



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 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;

- a) ANALİĞ: Anadolu Yıldızlar Ligini,
 - b) ANALİĞ Portal: ANALİĞ ile ilgili duyurular, sonuçlar, yazılı ve görsel haberlerin yayımlandığı elektronik platformu,
 - c) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve ilgili spor federasyonlarından alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - ç) Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonunu,
 - d) FIG: Uluslararası Cimnastik Federasyonunu,
 - e) Genel Müdürlük: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünü,
 - f) İl tertip komitesi: ANALİĞ faaliyetlerini yürütmek üzere oluşturulan tertip komitesini,
 - g) Lisans: Spor yapmaya ve yarışmalara katılmaya ilişkin verilen izin belgesini,
 - ğ) Vize: Sporcunun, ilgili sezon için federasyon faaliyetlerine katılabilesine 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 18’inci maddesine göre işlem yapılır.
- (6) Kupa ve madalyalar ANALİĞ Genel Uygulama Talimatının 15’inci maddesine göre verilecektir.
- (7) Disiplin işlemleri ve itiraz işlemleri ANALİĞ Genel Uygulama Talimatının 19 ve 20’inci maddelerine göre yapılır.
- (8) Yarışma alanına, sporcu ve antrenörden başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
- (9) Görevli antrenörün 2025 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;

- a) 1.Etap, 2. Etap ve Türkiye Birinciliği şeklinde yapılacaktır.
- b) Kadın ve erkek il karmaları arasında ayrı ayrı yapılacaktır.
- c) 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.
- ç) 1. Etap ve 2. Etap haritası ile il dağılım listesi ekte yer almaktadır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

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 ve 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.

ARTİSTİK CİMNASTİK ERKEKLER ZORUNLU SERİ TABLOSU

8-9 YAŞ

YER

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	Makas	0.300	Ayakların kalça seviyesinde olmaması (0.1-0.3)
2	Çember	0.700	
3	Öne Köprü Geçiş	0.700	
4	Geri köprü Geçiş	0.700	
5	Amut Takla	0.700	Amut pozisyonunun gösterilmemesi (0.30)
6	Kartal Oturuşu	0.300	
7	Greçe tutuş (2sn)	0.500	
8	Cephaye geliş duruş (kalça yükselterek çekiş)	0.500	Kalça omuz seviyesine yükseltilmeden yapılan geçiş tanınmaz.(0.5)
9	Her iki tarafa da spagat (arkadaki ayağı öne alarak uzun oturuş)	0.300 0.300	
10	Öne esneklik	0.300	



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

11	Gergin Kol Erişmek amut	0.700	Kolların bükülmesi (0.1-0.3)
12	Amuttan tek bacak inerek ayağa kalkış	-	
13	Sıçrayarak ½ dönüş	0.300	
14	Planör Tutuş (2sn)	0.700	Ayağın kalça seviyesinde olmaması (0.30)
15	Sekişten Kartvil	1.000	
	TOPLAM D	8.000	E Jürisi Toplam 10.00

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.
2	E Başlangıç Puanı : 10.00
3	Seri Tek bant şeklinde yapılacaktır.
4	Bitirişte kalış gösterilirse 0,1 ödüllendirme yapılır.

MANTAR

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	7 Adet devir (Her devir 1.00 puan)	7.000	
2	Tek kol yana atlayış	1.000	
	TOPLAM D	8.000	E Jürisi Toplam 10.00

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.
2	Sporcu düşerse 1 sefer daha çıkmasına izin verilir. (Düştüğü için 1,00 puan kesilir.) İkinci düşüşünden sonra Başka çıkmasına izin verilmez. (Düştüğü için 1,00 puan kesilir.) Seri bitmiş sayılır.
3	E Başlangıç Puanı : 10.00
4	Bitirişte kalış gösterilirse 0,1 ödüllendirme yapılır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

HALKA

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	Omuz çeviriş mum duruşuna geliş	0,500	Omuzların tek tek değiştirilmesi (0,10-0,30)
2	Mum Duruşu (2 sn)	0,500	
3	L duruşuna geliş	0,500	
4	L Duruşu (2 sn)	0,500	
5	L pozisyonunda kol çekme ve 2 sn tutuş	1,000	
6	Mum Duruşuna geliş	0,500	
7	Mum Duruşu (2sn)	0,500	
8	Mum duruşundan katlanarak elan alışı geriye salınım	1,000	Salınımlarda (Kalçanın ağırlık merkezinin) halka seviyesine çıkmaması (0,10-0,30-0,50)
9	Öne Salınım	1,000	
10	Geriye Salınım	1,000	
11	Öne Gelişte Geriye Açık Salto	1,000	Bitirşte halkalar mum duruşu pozisyonundan sonra bırakılırsa tanınmaz(0,50)
	TOPLAM D	8.000	E Jürisi Toplam 10.000

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.
2	Bitirşte kalış gösterilirse 0,1 ödüllendirme yapılır.
3	E Başlangıç Puanı : 10.00
4	Ek 20 cm Minder Kullanımına izin verilir.

ATLAMA MASASI

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	Yaklaşma Koşusu (En fazla 15 m)	1.000	Yaklaşma koşusundaki adımların düzensizliği(0.1-0.3) Belirlenen çizgiyi aşma(0.3) Ayakların yan yana basmaması(0.1-0.3)
	Puf Mindere Amut	3.000	Amuda çıkışın kalçalı olması (0.1-0.3)
	Amuttan Blok puf mindere devriliş	1.000	
	TOPLAM D	5.000	
2	Yaklaşma Koşusu (En fazla 8 m)	1.000	Yaklaşma koşusundaki adımların düzensizliği (0.1-0.3) Belirlenen çizgiyi aşma (0.3) Ayakların yan yana basmaması (0.1-0.3)
	Tramplenden Düz vücut sıçrayış ve kalış	2.000	Vücudun genliği (0.1-0.3-0.5) Yetersiz yükseklik (0.1-0.3-0.5) Kalışta ayakların açık ve yan yana olmaması (0.1-0.3)
	TOPLAM D	3.000	Vücut pozisyonunun düzgün olmaması(0.1-0.3)
	TOPLAM GENEL D	8.000	E Jürisi Toplam 10.00



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.
2	Puf Minder Yüksekliği 100 cm (1m)
3	Atlayışlar Tek Trampleden yapılır.
4	Trampoline en az 1m mesafeden atlayış yapılmalıdır. Kesintisi (0,30)
5	1.Harekette Koşu Mesafesi En Fazla 15m - 2. Harekette Koşu Mesafesi En Fazla 8m Fazla Koşu kesintisi 0,30
6	2. Harekette 2 metreden fazla uzağa konuş (0.3 hata)
7	2. Harekette Kalış gösterilirse (0.1) ödüllendirme yapılır.
8	1.Hareketin E başlangıç Puanı 5.00 2. Hareketin E başlangıç Puanı 3.00

PARALEL

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	Asılıştan Elan alışı Geriye salınım	0.500	Sallantı yüksekliğinden kesinti yok
2	Öne Salınım	0.500	Kalçanın bar altında olması(0.1-0.3) Vücudun katlı olması(0.1-0.3)
3	Geriye Salınım	0.500	Kalçanın bar altında olması(0.1-0.3) Vücudun katlı olması(0.1-0.3)
4	Öne Gelişte Kipe(2.0) "L"	2.500	Kalçanın ve ayakların bar hizasının altında olması(0.1-0.3)
5	L tutuşu (2sn)	0.500	
6	Bacakları açarak dayanma ve elleri öne alarak Greyçe 2sn	0.500	Kalçanın yatay pozisyonun üstünde olması(0.1-0.3)
7	Ayakların arkada kapatılması	0.500	Vücudun yatay pozisyonun altında olması(0.1-0.3)
8	Öne gelişte "L"duruşu (2sn)	0.500	2 sn altında tutuş (tanınmaz)
9	Önde ayakları "Sivri L" ye yaklaştırarak elan alma	0.500	Kalçanın bar altında olması(0.3)
10	Geri salınım	0.500	Vücudun yatay pozisyonun altında olması(0.1-0.3)
11	Öne Salınım	0.500	Vücudun yatay pozisyonun altında olması(0.1-0.3)
12	Geride Tek kol dayanarak yana atlayış	0.500	Vücudun yatay pozisyonun altında olması(0.1-0.3) Dayanmanın gösterilmemesi 0,30
	D TOPLAM	8.000	E Jürisi Toplam 10.00

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Alet Yüksekliği 165 cm
2	E Başlangıç Puanı 10.00
3	Bitirişte kalış gösterilirse (0.1) ödüllendirme yapılır.
4	Sporcu alt salınımında Ayak tabanının yere değmesi halinde Dizlerini bükerek yapabilir.
5	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

BARFİKS (ELDİVENLİ)

SN	HAREKET AÇIKLAMASI	D PUANI	E KESİNTİ AÇIKLAMA
1	Cephe Çıkışı (Karın Çıkışı)	1.000	
2	Dayanmada omuz hizasına açılış	1.000	Dayanma beklentisinde kesinti yapılmayacaktır. Karında yığılma(0,1-0,3-0,5) Açılış omuz hizasının altında olursa (0.10-0.3)
3	Karın Dönüşü	1.000	Karın dönüşü sonunda bekleme(0,3)
4	Alta dalış Geriye gelişte çift kol çıkış	1.000	
5	Beklemeksizin karın dönüşü	0.500	Beklemede kesinti yapılacaktır (0,50)
6	Alta dalış Geri Salınım	0.500	Salınımında vücudun bar seviyesi altında olması (0,1-0,3-0,5)
7	Öne gelişte düz mivher. (**ilk salınımında mivher yapılamadığında 1 salınım daha izin verilir. Kesinti yapılmaz. Ancak ikinci tekrarda 0,5 kesinti yapılır).	1.000	Mivherde bileklerin aynı anda dönmemesi (0,1-0,3), Mivherde kolların bükülmesi (0,1-0,3)
8	Düz Mivher	1.000	
9	Düz Mivher (Seri amutta biter Antrenör yardımıya iniş sağlar)	1.000	
	TOPLAM	8.000	E Jürisi Toplam 10.00

AÇIKLAMALAR

SN	AÇIKLAMA
1	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.
2	E Başlangıç Puanı 10.00
3	Diğer tüm hatalar FIG değerlendirme kurallarına göre yapılacaktır.

ARTİSTİK CİMNASTİK KADINLAR ZORUNLU SERİ TABLOSU

8-9 YAŞ

2025 MİNİK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (8-9 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ		
ATLAMA MASASI		
1	Tramplen ile 90 cm yüksekliğinde puf mindere eller gelecek şekilde, 110 cm yüksekliğindeki mindere amut blok düşüş	2.20 p.
2	Tramplen ile 90 cm yüksekliğinde puf mindere eller gelecek şekilde, 110 cm yüksekliğindeki mindere kartvil diz üstü geliş.	2.50 p.
		Bonus
		0.30 p.
		Toplam
		5.00 p.
Not 1:	D puanı 4.70 p. ' den başlayan atlayışların toplam E panel kesintisi 1.00 puanın altında olursa; 0,30 bonus D puanına eklenir.	
Not 2:	Çift tramplen ya da trampolin kullanımında, yapılan hareketten 1.00 p. kesinti yapılır. (D Paneli)	



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

Not 3: Yapılmayan hareketlerin D puanı kadar tarafsız kesinti yapılır.

2025 MİNİK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (8-9 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

BARFİKS

*Alet yüksekliği 185 cm.'dir, eldiven ve bileklik kullanılması zorunludur.

1	CEPHE ÇIKIŞI	0.60 p.	Karın çıkışı elan ve destekle yapılırsa zorluk puanı almaz.
2	45°LİK AÇIDAN ELAN (KAPALI BACAK) KARIN DÖNÜŞÜ DALIŞ	0.70 p.	Karın dönüşü tam tur tamamlanmadan dalışa girerse zorluk puanı almaz.
3	EN FAZLA 3 SALLANTI, SADECE 1 SALINIM PUAN ALIR	0.70 p.	Barın üstüne yükselmeyen salınım zorluk puanı almaz.3. salınımdan sonra mihfer başlamazsa seri bitmiş kabul edilir.Dalışın ardından salınım gerçekleşmeden mihfer başlarsa salınım yapıldı kabul edilir.
4	1 TANE GERİ MİHFER	1.00 p.	Dönüşü tamamlanmamış mihfer zorluk puanı almaz.
5	1 TANE DÜZ TUTUŞLU ÖNE MİHFER	1.00 p.	Dönüşü tamamlanmamış mihfer zorluk puanı almaz.
6	ÖNE DEVAM EDEN SALINIMIN ARDINDAN GERİDE OMUZ BASIŞ BARA GELİŞ	0.70 p.	Ekstra elan alınarak yapılırsa her elan için 0.50 E panel kesintisi yapılır.
E Bonus		0.30 p.	Toplam E kesintisi 1.00 p.'dan az ise; 0.30 p. D puanına eklenir. (Tüm hareketlerin zorluk değeri kabul edildiğinde geçerlidir.)
Toplam		5.00 p.	

FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ

ÖN GÖRÜLEN HATALAR		0.1	0.3	0.5	1.00
1	2.HAREKETTE 45°DEN DAHA AZ YAPILAN ELAN	X			
2	2.HAREKETTE KARIN DÖNÜŞÜNDEN DURAKSAMA	X			
3	2.HAREKETTE KARIN DÖNÜŞÜNÜN ARDINDAN DALIŞIN ALÇAK OLMASI	X	X		
4	3.HAREKETTE SALINIMLARDA YETERSİZ YÜKSEKLİK	Bar hizasından 10°-30°	Bar hizasından 30°-45°		

*DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.

KISA EGZERSİZ (Tarafsız Kesinti)

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



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

2025 MİNİK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (8-9 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

DENGE (60cm Yüksekliğinde)

1	TRAMPLENLE GREÇE ÇIKIŞ VE GREÇE TUTUŞ 2 SN	0.50 p.	Bacaklar horizontalin altına düşerse ve 2 sn durmazsa zorluk değeri almaz.
2	RÖLEVEDE PASE TUTUŞ (2 SN) + 90° YE BACAK SAVURUŞ (2 SN) + PİLİYE PLANÖR (2 SN)	0.30 p. + 0.30 p. + 0.30 p.	Her hareket ayrı ayrı değerlendirilir. Tüm hareketler bağlantılı yapılmalıdır. Bağlantı yapılmadığı takdirde, E paneli tarafından zayıf ritim kesintisi uygulanacaktır. Tüm tutuşlar min. 90° 'de ve 2 sn. bekleyerek gerçekleştirilmelidir. Aksi takdirde zorluk değeri almaz.
3	AMUT+ SPAGAT 2 SN TUTUŞ VE İNİŞ	0.40 p. + 0.70 p.	Amut anlık ve 10°'lik açıda olmazsa zorluk değeri almaz. Spagatta 2 sn beklenmezse zorluk değeri almaz. Spagat hareketi yatay düzlemde yapılmazsa zorluk değeri almaz.
4	SPAGAT + DİK SIÇRAMA	0.40 p. + 0.20 p.	Bağlantılı yapılmalıdır. Bağlanmazsa sadece zorluk puanı 0,40 olarak değerlendirilir.
	1/2 SAĞ VE SOL PASE DÖNÜŞ	0.30 p.+ 0.30 p.	Zorluk puanı alması için sağ ve sol ayak dönüşün sayılması gerekir.
5	ÇEMBER	0.70 p.	
6	KARTVİL BİTİRİŞ (ELLER DENGEEYE, AYAKLAR YERE GELECEK ŞEKİLDE)	0.30 p.	
	E Bonus	0.30 p.	Toplam E kesintisi 1.30 p.'dan az ise; 0.30 p. D puanına eklenir. (Tüm hareketlerin zorluk değeri kabul edildiğinde geçerlidir.)
	Toplam	5.00 p.	<i>Tüm sporcular örnek olarak gösterilen seri ve ritimleri uygulayacaktır.</i>

KISA EGZERSİZ (Tarafsız Kesinti)			FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ									
6 HAREKET	KESİNTİ YOK		ÖN GÖRÜLEN E-PANEL HATALARI				0.1	0.3	0.5	1.00	Kesinti Yok	
5 HAREKET	-4,00 P.		1	6. HAREKETTE İNİŞ ESNASINDA AYAKLARIN TEKER TEKER YERE GELMESİ		X						
4-3 HAREKET	-6,00 P.		ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR.									
1-2 HAREKET	-8,00 P.		DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.									
0 HAREKET	-10,00 P.											



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

2025 MİNİK KIZLAR YARIŞMA KURALLARI (8-9 YAŞ)

D PUANI DEĞERLENDİRMELERİ

YER (SERİ TEK BANT OLARAK UYGULANACAKTIR)

1	1/1 PARMAK UCUNDA PASE DÖNÜŞ	0.30 p.	
2	AMUT (2 SN) + TIC-TAC (KÖPRÜ 2 SN)	0.40 p. + 0.40 p.	Amutta ve köprüde tek ayak yukarıda 2 sn beklenmezse zorluk puanı almaz.
3	SEKİŞTEN KARTVİL	0.60 p.	Koşarak yapılırsa zorluk puanı almaz.
4	90° DE BACAK TUTARAK GERİ KÖPRÜ, İNİŞTE PİLİYE PLANÖR (90°)	0.50 p. + 0.20 p.	Bağlanmazsa ve tutuş gerçekleşmezse zorluk puanı 0,50 olarak değerlendirilir.
5	GERGİN KOL VE GERGİN BACAK ERİŞMEK CEPHEYE İNİŞ	0.50 p.	Çemberden inişte erişmek bağlanmalıdır.
6	GEYİK + ÇİFT AYAK İNİŞLİ FOUETTE	0.40 p. + 0.40 p.	2. sıçrama girişinde ve inişinde bacak 90°'ye çıkmazsa zorluk değeri almaz. Hareketler ard arda ve dans pasajı şeklinde yapılmalıdır. (Arada adım, koşu veya şase yapılabilir)
7	SEKEREK ÜBERŞLAK	0.80 p.	Koşarak yapılırsa zorluk değeri almaz. Tek ayak iniş yapılırsa zorluk puanı 0,50 olarak değerlendirilir. Öne köprü yapılırsa zorluk değeri almaz
	E Bonus	0.30 p.	Toplam E kesintisi 1.30 p.'dan az ise; 0.30 p. D puanına eklenir. (Tüm hareketlerin zorluk değeri kabul edildiğinde geçerlidir.)
	Toplam	5.00 p.	Tüm sporcular örnek olarak gösterilen seri ve ritimleri uygulayacaktır.

KISA EGZERSİZ (Tarafsız Kesinti)		FIG KURALLAR KİTABI DIŞINDA KALAN E-PANEL KESİNTİLERİ						
6 HAREKET	KESİNTİ YOK	ÖN GÖRÜLEN E- PANEL HATALARI		0.1	0.3	0.5	1.00	Kesinti Yok
5 HAREKET	-4,00 P.	1	4. HAREKETTE, TUTUŞ KESİNTİSİSİ		90°NİN ALTINDA			
4-3 HAREKET	-6,00 P.	2	5. HAREKETTE, ERİŞMEK DESTEK SAFHASINDA DİZ VE KOL BÜKÜKLÜĞÜ	X	X	X		
1-2 HAREKET	-8,00 P.	ARTİSTİK SUNUM KESİNTİLERİ FIG KURALAR KİTABINA GÖRE UYGULANACAKTIR.						
0 HAREKET	-10,00 P.	DİĞER TÜM KESİNTİLER FIG KURALLAR KİTABINA GÖRE YAPILACAKTIR.						



ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

EK-1

CİMNASTİK SPOR DALI 1.ETAP YARIŞMA 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 2025 SEZONU CİMNASTİK SPOR DALI TALİMATI

CİMNASTİK SPOR DALI 2. ETAP YARIŞMA GRUPLARI HARİTASI VE İL DAĞILIM LİSTESİ



İLLERİN 1.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