

# Atlama Masası (Beygiri) 1

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Atlama Masası (Beygiri) 1

- Atlama tahtası hem erkekler hem de kadın jimnastikçiler için ortak olan 2 aletten birisidir.
- Tahta ya da metalden yapılmış olup üzeri ellerin kaymaması için plastik ya da benzeri malzeme ile kaplıdır.
- Tek bir akrobatik bağlantının icrası için kullanılır.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Atlama Masası (Beygiri) 1

- Erkek ve kadınlar için atlama beygiri ölçüleri farklıdır. Erkeklerde atlama beygirinin yüksekliği 1,35 metre iken kadınlarda 1,25 metredir.
- Belirli bir hızlanma koşusu yapıldıktan sonra (bu koşu mesafesi en fazla 25 metre olmalıdır) trampleden sıçrama, atlama tahtasına elleri ile basma, akrobatik hareketi yapma ve yere iniş şeklinde gerçekleşir.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Atlama Masası (Beygiri) 1



# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Atlama Masası (Beygiri) 3



# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Kulplu Beygir 1

- Sadece erkeler tarafından kullanılan bir jimnastik aletidir.
- Kulplu beygir, tahta yerden yüksekliği 1.22 metre, uzunluğu 1.60 metre, genişliği ise 30-36 cm olan, tahta, metal ya da plastik malzemededen yapılmış olan artistik jimnastik aletidir.
- Aletin ortasında hareketleri yaparken sporcunun tutunmasını sağlayan 2 adet kulp bulunur. Bu nedenle kulplu beygir olarak adlandırılır.
- Kulplu beygir aletinde sporcular, makas, devir ve gezinti gibi akrobatik öğelerden oluşan seriler kullanırlar.

# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Kulplu Beygir 2



# ARTİSTİK JİMNASTİK

## Kulplu Beygir 3

