

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Temel Kurallar 10

### PUANLAMA

- D jürisi seri başlangıç notunu çıkarır.
- E notu 10 puandan başlar ve 0,10 ve katları şeklinde kesintiler uygulanır.

### Bunlar;

- Estetik ve uygulama hataları
- Teknik ve kompozisyon hataları
- Eğer bir harekette hem teknik hem de estetik hatalar varsa E hakemi her durum için ayrı kesinti yapar.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Temel Kurallar 11

### PUANLAMA

- E notunun hesaplanması:
- 6 hakemin verdiği notlardan en yüksek ve en düşük olanı atılır. Geriye kalan 4 notun aritmetik ortalaması alınır. Elde edilen not 10 puanda çıkarılarak sporcunun E notu hesaplanır.
- 
- Serinin sonuç notu D ve E notlarının toplamı ile bulunur.
- Genel tasnif notu ise 6 alette alınan puanların toplamı ile olur.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Temel Kurallar 12

### PUANLAMA

- D notunun hesaplanması:

- Tüm hareketlerin zorluk dereceleri önceden belirlenmiş bir tabloda yer alır.

Zorluk	A	B	C	D	E	F	G
Değerleri	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

- Her alette I, II, III, IV olmak üzere dört yapı grubu vardır. Yer hariç diğer aletlerde V. numara ile bitiriş grubu oluşturulmuştur.
- Jimnastikçi serisinde her yapı grubundan en az 1 hareket yapmak zorundadır.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Temel Kurallar 13

### KESİNTİLER

- Mükemmelden yapılan sapmanın derecesine göre kesinti yapılır.

<b>Hata Türü</b>	<b>Küçük Hata</b>	<b>Orta Hata</b>	<b>Büyük Hata</b>	<b>Düşme</b>
<b>Kesinti Puanı</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1.00</b>

- Aletin üzerine düşme ya da aletten düşmelerde sporcu serisine 30 saniye içinde tekrar başlayabilir.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Yer Aleti 1

- Jimnastiğin en temel aletlerinden birisidir.
- Yer aleti hem erkekler hem de kadın jimnastikçiler için ortak olan 2 aletten birisidir.
- Yer aletinde, sıçrama ve diğer akrobatik hareketlerin belirli bir düzen ve ahenk içerisinde yapılması esastır.
- Yer aletinin yüzeyi genellikle halı ya da benzer bir maddeyle kaplı olup, zemini yumuşak ve sıçrama esnasında kolaylık sağlayacak türde plastik ya da benzer bir maddeden yapılır.
- Bu alanın ölçüleri emniyet alanı ile birlikte 14x14 metre ölçülerindedir.
- Ancak sporcuları yarıştığı alan 12x12 metre olup, sporcuların bu alanı ihlal etmeleri durumunda puan kesintisine gidilir.

**YER ALETİ**

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Yer Aleti



# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Yer Aleti 2

- Yer aletinde erkek serileri, 50-70 saniye, kadın serileri ise 70-90 saniye arası olmak zorundadır.
- Kadın serilerinde müzik ve dans öğeleri kullanılırken, erkek serilerinde bu öğeler kullanılmaz.

