



TÜRKİYE
CİMNASTİK FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : E-95944729-125.99-3064709

24.08.2022

Konu : Cimnastik Dersleri ve İçerikleri

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından mezun olanların hak ve muafiyetleri 14.12.2019 tarih ve 30978 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğinin 20. Maddesinde belirtilmiştir.

Aradan geçen sürede elde edilen bilgiler ışığında Cimnastik Branşlarında açılacak kurslarda, kademelere göre, verilecek dersler, (**ders isimleri**) ders saatleri ve ders içerikleri yeniden belirlenerek yayınlanmak üzere Genlik ve Spor Bakanlığımıza gönderilmiştir.

Denklik başvurularında bu içerikler esas alınacak, %60 seviyesi üzerinde uyum aranacak, aksi halde başvuru reddedilecektir.

Diğer taraftan, 01.07.2022 tarih ve 31883 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmeliğin 10. Maddesine göre Federasyonumuz tarafından öğretim elemanları için uygulama eğitimi ve sınavı yapıldıktan sonra, ders içerikleri yanında öğretim elemanlarının Antrenör-Eğitmen Belgesi de aranacaktır.

Mezunlarımızın mağdur edilmemesi adına spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokulunuzdaki Cimnastik Derslerinin, **ders isimleri ve içerik olarak**, ekte gönderilen şablonlarla uyumu konusunda gerekli hassasiyetin gösterileceğine inanıyor, işbirliğiniz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ediyorum.

Suat ÇELEN
Federasyon Başkanı

Ek:

1 - Antrenörlük Dersleri (6 Sayfa)

2 - Eğitimlik Dersleri (1 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Devlet Üniversitelerine
Vakıf Üniversitelerine

Bilgi:

SPOR EĞİTİMİ VE ARAŞTIRMALARI DAİRE
BAŞKANLIĞINA



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU DERS İSİMLERİ VE İÇERİKLERİ

ARTİSTİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	ARTİSTİK ERKEK YER: *Öne takla (toplu,açık,gergin), *Geriye takla (toplu,açık,gergin), *Erişmek amut, *Çember, *Kartvil, *Amut, *Elle aşma, * Filikfilak KULPLU BEYGİR : *Mantarda Devir,* Kullarda bacak savuruş HALKA : *Salınım,*Mum duruşu, * Alt L tutuşu, *Altgeri yatay tutuş ATLAMA MASASI : *Trampoline basış,*Tramplene basış, *Elle aşma, *Karvil PARALEL : *Alt salınım, *Dayanımda salınım, *Kipe, *Greyçe tutuş, *L tutuş, *Dayanımdayanaatlayış BARFİKS : *Cephe Çıkışı, *Karın dönüşü, * Salınım, *Kipe	ARTİSTİK ERKEK YER: *Kartvil, *filikfilak, *Geriye Toplu Salto, *Geriye Açık Salto, *Elle aşma, *Öne Toplu Salto, *Öne AçıkSalto, *ÖneSaltolu burgular, *GeriyeSaltolu burgular KULPLU BEYGİR : *Mantarda spındıl, *Düz makas, * Ters makas, * Kulpsuz kulpludadevir, * Kulplardadevir, *Çeko HALKA: * Ters Tokat, * Düz Tokat, *Çift kol çıkış, * Dayanmada L tutuş, *Kuvvet amudu, *Geriye açık salto, * Öne açık salto ATLAMA MASASI : * Kartvil toplu Salto, * Elle aşma Önetoplusalto PARALEL : * Dayanmada sallantı amut, *Amut prüvet, *Dayanmadan dayanmayaaltsalto, *Moy, * Yaprak çıkış, * Öne salto bitiriş, * Geriye salto bitiriş BARFİKS : * Pase dönüşler, *Düz mivher, * Tersmivher, *Erişmek amut, *Taban basışlı ştalder , *Taban basışlı endo, *Geriye salto bitiriş	ARTİSTİK ERKEK YER: *Öne toplu Çift salto, *Öne çift burgu, *Geriye toplu çift salto, *Geriye çift burgu KULPLU BEYGİR : *Amuda makaslar, *Dönüşlü makaslar *Tek kulp devir, * Stöklı, *Magyer, *Svado, *Rus dansı, * Spındıl, *Thomas devir, Tek kulpdan amut basışlı bitiriş HALKA : * Düz mivher, *Ters mivher, *Yamavaki, * Jonasson, *T duruşu, * Öne çift salto (toplu, bükük), *Geriye toplu çift salto, *Geriye toplu tuskara ATLAMA MASASI : * Kartvil taçık Salto, *Kartvil açıksalto 1/1burgu* Elle aşma Öne açık salto, *Kartvil filikfilak açık salto PARALEL : *Diamidov, *Stüşker, * Alt Salto amut, *Mivher, *Tippelt, * Geriye toplu çift salto, *Öne toplu çift Salto, BARFİKS : * Mivher geçişleri (terden düze, düzden terse), *Stalder, * Endo, * Adler, *Tkachev, *Geriye çift salto bitiriş (toplu, açık) , *Toplu Tuskara bitiriş

Spor Dalı Teknik-Taktik	ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI: *Amut sırta düşüş, *Überslag ASİMETRİK PARALEL: *Kipe, *Amut, Sallantı DENGİ: *Amut, *Çember, *Öne köprü, *Geri köprü, *Flik flak , *Sıçramalar ve Dönüşler YER: *Öne takla, *Geri takla, *Erişmek amut, *Amut, Çember, *Öne köprü, *Geri köprü, *Überslag, Kartvil, *Flik flak, *Geri salto, *Sıçramalar ve dönüşler 36 saat	ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI: *Kartvil salto, *Überslag öne Salto ASİMETRİK PARALEL: *Düz mihfer, *Ters mihfer, *Erişmek, *Taban amut, *Ştalder amut, *Taban dönüş, *Bitiriş salto DENGİ: *Çift flik flak, *ElsizÇember, *Elsiz überslag, *Bitiriş Çember salto, *Sıçramalarve dönüşler YER: *Kartvil flik flak, *Kartvil flik flak salto, *Kartvil flik flak açık salto, *Überslag öne salto, *Sıçramalar ve dönüşler 36 saat	ARTİSTİK KADIN ATLAMA MASASI: *Kartvil flik flak salto, *Überslag bükük salto ASİMETRİK PARALEL: *Mihfer 360 derece dönüş, *Erişmek 180 derece dönüş, *Taban amut 180 derece dönüş, *Taban üst bara geçiş, *Bitiriş çift salto DENGİ: *Flik flak geynır, *Flik flak salto, *Öne salto, *Bitiriş öne açık salto ve kartvil salto, *Sıçramalar ve dönüşler YER: *Überslag öne açık salto, *Öne tam burgu, *Geri tam burgu, *Kartvil flik tam burgu, *Kartvil flik flak çift salto, *Sıçramalar ve dönüşler 40 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat	*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat	
Özel Antrenman Bilgisi	Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat	Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat	48 Saat	48 Saat

RİTMİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	*Alt yapı sporcusu fiziksel uygunluk *Cimnastikçi stili yaratma *Ritmik cimnastik branşı hakkında temel bilgiler *Alanı tanıma *Alt yapı sporcularında ısınma *Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutunma barı egzersizleri *Vücut Zorluk Gruplarına giriş *Tüm Vücut Dalgalarına giriş *Pre-Akrobatik elementlerin basamaklaması *Aletleri tanıma *Rotasyonlu Dinamik Elementlere (Risklere)giriş *Alet Zorluklarına giriş *Dans adımlarına giriş *Minikler ve küçükler kategorisi serbest seri için ulusal kurallar *Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar ve müzik seçimi *Serbest seri ile koreografi hazırlanması 36 saat	*Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk *Yarışmacı sporcularda ısınma *Sporcu esnetme metodları ve dikkat edilmesi gereken noktalar *Amerikan dersine giriş *İleri düzey Vücut Zorluklarına giriş ve basamaklama çalışmaları *Dikey Rotasyon Grupları ve Pre-Akrobatik Elementlerde Kombinasyon çalışmaları *Alet tekniği geliştirme *Rotasyonlu Dinamik Elementleri (Riskleri) geliştirme *Alet Zorluklarını geliştirme *Alet ile dans adımı geliştirme *Aletli seri koreografi hazırlanması *Kondisyon ve koordinasyon çalışmaları 36 saat	*Performans sporcusu fiziksel uygunluk *Performans sporcularında ısınma *Alet ile Amerikan dersi *İleri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonlu Dinamik Elementler(Riskler) ile kombinasyonu *Kombine vücut zorluklarına giriş *Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşen *Grup serileri hakkında temel bilgiler *Grup çalışma prensiplerinin antrenman programına dahil edilmesi *Serbest Grup serilerinde vücut zorlukları *Serbest Grup serilerinde Rotasyonlu Dinamik Elementler(Riskler) temeli *Serbest Grup serilerinde işbirlikleri *Serbest Grup serilerinde dans adımları *Serbest grup seri koreografi hazırlanması *Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları 40 saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	*Ritmik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Ritmik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri *Ritmik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Ritmik cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Ritmik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 4 saat	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	*Genellemeler *Zorluk *Artistik *Uygulama 4 saat	-	-
Özel Antrenman Bilgisi	- Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 saat	- Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 saat	- Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı 8 saat
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat	48 Saat	48 Saat

TRAMPOLİN CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	* Isınma şekilleri * Hareket tanımları * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Güvenlik * Trampolin kurulumu * Trampolinde uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri * Oturma, sırtüstü, yüzüstü * Sıçratmalı bant ya da mini trampolinde sıçramalar. * Trampolinde Uygulanması Gereken Hareketler * Sıçrama 180° dönüş * Sıçrama 360° dönüş * Sıçrama oturma pozisyonuna + kalkış * Oturma pozisyonundan 180° /360° dönüş kalkış * Sıçrama sırtüstü yatış + kalkış * Sıçrama yüzüstü yatış + kalkış * Diz çekme, kapalı bacak sıçrama (pike), greçe * ¼ salto sırta + ¼ salto (1/2 burğu) kalkış * ¼ salto yüzüstü + ¼ salto kalkış * Back (Geriye salto) (toplu/bükük/açık) * Front (Öne salto) (toplu/bükük/açık) * - Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar 36 saat	* Seri hazırlama yöntemleri * Trampolinde uygulanması gereken hareketler: * Barani (1/2 burğu öne salto) * Ball out (sırttan öne salto) * Cody (Yüzüstünden geri salto) * Full (1 burğu geri salto) * Rudy (1 ½ burğu öne salto) * Rudy Ballout (sırttan 1 ½ burğu öne salto) * 1 ¼ salto * Double back (geriye çift salto) * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar) * 1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak değdirmesi, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yüksekten (kulplu beygirinde tutunarak) geriye bacak savurma, yerde mekik, şnav, squat, dinamik kuvvet çalışmaları (yuvarlan sıçra, şnav çek sıçra vb..) 36 saat	* Seri hazırlama yöntemleri, * Trampolinde uygulanması gereken hareketler: * Half out (2 salto, sonda ½ burğu) * Half in Half out (2 salto, başta ve sonra ½ burğu) * Full out (2 salto, sonda 1 burğu) * Rudy out (2 salto, sonda 1 ½) * Full in half out (İlk saltoda 1 burğu, ikinci saltoda ½ burğu) * Full in full out (Geriye 2 salto, ilk saltoda 1 burğu, ikinci saltoda 1 burğu) * Half in rudy out (2 salto, ilk saltoda ½ burğu, ikinci saltoda 1 ½ burğu) * Tripple back (Geriye 3 salto) * Tripple Front (Öne 3 salto) * Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar. * Yüksekten mekik, yüksekten ters mekik, yüksekten yan mekik, yüksekten şnav, ağırlık il squat, split squat, başlangıç seviyesi pliometrik çalışmalar. 36 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	*Yardımlar şekilleri. 2 Saat	*Yardımlar şekilleri. 2 saat	*Yardımlar şekilleri. 2 Saat
Spor Dalı Oyun Kurallar Bilgisi	Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama	Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama	Hakemlik Bilgisi; D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Cihazı kullanımı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama
Özel Antrenman Bilgisi	* Enerji Sistemleri * Biyomotor Yetiler * Yükleme Kavramı * Yenilenme Kavramı 8 saat	* Temel Antrenman İlkeleri * Antrenman Planlaması * Birim Antrenman Yazımı * Yükleme İlkeleri 8 saat	Performans sporcularında: * Birim antrenman hazırlığı * Haftalık plan hazırlığı * Aylık plan hazırlığı * Yıllık plan hazırlığı
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat	48 Saat	48 Saat

PARKUR

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	DERSİN İÇERİĞİ GÜVENLİ İNİŞ TEKNİKLERİ: Omuz Taklası (Öne,geriye, sağ ve sola), 4 Nokta iniş, Parmak ucu (hassas iniş) farkındalığı GEÇİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi, Hızlı geçiş, tembel geçişi, Kedi geçişi, Tik Tak (Yatay düzlem) ATLAMA VE NOKTA İNİŞLERİ: Tek ayak çıkıp tek ayak inme, çift ayak çıkıp çift ayak inme, tek ayak çıkıp Çift ayak inme, Çift ayak çıkıp tek ayak inme (Sabit ve koşarken), Atla ve kollarla Asılma SALINIM TEKNİKLERİ: Salınımlar, Kipe	DERSİN İÇERİĞİ ENGEL ÇIKIŞ TEKNİKLERİ: Koşarak tırmanma, Asılıyken Tırmanma (2m yükseklik), Tik Tak (Yatay ve dikey düzlem) , Adım geçişi (yukarı), Kedi geçişi (yukarı) ENGEL İNİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi (aşağı), tembel geçiş (aşağı), Kedi geçişi (aşağı), Salınım ile nokta atlayışı, Yüksekten Omuz taklası (2m), Yüksekten 4 nokta iniş, Bar altından geçiş, Dönerek geçiş SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: Avuç içi dönüşü, Öne Salto, Webster, Geri salto, Yan salto, Frizbi dönüş, Duvardan Geri salto, Duvardan Öne salto, Duvardan Yan salto, 360 burğu, 540 burğu, Salınımdan Geri salto, Salınımdan Öne Salto, Cast away	DERSİN İÇERİĞİ HIZ PARKURUNDA ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Adım geçişinden nokta atlayışı, Adım geçişinden kollarla asılma, Tembel geçişinden nokta atlayışı, Tembel geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden nokta atlayışı, Kedi geçişinden kollarla asılma, Kedi geçişinden salınım, Kollarla asılmadan 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan nokta atlayışı bağlantısı, Kollarla asılmadan Tik Tak (dikey düzlem) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı, Kollarla asılmadan salınım bağlantısı, Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı, Salınımdan nokta atlayışı, Salınımdan adım geçiş (iniş), Salınımdan kollarla asılma SERBEST PARKURDA ENGELDEN ENGELE GEÇİŞLER: Öne Salto nokta inişi, Öne Salto boşluk geçme, Geri salto nokta inişi, Geri salto boşluk geçme (Yüksekten alçağa), Yan salto nokta inişi, Yan salto boşluk geçme, 360 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçağa), 540 burğu boşluk geçme (Yüksekten alçağa) SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (YUMUŞAK ZEMİN İNİŞLİ) Kolay çift saltolar ve zor çift saltolar, çift frizbi, Öne çift Salto, Geri çift salto, Yan çift salto, Duvardan Geri salto, Duvardan Öne salto, Duvardan Yan salto, 720 burgular, 900 burgular, 1080 burgular, Salınımdan Geriye çift salto, Salınımdan Öne Salto, Cast away çeşitleri, Tek ayak girişli burgular, salınımdan uçuşlu hareket (regrab) çeşitleri SERBEST PARKUR DA BAĞLANTILI HAREKETLER: Serbest parkur hareketlerinin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.
	36 Saat	36 Saat	40 Saat
Gözlem ve Değerlendirme	-	Dersin Kazanımları *Sporcunun antrenman performansını açıklar. *Sporcunun yarışma performansını açıklar. DERSİN İÇERİĞİ *Antrenman gözlemi ve değerlendirilmesi *Yarışma gözlemi ve değerlendirilmesi *Sporcunun performansının değerlendirilmesi	-
		4 Saat	

Hakemlik Bilgisi	Dersin Kazanımları *Parkur değerlendirme kurallarını (teorik ve uygulamalı) bilir. DERSİN İÇERİĞİ *Teknik talimat *Parkur (Hız Parkuru Ve Serbest Parkur) Değerlendirme Kuralları *Parkur (zorunlu Parkur Serileri) Değerlendirme Kuralları *Çizgi İle İlgili Kurallar *Zaman İle İlgili Kurallar *Uygulama, Kompozisyon ve Zorluk Gereklilikleri *Hakem ve sporcu kıyafet kuralları *Serbest parkurda E puanı, *Serbest parkurda D puanı *Video seri değerlendirme örnekleri 4 Saat	-	-
Özel Antrenman Bilgisi	Dersin Kazanımları *Temel düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Parkur için yetenek seçimi kriterlerini açıklar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Parkur da kullanılan enerji sistemleri 8 Saat	Dersin Kazanımları *Orta düzey sporcuların gelişim özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu çocukların temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin gelişimsel özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek yıllık antrenman planlaması yapar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda çocuklar (küçükler ve yıldızlar kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Küçükler ve yıldızlar kategorisi Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Küçükler ve yıldızlar kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları *Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık) 8 Saat	Dersin Kazanımları *İleri düzey sporcuların özelliklerini açıklar. *Temel antrenman ilkelerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcularda biyomotor yetilerin özelliklerine göre parkur antrenmanlarının özelliklerini açıklar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek birim antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek haftalık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek aylık antrenman planlaması yapar. *Bu yaş grubu sporcular için temel antrenman ilkelerini bilerek yıllık antrenman planlaması yapar. DERSİN İÇERİĞİ *Parkurda gençler ve büyükler kategorisi için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri *Gençler ve büyükler kategorisi sporcularda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri *Gençler ve büyükler kategorisi hız parkuru ve serbest parkur koşuları için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları *Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık) 8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat	48 Saat	48 Saat

AEROBİK CİMNASTİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	*Alt yapı sporcusu fiziksel uygunluk *Cimnastikçi stili yaratma *Aerobik cimnastik branşı hakkında temel ve hakemlik bilgiler *Akrobatik elementlerin öğretim basamaklamaları *Alt yapı sporcularında ısınma ve esnetme *Cimnastikte balenin önemi, temel pozisyonlar ve tutunma barı egzersizleri *Vücut postür çalışmalarınave psikomotor çalışmalara giriş *Tüm Vücut pozisyonlarına giriş *Temel Akrobatik elementlerin basamaklamaları *Eksen ve düzlemlerin örneklenmesi *İşbirliği ve geçişlerin önemi ve örneklenmesi *Performans veTemel zorluk elementlerine giriş *Alternatif Dans adımlarına giriş *7-8 ve 9-11 yaş kategorisi serbest seri için koreografik çalışmalar *Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar ve müzik seçimi *Serbest seri ile koreografi hazırlanma çalışmaları	*Branşa özgü hakemlik bilgisi *Yarışmacı - sporcı fiziksel uygunluk *Yarışmacı sporcularda ısınma esnetme metodları *Kuvvet, sürat ve piskomotor çalışmalar *Bale çalışmaları *12-14 ve 15 -17 performans elementleri ve basamaklama çalışmaları *Performans Zorluk ve akrobatik elementlerin kombinasyonları *Akrobatik elementleri geliştirme *Temel elementler ve varyasyonları *Alternatif dans adımları ile temel amp adımlarının birleştirilmesi *Müzik ve koreografik çalışmalar *MP/TR/GR için iş birliği, geçişler, bağlantılar ve liftleri önemi *IM/IW - için; Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları *Serbest seri ve Koreografi oluşturma çalışmaları	*Branşa özgü hakemlik bilgisi *Yarışmacı - sporcı fiziksel uygunluk *Performans sporcularında ısınma *Kuvvet, sürat ve piskomotor çalışmalar *Branşa özgü bale çalışmaları *Yaş Grupları, Junior ve 18 + performans elementleri ve basamaklama çalışmaları *Performans Akrobatik elementleri geliştirme *Performans sporcularında Teknik Uygulama ve Artistik Bileşenler *MP/TR/GR için iş birliği, geçişler, bağlantılar ve liftleri önemi *IM/IW - için; Geçişler ve Bağlantıların önemi ve çalışmaları *Kompozisyon içeriğinin hazırlanışı ve kooreografik çalışmalar *Bireysel farklılıklara göre müzik ve koreografik çalışmalar *Artistik yapı geliştirme, vücut ve yüz ifadesi için tiyatral çalışmalar *Tüm istenilen bileşenlere göre serbest koreografi hazırlama *Performans Sporcularında kondisyon ve koordinasyon çalışmaları
	36 Saat	36 Saat	36 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	*Aerobik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Aerobik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri *Aerobik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Aerobikcimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Aerobik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi	*Aerobik cimnastik branşına özgü gözlem ve değerlendirme *Aerobik cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları *Performans takibi için kullanılabilecek form örnekleri *Aerobik cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri *Aerobikcimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar *Aerobik cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi
		4 saat	4 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	*Genel bilgiler *Zorluk *Artistik *Uygulama		
	4 saat		
Özel Antrenman Bilgisi	- Alt yapı sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı	- Yarışmacı sporcularda: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı	- Performans sporcularında: *Birim antrenman hazırlığı *Haftalık plan hazırlığı *Aylık plan hazırlığı *Yıllık plan hazırlığı
	8 saat	8 saat	8 saat
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	48 Saat	48 Saat

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU DERS İSİMLERİ VE İÇERİKLERİ

PİLATES

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	* Prepilates hazırlık * Mat 1 uygulama hareket amaç ve önlemler * Hundred, roll up, leg circle, rolling like a ball, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch, criss cross, spine stretch, saw, swan, single leg kick, double leg kick, side kick, seal, push up * Reformer anatomisi * Reformer 1 uygulama hareket amaç ve önlemler * Footwork, supine arm work, hundred, feet in straps, long box swan, long box puling straps, elephant, long stretch, short box abd, knee stretch, lunch, side stretch * 1 e 1 uygulamalı eğitmenlik	* Mat 2 seviye hareketler; * Spine twist, open leg rocker, teaser, hip circle, roll over, corkscrew, nec pull, leg pull front, leg pull back, knelling side kick, side bend, swan dive * Reformer 2 seviye hareketler; * Stomacmassage, cordination, shortspine massage, long box backstroce, long box breast stroke, short box oblique abd, shoe box around the world, down stretch, arabesque, rowing round bar, rowing front sitting, side splits * Group ders verme eğitmenlik	* Trapez table giriş*hareket kontrol noktaları, ipuçları * Upper arms, roll down, assisted sit ups, leg springs supine, sidleing, push through seated front, pull downs, spread eagle, leg springs, swan, rowing back, teaser, leg springs supine, tower, mermaid, parakeet, chest expansion * Chaire giriş, hareket kontrol noktaları,ipuçları * Hamstring stretch, one arm push, double leg pumps, standing leg pumps, leg pumps supine, chest press, kneeling mermaid, cat, lunges, reverse swan, jackknife, one arm push * ups * Trapez table ve chaire uygulamalı ders verme
	36 saat	36 saat	36 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	* Pilates tarihçesi * Pilates 3 ana prensip (tüm vücut sağlığı, tüm vücut birlikteliği, nefes * Kontrolöji * Pilates hareket ilkeleri * Nefes, solunum kasları, * Omurganın doğal konumu * İdeal poster * Poster bozuklukları * Omurga anatomisi, fonksiyonları * Derin core , stabilizasyon * Derin core, dış core anatomi * Pilates eğitmeninin öğrenme hedefleri * Pilates eğitmen standartları * Öğretme teknikleri ve becerileri * Bir egzersizi kişiye göre ayarlama * Temel ilkeler	* Pilates ve sakatlıklar * Bel problemi olanlarla pilates * Diz sakatlıkları olanlar için pilates * Omuz eklem problemlerinde pilates * Omurga anatomisi * Postur bozuklukları * İleri yaşlarda pilates * Özel durumlarda pilates	* Pilates sistemi * Bütün ekipmanlar kullanılarak ders programlama * Kategorilere göre trapez table egzersizleri * Omurga mobilitesi * Alt vücut çalışmaları * Üst vücut çalışmaları * Abdominal çalışma * Tüm vücut egzersizleri * Kategorilere göre chaire egzersizleri * Omurga mobilitesi * Alt vücut çalışmaları * Üst vücut çalışmaları * Abdominal çalışma * Tüm vücut egzersizleri
	8 Saat	8 saat	8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat	44 Saat	44 Saat

STEP AEROBİK

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	* Aerobik temel adımlama * Step temel adımlama * Müzik ritim sayma * Müzik ritim ile ders verme * Temel koreografi uygulama * Aerobik step mix koreografi * 4x8 bir cümle, 4x8 iki cümle, 4x8 üç cümle koreografi oluşumu * Basic step (temel adım) * 2. V step (wide step),Tap up*Tap down, Diz çek (knee up / knee lift) , Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön (kick), Üç tane tekrarlı diz çekme, topuk çekme vs. (repeater) , Straddle up*down, Turn step, Turn travel, Over the top, Across the top, A step, Z step, L step, T step, Corner to corner (köşeden köşeye yürüme), Lunge yan / arka (hamle), Reverse step * Aeobic temel adımlar * Marş, Koşma, Tek adım (step touch), Tek adım ön / arka, İki adım (double step touch), Grapevine (çapraz adım), Side to side (açık ayak tek adım), Diz çek (knee up / knee lift), Topuk çek (leg curl / heel lift), Bacak açma yan / arka (leg lift), Tekme ön / yan (kick), Lunge yan / arka (hamle), Squat, Slide (kayma), Jumping jacks, Sıçrama (diz çekerek, tekme atarak, dönerek vs.)	* Group ders verme * Aerobic koreografi oluşturma * Step koreografi oluşturma * Müzik ve ritim * Latin ,klasik, dans koreografiler * Aerobik; * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Step ; * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Latin dersler uygulama örnekleri	* Group ders verme eğitmen uygulama * Aerobic koreografi oluşturma eğitmen * Step koreografi oluşturma eğitmen * Latin ,klasik, dans koreografiler * Aerobik; 3 * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Step ; 3 * 4x8 1 cümle koreografi * 4x8 2 cümle koreografi * 4x8 3 cümle koreografi * 3 cümle koreografi sağlı sollu mix koreografi çalışmaları * Latin dersler uygulama örnekleri Aerobik Eğitmenlik uygulama 50 bak Step eğitmenlik uygulama 50 bak Step aerobik mix uygulama 50 bak
	36 saat	36 saat	36 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	Aerobik step tarihçe * Aerobik temel eğitim * Alt üst ekstrimite anatomi * Step biyomekaniği ve teorisi * Aerobik anaerobik egzersiz sistemleri * Sakatlıklardan korunma * Stretching teknikleri * Aerobik egzersiz ve yararları * Step çalışmasını fizyolojik ve biyomekanik etkileri * Step aerobik eğitmenin nitelikleri * Step aerobik ders bölümleri	* Aerobik step kas çalışmaları * Yükleme çalışmaları * Aerobik step yarışma bilgisi * Yasak olan adımlamalar hareketler * Diz saktalıkları ve step * Kalça sakatlıkları ve step * Sakatlılardan korunma	* Aerobik yarışma koreografisi oluşturma * Step yarışma koreografisi oluşturma * Bölgesel çalışmalar için anatomi * Abd kas çalışmaları * Bacak ve kalça çalışmaları * Sırt ve kol çalışmaları * Ders müzik seçimleri * Group fitness liderlik
	8 Saat	8 saat	8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat	44 Saat	44 Saat

EMS

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik*Taktik	* Cihaz kullanımı (teori ve uygulamalı) * Akım ayarlama kriterleri (teori ve uygulamalı) * kostüm ıslatma* giydirme – çıkartma (uygulamalı) * Antrenman ön bilgilendirme * Parç formu doldurma (uygulamalı) * Yeni başlayanlara egzersiz uygulaması	* Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Temel seviye kuvvet uygulaması * Temel seviye metabolizma uygulaması * Temel seviye esneklik uygulaması	* Program belirleme ve kullanımı * Antrenman ön bilgilendirme * Egzersiz süresine göre programı oluşturma * Orta seviye kuvvet uygulaması * Orta seviye metabolizma uygulaması * Orta seviye esneklik uygulaması
	36 saat	36 saat	36 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	* Ems sistemi tarihçesi * Ems nedir? * Elktrofizyolojik temeller * Yeni başlayanlara uygulama hazırlığı * Ems sistemi uygulama kuralları * Ems sistemi uygulaması * sağlık kriterleri	* Temel seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri	* Orta seviye uygulama hazırlığı * Egzersiz süresi * Egzersiz planlama * Kuvvet, metabolizma ve esneklik parametreleri * Bilimsel makaleler ve ck önemi
	8 Saat	8 saat	8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat	44 Saat	44 Saat

GENEL CİMNASTİK HAREKET EĞİTİMİ

Dersin Adı	Birinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	İkinci Kademe Ders İçeriği ve Saati	Üçüncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	* Isınma şekilleri * Hareket kavramları (Alan ve vücut farkındalığı Efor, Hareket İlişkileri) * Temel hareket becerileri * Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Yardım şekilleri * Yer değiştirme hareketleri (Yürüme, Koşma, Atlama, tırmanma, sekme, galop*kayma, yuvarlanmalar) ve cimnastikteki uygulamaları, hayvan taklitleri * Dengelenme hareketleri (eğilme, esnetme, dönme, salınım, atlama, iniş, dinamik ve statik denge hareketleri, itme, çekme) ve cimnastikteki diğer uygulamaları planörler, tek ayakta dengeler pasdede dengeler, temel duruşlar ve oturuşlar, vücut tutuluşu çalışmaları vb. * Nesne Kontrol hareketleri (topa veya bir nesneye alışma çalışmaları, atma, tutma, yakalama, ayakla topu vurma, yuvarlama, durdurma, top sürme, raketle veya nesne ile vurma) ve cimnastikteki uygulamaları	* Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Hareketlerde Yardım şekilleri * Genel kuvvet çalışmaları * Genel koordinasyon çalışmaları * Genel esneklik çalışmaları * Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak, hayvan taklitleri, farklı yer değiştirme hareketleri tasarlamak * Dengelenme hareketleri geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak *(örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanarak farklı denge duruşları, temel duruşlar vb.) * Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn. denge aleti üzerinde farklı denge duruşları vb.) * Temel Cimnastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması * Hareket analizi diyagramı kullanarak temel hareket kalıplarının geliştirilmesi ve bir cimnastik dersi hazırlama * Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampoline basış, trampoline basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar * Cimnastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmalar *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salınımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş * Ellere Dayanmalar, bacak değiştirmeler * Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış bükey vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.daha zor)* esneklik hareketleri (küçük ve büyük köprü) *Kompozisyon gereklilikleri *Artistik sunum *Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı	* Ön çalışma (basamaklama) teknikleri * Hareketlerde Yardım şekilleri * Özel kuvvet çalışmaları * Özel koordinasyon çalışmaları * Özel esneklik çalışmaları * Yer değiştirme hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastiğe yönelik aktiviteler hazırlamak (örn.el, ayak, farklı vücut parçaları kullanarak farklı denge duruşları, temel duruşlar, amut, el baş amudu, planör) * Nesne Kontrol hareketlerini geliştirmek için hareket analiz diyagramı kullanılarak cimnastik branşlarında kullanılan aletleri tanıma ve uygulamaya yönelik alıştırmalar hazırlamak (örn.yerde ip üzerinde farklı şekillerde atlama çalışmaları) * Cimnastik Becerilerinin ritim ve müzik eşliğinde uygulanması * Temel Cimnastik Hareketlerin geliştirilmesi ve sunumu üzerine bir cimnastik dersi ve/veya performans hazırlama * Sünger kasaya, koşu teknikleri, trampoline basış, trampoline basış , kasa minderlere sıçramalar ve dayanmalar * Cimnastik branşlarında kullanılan aletlere hazırlayıcı çalışmalar *dönüşler * inişler, atmalar, tutmalar, salınımlar, yürüyüşler, denge duruşları, esneklik hareketleri, iniş * Yerde aletle veya aletsiz * vücut tutuluşu çalışmaları (iç, dış bükey vb) *temel duruşlar, denge duruşları, Sıçramalar (düz, burgulu sıçramalar, makas sıçraması, kedi sıçraması vb.daha zor)* esneklik hareketleri (küçük ve büyük köprü) *Kompozisyon gereklilikleri *Zorunlu seriler *Artistik sunum * Basit Bale duruşları ve kompozisyon hazırlığı *Salon içi kurallar (antrenör ve sporcu)
	36 saat	36 saat	36 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	* Cimnastiğin çocuk gelişimine faydaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı	* Cimnastiğin çocuk gelişimine faydaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi * Cimnastikte sporcu seçimi ve antropometri * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı	* Cimnastik çocuk gelişimi araştırmaları * Çocuklarda Kondisyonel ve Koordinatif yetilerin geliştirilmesi araştırmaları * Cimnastikte sporcu seçimi ve antropometri * Günlük ders planı hazırlığı * Haftalık ders planı hazırlığı * Aylık ders planı hazırlığı * Yıllık ders planı hazırlığı
	8 Saat	8 saat	8 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat	44 Saat	44 Saat