

RİTMİK JİMNASTİK

Çember Serisi



CİMNASTİK MAYOLARI İÇİN GEREKSİNİMLER

- Mayonun bacağın üst kısmındaki kesimi kasiğın üst kısmını geçmemeli (en fazla); mayonun içine giyilen iç çamaşırları dışarıdan görünmemelidir.
- Mayo, hakemlerin vücudun her bölümünün doğru pozisyonunu değerlendirebilmeleri için vücudu sıkıca sarmalıdır; dekoratif uygulamalar veya ayrıntılar cimnastikçinin güvenliğini tehlikeye sokmadığı sürece izin verilir.
- Grup cimnastikçilerinin mayoları özdeş olmalıdır (aynı malzeme, stil, tasarım, ve renk).Ancak mayo desenli malzemedен yapılmışsa, kesimden kaynaklı hafif farklılıklar kabul edilebilir.

RİTMİK JİMNASTİK

















- Spor dalları içinde en estetik spor dalı olarak kabul edilen ritmik jimnastikte müzik, bale ve spor iç içedir.
- Ritmik Jimnastik yaz olimpiyatlarına ilk kez 1984 Los Angeles Olimpiyatlarında dahil edilmiştir.
- 2014 yılında gerçekleştirilen Ritmik Jimnastik Dünya Şampiyonası ülkemizde düzenlenmiştir.
- Olimpik düzeyde ritmik jimnastik yarışmaları yalnızca kadın sporcular arasında, takım ve bireysel olmak üzere iki kategoride yapılır.

RİTMİK JİMNASTİK









- Yani bir kadın sporcu dereceye girmesi halinde her iki kategoride madalya alabilir.
- Ritmik jimnastik yalnızca aletli olarak yapılan bir jimnastik türüdür.
- Ritmik jimnastikte kurdele, çember, labut, top ve ip olmak üzere toplam 5 alette yarışmalar yapılır.
- Ritmik jimnastik minikler kategorisinde ip, top ve çember olmak üzere 3, diğer yaş kategorilerinde ise bu beş aletin bir tanesi her yıl değişmeli olarak listeden çıkarılır. Yarışmalar dört alet üzerinden yapılır.
- Ritmik jimnastikte yapılan serilerin müzik eşliğinde yapılması zorunludur.

RİTMİK JİMNASTİK

Yıllara Göre Kullanımı Zorunlu Aletler

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Gruplar: 2 seri

2017-2018	5 	5 çift 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 çift 	5 

RİTMİK JİMNASTİK

- D-hakemi (Zorluk), E-hakemi (Uygulama), zaman hakemi ve çizgi hakemi olmak üzere 4 çeşit hakem vardır.
- D hakemi 4, E hakemi 6, çizgi hakemi 2, zaman hakemi 1 ya da 2 kişiden oluşur.
- Serilerin yapıldığı alan 13x13 metredir.
- **Vücudun herhangi bir bölümünün veya aletin belirlenen alan dışına değmesi, veya alandan çıkmasında puan kesintileri olur.**
- Bireysel jimnastikçi veya gruptaki her jimnastikçi tarafından kullanılan her alette, üretici firma logosunu ve her alet için (ip, çember, top, labut, kurdele) belirlenen yerlerde “FIG onaylı logo” bulundurmalıdır.
- Jürinin isteğiyle, tüm aletler jimnastikçi yarışma alanına girmeden önce veya seri sonunda kontrol edilebilir.

RİTMİK JİMNASTİK

- Ritmik jimnastikte yapılan serilerin müzik eşliğinde yapılması zorunludur. Bu serilerin uzunluğu 60-90 saniye ile sınırlıdır.
- Ritmik jimnastikte yapılan seriler esneklik, güç, koordinasyon, sıçrama ve çeşitli akrobatik öğeler içeren serilerden oluşur.

Çember



Top



Labut



Kurdela

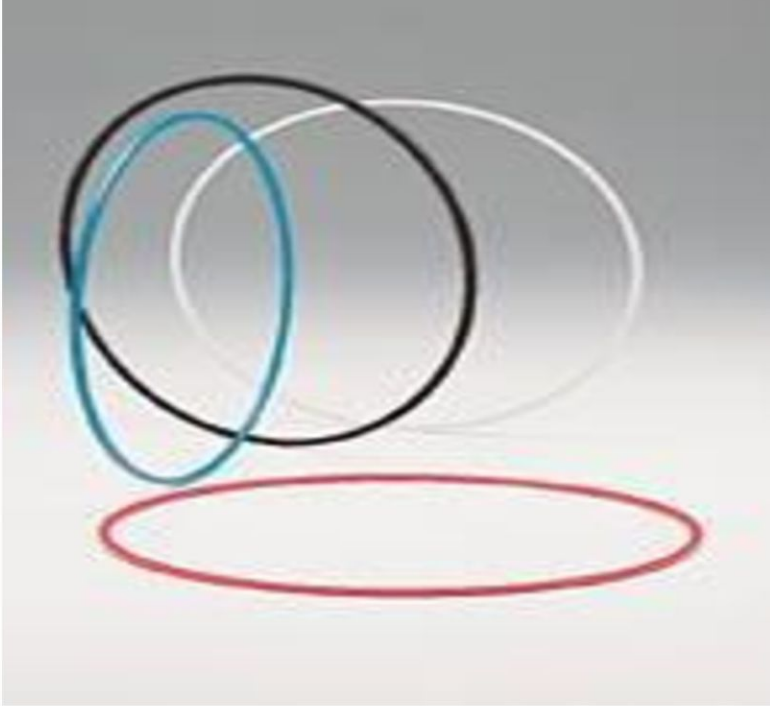


İp



RİTMİK JİMNASTİK

Çember



Çember ile yapılan hareketlerde çemberin atılması, tutulması ve arada yapılan akrobatik bağlantıların zamanı doğru yapılmalıdır.

Çemberin çapı 80-90 cm arasında, ağırlığı ise 300 gr'dır.

