulması (0.100 – 0.300)	
10	Dayanmada öne salınım	0.500		
11	Geride yana atlayış	1.000	* Atlayışta vücutun omuz seviyesinin altında olması (0.100 – 0.300) * Atlayışta iki elle tek bara dayanmanın gösterilmemesi (0.300) * Vücut pozisyonunun bozulması (0.100 – 0.300)	
D Jürisi Toplam		10.000	E Jürisi	
			Toplam	

- Alet yüksekliği minderden 165 cm'dir.
- Sporcunun ayaklarının yere değmesi durumunda dizlerini bükerek yapabilir.
- Sporcu alt ön salınımlarda dizlerini bükük tutabilir ancak geri salınımlarda dizler gergin pozisyonda olmalıdır. Aksi halde 0.300 kesinti yapılır. (E jürisi)
- Dizleri bükük sallantı yapan sporcular kipe'ye girişte dizlerini gergin pozisyonda girmelidir aksi halde 0.300 kesinti yapılır. (E jürisi)
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.
- 'E' Başlangıç Notu: 10.000



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER 7-8-9 YAŞ MECBURİ SERİSİ BARFİKS

HN	HAREKET AÇIKLAMASI	D JÜRİSİ	E JÜRİSİ	
1	Karın çıkışı dayanmaya geliş	1.000	* Dayanım beklentisinde el düzeltmesinde kesinti yapılmaz. * Elan yardımı ile çıkış (0.300) * Kolların tek tek çekilmesi (0.100) her defa * Karına yığılma (0.100 – 0.300)	Diğer Tüm Hata Kesintileri FIG Değerlendirme Kurallarına Göre Yapılır.
2	Dayanmada açılış	1.000	* Dayanmada amuda doğru açılışta vücudun omuz seviyesinin altında kalması (0.100 – 0.300)	
3	Karın dönüşü	1.000	* Karın dönüşü esnasında bekleme (0.300) * Dönüş esnasında katlanma (kalçalanma) (0.100 – 0.300)	
4	Alta dalış geriye gelişte çift kol çıkışı	1.000	* Alta dalışta kalçanın bar seviyesinin altında olması (0.100 – 0.300)	
5	Çift kol çıkışta beklemeksizin karın dönüşü	1.000	* Bekleme yapılması durumunda (0 .300)	
6	Alta dalış geriye salınım	1.000	* Salınımında vücudun bar seviyesinin altında olması (0.100 – 0.300)	
7	Öne gelişte düz mihver (ilk salınımda yapılmadığında 1 salınıma daha izin verilir kesinti yapılmaz. Ancak bir sonraki salınımlarda mihver yapılırsa 0.50 kesinti yapılır. (her ara sallantı için)	2.000	* Mihverde ellerin aynı anda dönmemesi (0.100) her defa * Mihverde kolların bükülmesi (0.100 – 0.300) * Amut pozisyonunun gözükmemesi 15der. Açısal sapha (0.100 – 0.300) * Mihver çıkışlarında vücudun blok halinde çıkmaması (0.300)	
8	Düz mihver	1.000		
9	Düz mihver (3.cü mihver sonrası amut dayanımda seri biter. Sporcu antrenör yardımıyla durdurulur)	1.000		
D Jürisi Toplam		10.000	E Jürisi Toplam	10.000

- Alet yüksekliği; Sporcuların ayağının değmeyeceği yükseklikte olmalıdır.
- Serinin herhangi bir hareketinde antrenörün sporcuya yardım etmesi durumunda yardım edilen hareket ve sonrası hiçbir hareket D jürisince tanınmaz. Yardım edilen hareketten önceki hareketler D jürisince tanınır.
- Sporcu eldivenli olduğu için seri sonunda bitiriş selamı verip vermediği aranmaz.
- D hakeminin başlama işareti vermeden sporcunun seriye başlaması durumunda seri tanınmaz.
- ‘E’ Başlangıç Notu: 10.000 puandır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

Ek-1

2024 SEZONU ANALİĞ YARIŞMALARİ 1.ETAP GRUPLARI HARİTASI VE İL DAĞILIM LİSTESİ



İLLERİN 1.ETAP GRUPLARINA DAĞILIM ÇİZELGESİ

1. ETAP 1. GRUP	Balıkesir, Bursa, Çanakkale, Edirne, İstanbul, Kırklareli, Kocaeli, Sakarya, Tekirdağ, Yalova	1. ETAP 5. GRUP	Amasya, Bartın, Bolu, Çorum, Düzce, Karabük, Kastamonu, Samsun, Sinop, Zonguldak
1. ETAP 2. GRUP	Afyonkarahisar, Aydın, Bilecik, Denizli, Eskişehir, İzmir, Kütahya, Manisa, Muğla, Uşak	1. ETAP 6. GRUP	Ardahan, Artvin, Bayburt, Erzincan, Erzurum, Giresun, Gümüşhane, Ordu, Rize, Tokat, Trabzon
1. ETAP 3. GRUP	Adana, Antalya, Burdur, Hatay, Isparta, Kahramanmaraş, Karaman, Mersin, Osmaniye	1. ETAP 7. GRUP	Ağrı, Bingöl, Bitlis, Elazığ, Iğdır, Kars, Malatya, Muş, Tunceli, Van
1. ETAP 4. GRUP	Ankara, Aksaray, Çankırı, Kayseri, Kırıkkale, Kırşehir, Konya, Nevşehir, Niğde, Sivas, Yozgat	1. ETAP 8. GRUP	Adıyaman, Batman, Diyarbakır, Gaziantep, Hakkari, Kilis, Mardin, Siirt, Şanlıurfa, Şırnak



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2024 SEZONU ÇİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

2024 SEZONU ANALİĞ YARIŞMALARI 2. ETAP YARIŞMA GRUPLARI HARİTASI VE İL DAĞILIM LİSTESİ



İLLERİN 2.ETAP GRUPLARINA DAĞILIM ÇİZELGESİ

2. ETAP 1. GRUP	Afyonkarahisar, Aydın, Balıkesir, Bilecik, Bursa, Çanakkale, Denizli, Edirne, Eskişehir, İstanbul, İzmir, Kırklareli, Kocaeli, Kütahya, Manisa, Muğla, Sakarya, Tekirdağ, Uşak, Yalova	2. ETAP 3. GRUP	Amasya, Ardahan, Artvin, Bartın, Bayburt, Bolu, Çorum, Düzce, Erzincan, Erzurum, Giresun, Gümüşhane, Karabük, Kastamonu, Ordu, Rize, Samsun, Sinop, Tokat, Trabzon, Zonguldak
2. ETAP 2. GRUP	Adana, Ankara, Aksaray, Antalya, Burdur, Çankırı, Hatay, Isparta, Kahramanmaraş, Karaman, Kayseri, Kırıkkale, Kırşehir, Konya, Mersin, Nevşehir, Niğde, Osmaniye, Sivas, Yozgat	2. ETAP 4. GRUP	Adıyaman, Ağrı, Batman, Bingöl, Bitlis, Diyarbakır, Elazığ, Gaziantep, Hakkari, Iğdır, Kars, Kilis, Malatya, Mardin, Muş, Siirt, Şanlıurfa, Şırnak, Tunceli, Van