

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarının antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Cimnastik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Cimnastik Federasyonuna bağlı spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
 - c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
 - ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
 - d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
 - e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
 - f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
 - g) Federasyon: Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığını,
 - ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
 - h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
 - ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
 - i) Talimat: Türkiye Cimnastik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
 - j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
 - k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
 - l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
 - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
 - n) Yönetim kurulu: Türkiye Cimnastik Federasyonu Yönetim Kurulunu,
 - o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ni,
- ifade eder.



İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5- (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar, Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7- (1) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.

c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Dopingle mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak.

d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında



- Federasyona bağılı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,
f) Yabancı dil bildiğini belgelemek,
eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12- (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13- (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14- (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler



Yönetmeliğin 16 ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15- (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16- (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi: temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

yönelik düzenlenen eğitimdir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

MADDE 17- (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

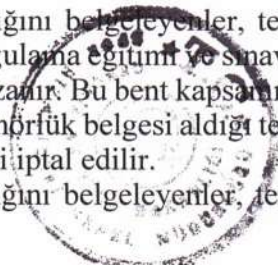
b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığı belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındaki (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

(2) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlardan;

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığı belgeleyenler, tercih



edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muafır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(6) Spor akademisinden mezun olanlar ihtisas/uzmanlık dalında, eğitim enstitülerinin beden eğitimi bölümlerinden mezun olanlara ise ağırlıklı olarak eğitim gördükleri Federasyona bağlı spor dalında temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18- (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19- (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi

MADDE 20- (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21- (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1)

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23- (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 24- (1) 13/10/2022 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihten itibaren yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI ARTİSTİK CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	<p>İsma şekilleri, Hareket tanımları, Temel kuvvet ve esneklik çalışmaları, Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Yardım şekilleri</p> <p>ARTİSTİK ERKEK YER:</p> <p>Öne takla (toplu,açık,gergin), Geriye takla (toplu,açık,gergin), Erşmek amut, Çember, Kartvil, Amut, Elle aşma, Filkfilak</p> <p>KULPLU BEYGİR:</p> <p>Mantarda Devir, Kullarda bacak savuruş</p> <p>HALKA:</p> <p>Salımm, Mum duruşu, Alt L tutuşu, Alt geri yatay tutuş</p> <p>ATLAMA MASASI:</p> <p>Trampoline bass, Trampolene bass, Elle aşma, Kartvil</p>	<p>Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Yardım şekilleri, Mazeme kullanımı, Genel kuvvet eğitimi, Genel esneklik eğitimi</p> <p>ARTİSTİK ERKEK YER:</p> <p>Kartvil, Filkfilak, Geriye Toplu Salto, Geriye Açık Salto, Elle aşma, Öne Toplu Salto, Öne Açık Salto, Öne Saltolu burgular, Geriye Saltolu burgular</p> <p>KULPLU BEYGİR:</p> <p>Mantarda spndil, Düz makas, Ters makas, Kulpsuz kulpluda devir, Kulplarda devir, Çeko</p> <p>HALKA:</p> <p>Ters Tokat, Düz Tokat, Çift kol çıkış, Dayanmada L tutuşu, Kuvvet amudu, Geriye açık salto, Öne açık salto</p> <p>ATLAMA MASASI:</p> <p>Kartvil toplu Salto, Elle aşma Öne toplu salto</p>	<p>Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Hareketlerde yardım şekilleri, Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü), Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü)</p> <p>ARTİSTİK ERKEK YER:</p> <p>Öne toplu Çift salto, Öne çift burgu, Geriye toplu çift salto, Geriye çift burgu</p> <p>KULPLU BEYGİR:</p> <p>Amuda makaslar, Tek kulp devir, Dönüşlü makaslar Magyer, Stökl, Svado, Spndil, Rus dansı, Thomas devir, Tek kulpdan amut başlılı bitiş</p> <p>HALKA:</p> <p>Yamavaki, Düz mivher, Ters mivher, Jonasson, T duruşu, Öne çift salto (toplu, büyük), Geriye toplu çift salto, Geriye toplu tuskara</p> <p>ATLAMA MASASI:</p> <p>Kartvil açkısalto 1/1 burgu Kartvil taçık Salto, Elle aşma Öne açık salto, Kartvil filkfilak açık salto</p>	<p>Ön çalışma (basamaklama) teknikleri, Yardım şekilleri, Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü), Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü)</p> <p>ARTİSTİK ERKEK YER:</p> <p>Geriye Çift Toplu Salto 1/2 Burgu, Geriye Çift Toplu Salto 1/1 burgu, Geriye Açık Salto 5/2 Burgu, Geriye Açık Salto 3/1 Burgu, Öne Açık Salto 5/2 Burgu, Öne Çift Salto 1/2 Burgu, Hareket bağlantıları çalışma sistemi</p> <p>KULPLU BEYGİR:</p> <p>Tek Kulpta Çeko Girişli Flop, Tek Kulpta Çeko Girişli Kombine, Rot-Wugonyan, Makaslar ve amuda başşlar, Rus dansı, Birişler (Tek Kulp Devirden Amut), Girişli Kombine, Rot- Wugonyan, Makaslar ve amuda başşlar, Rus dansı, Thomas devir, Tek kulpdan amut başlılı bitiş</p> <p>HALKA:</p> <p>Amuttan amuda gerye devir (Düz mivher), Haç duruşu ve salımmdan haç duruşu, Şwalbe ve Salımmdan Şwalbe, Üst Yatay ve Salımmdan Üst yatay (Açık ve Kapalı Bacak), Biriş (Öne toplu/büyük çift salto), Biriş (geriye 2/1 burgulu toplu tuskara), Amuttan amuda öne devir (Ters Mivher), Yamavaki ve Jonanson (Öne toplu ve büyük çift salto)</p> <p>ATLAMA MASASI:</p> <p>Kartvil Açık Salto, Kartvil Açık Salto 1/1 Burgu, Kartvil Açık Salto 2/1 Burgu, Elli Aşma (Überslag) Öne Çift Salto, Elli Aşma (Überslag) Öne Açık Salto ve öne açık salto x/2 burgu.</p>	<p>ARTİSTİK ERKEK YER:</p> <p>Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p>KULPLU BEYGİR:</p> <p>Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p>HALKA:</p> <p>Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p> <p>ATLAMA MASASI:</p> <p>Cimnastikçinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre hareket seçimi ve ön çalışma teknikleri geliştirme.</p>



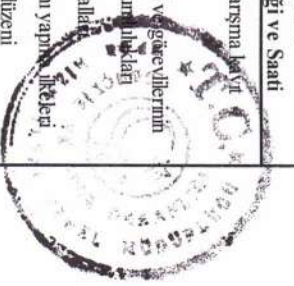
Dersin Adı	1. Kade me Ders İçe riği ve Saati	2. Kade me Ders İçe riği ve Saati	3. Kade me Ders İçe riği ve Saati	4. Kade me Ders İçe riği ve Saati	5. Kade me Ders İçe riği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>1. Kade me Ders İçe riği ve Saati</p> <p>Artistik Cimnastik Kadınlar Değerlendirme Kuralları (Teorik ve Uygulamalı)</p> <p>Teknik talimat Elemanların tanınması Seçilmiş elemanlardaki özel gereklilikler Aletlere özgü genel kurallar Egzersizin şekli ve yapısının değerlendirilmesi ile ilgili kurallar Çizgi ile ilgili kurallar Zaman ile ilgili kurallar Kompozisyon gereklilikleri Artistik değerlendirme (kadınlar artistik cimnastik) Kesitler (d ve e paneli kesitleri) Asistan hakemlik uygulamaları (not hesaplamaları) Video seri değerlendirme örnekleri</p> <p>(4 saat)</p>	<p>2. Kade me Ders İçe riği ve Saati</p> <p>Artistik Cimnastik Kadınlar Değerlendirme Kuralları (Teorik ve Uygulamalı)</p> <p>Genel bilgiler Aletlere özgü bilgiler Elemanların (hareketlerin) tanınması Yapı grupları D puan hesaplaması E puan hesaplaması Uygulama kesimi hesaplama sistemi</p> <p>(4 saat)</p>			
Özel Antrenman Bilgisi	<p>Birim antrenman hazırlığı (temel düzey sporcularda) Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (orta düzey sporcularda) Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Millî Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(6 Saat)</p>	<p>Olimpik Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı</p> <p>(6 Saat)</p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması				<p>Millî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek biriminin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sporcuları, kuvvet testleri, antrenman verileri) Önemli yarışmalar öncesinde periyodik kontrol, antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme.</p> <p>(10 Saat)</p>	





Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları Genel Tasnif Finali için birlik verilebilecek 3 alet için fiziksel çalışmaları Tek alette final hedefinde taktik çalışmaları Yurtdışı rakiplerin ve listi seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları (8 Saat)
Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	-	-	Bireysel ve Olimpik takım sporcusu fiziksel uygunluk Bireysel ve grup Olimpik takım sporcusu psikolojik durum analizleri Psikolog destekli odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları Orijinal element geliştirme ve Kodelerinde yer almayan yeni vücut soruları geliştirme Stabilizasyon artırma çalışmaları ve analizler ile antrenmanı programlama Yurtdışı rakiplerin veya sporcuların serilerinden çıkarılan analizleri kendi çalışmalarına entegre etme Bilimsel makalelerden Teknik bilgi konusunda yararlanma ve uygulamaya dönkebilme Zorluk Artırık ve Uygunlama bileşenlerini tam anlamda mükemmeli yakalamaya çalışmaları (4 Saat)
Özel Kondisyon ve Antrenman Metotları	-	-	-	-	Genel kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlamayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (4 Saat)

Dersin Adı	1. Kademeye Ders İçeriği ve Saati	2. Kademeye Ders İçeriği ve Saati	3. Kademeye Ders İçeriği ve Saati	4. Kademeye Ders İçeriği ve Saati	5. Kademeye Ders İçeriği ve Saati
Müsabaka Yönetim ve İlkeleri	-	-	-	-	<p>Akrediasyon ve yarışma hakları kuralları</p> <p>Müsabaka yönetici ve görevlilerinin görev, yetki ve sorumlulukları</p> <p>Teknik toplantı kuralları</p> <p>Müsabaka programı yapma ilkeleri</p> <p>Müsabaka salonu düzeni</p> <p>Yarışma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar</p> <p>Müsabakada antrenörlere ilgili kurallar</p> <p>Müsabakada sporcularla ilgili kurallar</p> <p>İtirazlar, Seremoni ve madalya töreni kuralları</p> <p>(2 Saat)</p>
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	<p>Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar</p> <p>Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dönme</p> <p>Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı</p> <p>Antrenör, sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri</p> <p>Sağlıklı beslenme</p> <p>Alana ilişkin sağlık bilgisi</p> <p>Uluslararası Cinnastik Federasyonu, Avrupa Cinnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma araçları</p> <p>(2 Saat)</p>
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI RİTMİK CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	Hazırlık dönemi ve fiziksel uygunluk Ritmik Cimnastikçi stili yaratıma Ritmik Cimnastik branşı hakkında temel bilgiler Ritmik Cimnastikte Bale eğitiminin önemi (Temel pozisyonlar)	Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk Yarışmacı sporcularda beslenmenin önemi Yarışmacı sporcularda spor psikolojisinin önemi ve uygulanması Yarışmacı sporcularda performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi	Performans sporcusu fiziksel uygunluk Performans sporcularda sıma Performans sporcularında sıma Alet ile Amerikan derisi İleri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonlu Dinamik Elementler (Risikler) ile Kombinasyonlu Performans sporcularda 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 (Risikler) temeli Serbest Grup serilerinde iş birlikleri Serbest Grup serilerinde dans adamları Serbest grup seri koreografi hazırlanması	Milfi takım sporcusu fiziksel uygunluk Milfi takım sporcusu performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi Milfi takım sporcusu fiziksel dayanıklılık için kaliteli uykunun önemi	Antrenörlük uygulamalarında gelişen yaklaşımlar Alet normları Stres yönetimi ve iletişim becerileri Zihinsel ve Mental Antrenman hazırlığı Olimpik Sporcularda Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Jimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları Olimpik Sporcularda Psikolojik destek Olimpik Sporcularda yarısına psikolojisi ve desteği Olimpik Sporcularda fizik tedavi - manuel tedavinin önemi Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanının planlanması Olimpik sporcularda yenilme ve dinlenme evresi
	Yarışmacı sporcu fiziksel uygunluk Yarışmacı sporcularda sıma ve sımanın önemi Vücut Zorluk Gruplarına giriş Tüm Vücut Dalgalarına giriş Pre-Akrobatik elementlerin basamaklanması Alet Normları Rotasyonlu Dinamik Elementlere (Risiklere) giriş Alet Zorluklarına giriş Dans Adımlarına giriş Artistik (A) yeteneği geliştirmek için yapılması gereken çalışmalar Uygulanamın (E) önemi Uluslararası kurallar Koreografi hazırlamada dikkat edilen hususlar Stres yönetimi ve iletişim becerileri Mimikler ve Küçükler kategorisinde Serbest Seri ile koreografi hazırlanması Geçiş Dönemi	Yarışmacı sporcularda sıma Yarışmacı sporcularda spor psikolojisinin önemi ve uygulanması Yarışmacı sporcularda performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi	Performans sporcusu fiziksel uygunluk Performans sporcularda sıma Alet ile Amerikan derisi İleri düzey Vücut Zorluklarının Alet zorlukları ile ve Rotasyonlu Dinamik Elementler (Risikler) ile Kombinasyonlu Performans sporcularda 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 (Risikler) temeli Serbest Grup serilerinde iş birlikleri Serbest Grup serilerinde dans adamları Serbest grup seri koreografi hazırlanması	Milfi takım sporcusu fiziksel uygunluk Milfi takım sporcusu performans ve toparlanma süreci için doğru nefes tekniklerinin önemi Milfi takım sporcusu fiziksel dayanıklılık için kaliteli uykunun önemi	Antrenörlük uygulamalarında gelişen yaklaşımlar Alet normları Stres yönetimi ve iletişim becerileri Zihinsel ve Mental Antrenman hazırlığı Olimpik Sporcularda Yurtdışı rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmaları Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Jimnastik Federasyonu, Avrupa Cimnastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları Olimpik Sporcularda Psikolojik destek Olimpik Sporcularda yarısına psikolojisi ve desteği Olimpik Sporcularda fizik tedavi - manuel tedavinin önemi Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanının planlanması Olimpik sporcularda yenilme ve dinlenme evresi
	(20 Saat)	(20 Saat)	(26 Saat)	(26 Saat)	(26 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	Ritmik Cimnastik yarışma özeti gözlem ve değerlendirme Ritmik Cimnastikte yarışma analizinin önemi ve amaçları Performans takibi için kullanılacak form örnekleri Ritmik Cimnastikte yarışma gözlem çeşitleri Ritmik Cimnastikte yarışma gözlem ve değerlendirilmesinde karşılaşılabilecek sorunlar Ritmik Cimnastik yarışma analiz sonuçlarının değerlendirilmesi Motor testler Alan testleri Bireysel Kurallar Grup Kuralları	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Genel Bilgiler Bireysel Kurallar Grup Kuralları (6 Saat)	-	-	-	-
Özel Antrenman Bilgisi	Başlangıç Düzeyindeki sporcularda; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Orta Düzey sporcularda; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Millî Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)	Olimpik Takım sporcularında; Birim antrenman hazırlığı Haftalık antrenman hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (10 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

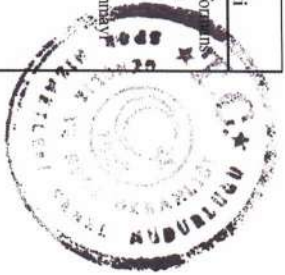
TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI TRAMPOLİN CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsma seçkileri Hareket tanımları Ön çalsma (basamaklama) teknikleri Güvenlik Trampolin kurulumu Trampolinde uzmanlaşmadan önce uygulaması gereken hazırlık hareketleri	Seri hazırlama yöntemleri Trampolinde uygulaması gereken hareketler: Barani Pike / Straight (1/2 burgulu öne salto) Ball out (sırttan öne salto) Cody (Yüzüstünden geri salto) Full (1 burgulu geri salto) Rudy (1/4 burgulu öne salto) Rudy Ballout (sırttan 1/4 burgulu öne salto) 1 % salto Double back (geriye çift salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulaması gereken çalışmalar	Seri hazırlama yöntemleri Trampolinde uygulaması gereken hareketler: Half out (2 salto, sonda 4 burgu) Half in Half out (2 salto, başta ve sonra 4 burgu) Full out (2 salto, sonda 1 burgu) Rudy out (2 salto, sonda 1/4) Full in half out (İlk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 4 burgu) Full in full out (Geriye 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1 burgu) Half in rudy out (2 salto, ilk saltoda 4 burgu, ikinci saltoda 1 4 burgu) Triple back (Geriye 3 salto) Triple Front (Öne 3 salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulaması gereken çalışmalar. Yüksekten mekik, yüksekten ters mekik, yüksekten yan mekik, yüksekten şnav, ağrık il squat, split squat, başlangıç seviyesi plometrik çalışmalar.	Seri hazırlama yöntemleri Trampolinde uygulaması gereken hareketler: Full in Rudy out (İlk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 1/4 burgu) Randy out (toplu ve bütüklük pozisyonda 2 salto, ikinci saltoda 2/4 burgu) Half in Randy out (Toplu ve bütüklük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 4 burgu, ikinci saltoda 2/4 burgu) Rudy in half out (Toplu ve bütüklük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1/4 burgu, ikinci saltoda 4 burgu) Rudy in Rudy out (Toplu ve bütüklük pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1/4 burgu, ikinci saltoda 1/4 burgu) Full in Double Full Out (Toplu ve açık pozisyonda 2 salto, ilk saltoda 1 burgu, ikinci saltoda 2 burgu) Rudy Out Trifits (Toplu ve bütüklük pozisyonda 3 salto, üçüncü saltoda 1/4 burgu)	Half in Half out Trifits (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) Full in Half out Trifits (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) Double Full in Double Full out (Toplu ve diz vücut pozisyonlarda yapılan 2 salto, birinci saltoda çift burgu, ikinci saltoda çift burgu.) Full in Triple (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu.) Full Full Full (Toplu pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu, ikinci saltoda tam burgu, üçüncü saltoda tam burgu.) Half out Quadruple (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan dörtlü salto, dördüncü saltoda yarım burgu.) Quadruple Back (Toplu ve bütüklük pozisyonda geriye doğru yapılan dörtlü salto.)
	% salto sırtta + % salto (1/2 burgu) kalkış % salto yüzüstü + % salto kalkış Back (Geriye salto) (toplu/bütüklük/açık) Front Tuck (Öne Toplu Salto) Barani Tuck (1/2 burgulu öne salto) Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulaması gereken çalışmalar	1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak değiştirme, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yüksekten (kauplı beygirinde tutunarak) geriye bacak savurma, yerde mekik, şnav, squat, dihanlık kuvvet çalışmaları (yuvardan sıçra, şnav çek sıçra vb..)	Yüksekten mekik, yüksekten ters mekik, yüksekten yan mekik, yüksekten şnav, ağrık il squat, split squat, başlangıç seviyesi plometrik çalışmalar.	Half in Half out Trifits (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda yarım burgu, ikinci saltoda yarım burgu.) Double Full in Double Full out (Toplu ve diz vücut pozisyonlarda yapılan 2 salto, birinci saltoda çift burgu, ikinci saltoda çift burgu.) Full in Triple (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu.) Full Full Full (Toplu pozisyonda yapılan üçlü salto, birinci saltoda tam burgu, ikinci saltoda tam burgu, üçüncü saltoda tam burgu.) Half out Quadruple (Toplu ve bütüklük pozisyonda yapılan dörtlü salto, dördüncü saltoda yarım burgu.) Quadruple Back (Toplu ve bütüklük pozisyonda geriye doğru yapılan dörtlü salto.)	
(24 Saat)	(24 Saat)	(20 Saat)	(20 Saat)	(20 Saat)	

Dersin Adı	1. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	2. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	3. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	4. Kadememe Ders İçeriği ve Saati	5. Kadememe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Yardım şekilleri (4 Saat)	Yardım şekilleri (4 Saat)	Yardım şekilleri (2 Saat)	Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarışmaya göre strateji belirleme. (2 Saat)	Rakip takımın antrenman gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takımın yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takım sporcu performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. (2 Saat)
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (1 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, Time of Flight ve Horizontal Displacement Hazazı kullanımı, Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (1 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Enerji Sistemleri Biyomotor Yetiler Yüklenme Kavramı Yenlenme Kavramı (6 Saat)	Temel Antrenman İlkeleri Antrenman Planlaması Birim Antrenman Yazımı Yüklenme İlkeleri (6 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (2 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (2 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması			Milî Takım Kampı antrenman planlamaları, metotları (2 Saat)	Milî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Önemli yarışmalar öncesine পর্যöok kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme (2 Saat)	Milî takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Önemli yarışmalar öncesine পর্যöok kontrol antrenman ve yarışmalar planlama, analizler çıkartma, analiz sonuçlarını teknik ve taktik olarak değerlendirme (2 Saat)

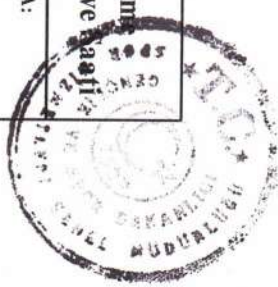
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları, Uluslararası rakiplerim ve Üst Seviye sporcuların serilerini analiz çalışmaları, Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi, Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, Seri kurgusunda çeşitlilik. (2 Saat)
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, (2 Saat)	Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları, Uluslararası rakiplerim ve Üst Seviye sporcuların serilerini analiz çalışmaları, Seri'deki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi, Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve f1a hatalarının (E puanı) azaltılması, Seri kurgusunda çeşitlilik. (2 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması	-	-	-	Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Koordiasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları. (2 Saat)	Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama. Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) Koordiasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları. (1 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				Genel Kuşvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (2 Saat)	Genel Kuşvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar Fiziksel testler planlama ve değerlendirme (3 Saat)
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri				Akrediasyon ve yarışma kayıt kuralları Müsabaka yönetici ve görevlilerin görev, yetki ve sorumlulukları Teknik toplantı kuralları Müsabaka programı yapma ilkeleri Müsabaka salon düzeni-yansma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar Müsabakada antrenörlere ilgili kurallar Müsabakada sporcularda ilgili kurallar İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları (1 Saat)	Akrediasyon ve yarışma kayıt kuralları Müsabaka yönetici ve görevlilerin görev, yetki ve sorumlulukları Teknik toplantı kuralları Müsabaka programı yapma ilkeleri Müsabaka salon düzeni-yansma aletleri ile ilgili standartlar ve kurallar Müsabakada antrenörlere ilgili kurallar Müsabakada sporcularda ilgili kurallar İtirazlar Seremoni ve madalya töreni kuralları (1 Saat)
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dokme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımasatik Federasyonu, Avrupa Cımasatik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma araçları (2 Saat)	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dokme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Alana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımasatik Federasyonu, Avrupa Cımasatik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma araçları (2 Saat)
TOPLAM DERS SAATİ	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI PARKUR UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	İsminin şekilleri Oyun tabanlı adaptasyon antrenmanları Temel parkur Hareket tanımları Zemin kullanımı ve güvenli iniş teknikleri Parkur Engel geçişleri ve kullanımı Temel kuvvet ve esneklik çalışmalarları Zorunlu seri hareketleri On çalışma (basamaklama) teknikleri ve Yardım şekilleri	Hız parkuru on çalışma (basamaklama) teknikleri ve yardım şekilleri Engel çıkış teknikleri Engel iniş teknikleri Serbest parkur ön çalışma (basamaklama) teknikleri ve yardım şekilleri Kolay (Yunusak) zemin hareket uygulamaları Genel kuvvet eğitimi Genel esneklik eğitimi	Hız parkuru engelden engelle geçiş teknikleri, On çalışmalar ve yardım şekilleri Serbest parkur engelden engelle hareket teknikleri, On çalışmalar ve yardım şekilleri Orta - seri zeminde hareket uygulamaları ve güvenli iniş teknikleri Serbest parkur hareket bağlantıları ve seri düzenlenmesi Özel kuvvet eğitimi (hareketlere özgü) Özel esneklik eğitimi (hareketlere özgü)	HIZ PARKURINDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELLE 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 Tık Tak (dikey dönüş) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı Kollarla asılmadan salınım bağlantısı Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı Salınım nokta atlayışı Salınım adım geçiş (iniş) Salınım kollarla asılma	HIZ PARKURINDA: Hız etkileyen faktörler Üst düzey hız geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştirici teknikler Üst düzey güc geliştirici teknikler Üst düzey esneklik geliştirici teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştirici teknikler SERBEST PARKURDA: Koordinationu etkileyen faktörler Üst düzey hız geliştirici teknikler Üst düzey çevikliği geliştirici teknikler Üst düzey kuvvet geliştirici teknikler Üst düzey güc geliştirici teknikler Üst düzey esneklik geliştirici teknikler Üst düzey dayanıklılık geliştirici teknikler
	GÜVENLİ İNİŞ TEKNİKLERİ: Omuz Takası (Öne, gerneye, sağ ve sola) 4 Nokta iniş Parmak ucu farkındalığı GEÇİŞ TEKNİKLERİ: Adım geçişi Hızlı geçiş Tembel geçişi Kedi geçişi Tık Tak (Yatay dizlem)	ENGEL ÇIKIŞ TEKNİKLERİ: Kuşarak tırmama ve Asılyken Tırmama (2m yükseklik) Tık Tak (Yatay ve dikey dizlem) Adım geçişi (yükarı) Kedi geçişi (yükarı)	HIZ ENGELDEN ENGELLE 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 Tık Tak (dikey dönüş) 180 dönüş ile tekrar asılma bağlantısı Kollarla asılmadan salınım bağlantısı Kollarla asılmadan Adım geçiş (iniş) bağlantısı Salınım nokta atlayışı Salınım adım geçiş (iniş) Salınım kollarla asılma	SERBEST PARKURDA UZAK MESAFELİ YÜKSEK VE KARMAŞIK ENGELDEN ENGELLE GEÇİŞLER: One Salto nokta inişi One Salto boşluk geçme Ceri salto nokta inişi, Ceri salto boşluk geçme (Yükselten alçağa) Yan salto nokta inişi Yan salto boşluk geçme 360 burcu boşluk geçme (Yükselten alçağa) 540 burcu boşluk geçme (Yükselten alçağa)	





Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	SALINIM TEKNİKLERİ: Salınım Kıpe Salınım Geri Salto Ön Salto Yan Salto Geri salto Duvardan salto (Wallflip)	SERBEST PARKUR: Avuç içi dönüşü Öne Salto Webster Geri salto Yan salto Duvardan Geri salto Duvardan Öne salto Duvardan Yan salto 360 burgu 540 burgu Salınım Geri salto Salınım Öne Salto Cast away A-180 (Ebisz Çember 180), B-360 (Kelebek 360)	SERBEST 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 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa) 540 burgu boşluk geçme (Yüksekten alçağa)	SERBEST PARKUR HAREKETLERİ: (SERT ZEMİN İNİSLİ) 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 360 burgulu çift saltolar 720 burgular, 900 burgular 1080 burgular, Salınım Geriye çift salto Salınım Öne Salto, Cast salto çeşitleri, Tek ayak girişli burgular.	
	ENGEL KULLANIMI Avuç içi dönüş (Palm spin) Bağlantı teknikleri Engel ile başlayan akrobasi teknikler	ENGEL KULLANIMI Tek adım Avuç içi dönüş (One step Palm spin) Bağlantı teknikleri Engel ile başlayan akrobasi teknikler Avuç içi salto (Palm Flip) Swing Frontflip (Salınım Ön Salto)	SERBEST PARKUR: Avuç içi dönüşü Öne Salto Webster Geri salto Yan salto Duvardan Geri Salto Duvardan Öne Salto Yan salto 360 burgu 540 burgu Salınım Geri Salto Salınım Öne Salto Cast Away	SERBEST PARKURDA BAĞLANTILI HAREKETLER: Serbest parkur da Zor hareketlerin kurallara uygun şekilde birbirine bağlantılı uygulama metotları.	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Spor dalın özel eğitimsel oyun tasarlama ve uygulama çalışmaları. Temel motor becerilerin eğitimsel oyunlar ile keşfedilmesi - geliştirilmesi	Gereklik ve amacı Antrenman ve müsabaka gözlem çeşitleri Gözlem sonuçları ve değerlendirme Performans testleri ve performans tespiti			

(28 Saat)

(28 Saat)

(28 Saat)

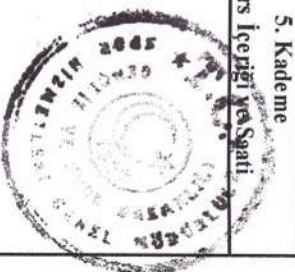
(28 Saat)

(28 Saat)

(4 Saat)

(4 Saat)

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>1. Kademe</p> <p>Parkur değerlendirme kuralları (Hız - Serbest)</p> <p>Parkur yarışma kategorileri.</p> <p>Değerlendirme kurallarının amacı,</p> <p>Minikler kategorisi değerlendirme kriterleri.</p> <p>Tüm kategoriler için E puanı - D puanı değerlendirmeleri.</p> <p>E Puanı panel gereklilikleri.</p> <p>D puanı Hareket değerinin yükselmesi ilkesi.</p> <p>Çizgi kuralları</p> <p>Güvenlik kuralları.</p> <p>Diskalifiye ve ceza puanları.</p> <p>(3 Saat)</p>				
Özel Antrenman Bilgisi	<p>Parkurda çocuklar için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri</p> <p>Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri</p> <p>Parkur da kullanılan enerji sistemleri</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Parkurda çocuklar (küçükler kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri</p> <p>Küçükler kategorisi Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri</p> <p>Küçükler kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları</p> <p>Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık)</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Parkurda çocuklar (yıldızlar kategorisi) için gerekli motorik özelliklerin gelişimi ve seviyeleri</p> <p>Yıldızlar kategorisi Çocuklarda parkur antrenmanlarında yüklenme ilkeleri</p> <p>Yıldızlar kategorisi Mecburi seriler için koordinasyonu geliştirici antrenman metotları</p> <p>Antrenman planlama (günlük, haftalık, aylık, yıllık)</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (Üst düzey sporcularda)</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>2 yıllık (Avrupa/Dünya Şampiyonası) plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>	<p>Birim antrenman hazırlığı (Üst ve Olimpik düzey sporcularda)</p> <p>Haftalık antrenman hazırlığı</p> <p>Aylık plan hazırlığı</p> <p>Yıllık plan hazırlığı</p> <p>4 yıllık (Olimpik) plan hazırlığı</p> <p>(8 Saat)</p>
TOPLAM DERS SAATI	43 Saat	43 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI AKROBATİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	<p>İsminin şekilleri</p> <p>Hareket tanımları</p> <p>Ön çalışma (basamaklama) teknikleri</p> <p>Güvenlik</p> <p>Akrobat eşlerin senkronunun sağlanması</p> <p>Uzmanlaşmadan önce uygulanması gereken hazırlık hareketleri</p> <p>Yardımcı aletlerle amut alıştırmaları (yerde)</p> <p>Amut öğreniminde basamaklamalar.</p> <p>Çift kol amut(yerde)Partnerisiz.</p> <p>Greçe duruşu (yerde)</p> <p>L duruşu (yerde)</p> <p>Ağır amut alıştırmaları(partnersiz)</p> <p>Partnerle yaşı pozisyonunda alıştırılmaları</p> <p>L duruşu</p> <p>Greçe duruşu</p> <p>Ağır amut basamaklamaları</p> <p>Partner ile ayakta omuzlarda tutuş</p> <p>Ellerde tutuş</p> <p>Büyük kollarla amut</p> <p>Açık bacak amut</p> <p>Dizden fırsatınah salho basamaklaması</p> <p>Trampolinde akrobatik hareketlerin basamaklamaları (partnersiz)</p> <p>Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar)</p>	<p>Seri hazırlama yöntemleri</p> <p>Bir seride olması gereken hareketlerin tespiti</p> <p>Tespiti edilen hareketlerin yerleşimi</p> <p>Yer milderi alanın doğru kullanılması</p> <p>Partner ile ayakta ağır amut çalışmaları.</p> <p>Ayakta L duruşundan ağır amut.</p> <p>Ayakta greçe duruşundan ağır amut</p> <p>Diz kollarla amutta uzun duruşlar</p> <p>Omuzlardan kemer yardımı ile salho bitiş.</p> <p>Ellerden kemer yarımı ile salho.</p> <p>Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar)</p> <p>1. Kademedeki temel hareketlere ve varyasyonlarına devam, barda kapalı bacak ayak değdirme, barda vuruş çalışması, barda ters vuruş çalışması, yükselten (kulpu beygirinde tutunarak) geriye bacak savurma, yerde mekik, şnav, squat, dinamik kuvvet çalışmaları (yuvanılan sıçra, şnav çek sıçra vb..)</p>	<p>Seri hazırlama yöntemleri,</p> <p>Tek kol çalışmaları.</p> <p>Partner ile yerde tek kol çalışması</p> <p>Partner ile ayakta tek kol çalışmaları</p> <p>Omuzdan omuza salho (toplu)</p> <p>Ellerden elere toplu salho.</p> <p>Omuzdan elere amutta fırsatına.</p> <p>Ayakta amuttan toplu salho bitiş.</p> <p>Ayakta ellerden öne burğu bitiş.</p> <p>Ayakta omuzlardan geriye açık salho bitiş.</p> <p>Biyomotor yetilerin gelişimi için uygulanması gereken çalışmalar.</p> <p>Yükselten mekik, yükselten ters mekik, yükselten yan mekik, yükselten şnav, agririk il squat, split squat, başlangıç seviyesi pilyometrik çalışmalar.</p>	<p>Seri hazırlama yöntemleri,</p> <p>Ayakdan dönerek tek kolda oturma pozisyonuna geliş.</p> <p>Oturam pozisyonundan kalkış ayağa tek kol</p> <p>Kafada tek kol duruş</p> <p>L duruşunda tek kol duruş;ci sakoda ½ burğu)</p> <p>Kafada tek koldan L duruşuna iniş.</p> <p>L duruşunda tek kol ağır amut basamaklamaları.</p> <p>Kafa amudundan yardım ile tek kol ağır amut çalışması.</p> <p>Trampolin aletinde ileriki performansların oluşabilmesi için akrobatik hareketler çalışması;</p> <p>Çift salho, çift burğu, açık salho, öne salho yarım burğu, öne çift salho, öne çift yarım burğu.</p>	<p>Tek kol amuttan oturma pozisyonuna düz geliş.</p> <p>Oturma pozisyonundan tek kolda düz kalkış.</p> <p>Ayakta tek kol amuttan L duruşuna iniş.</p> <p>Ayakta tek kolda L duruşundan amutta çıkış.</p> <p>Baş amudund tek kol dönerek oturma pozisyonuna geliş ve oturma pozisyonundan dönerek ayağa kalkış.</p> <p>Ayakta ellerden fırsatınah çift burğu omuzlara geliş antrenmanın basamaklamaları ve hazırlık pozisyonun gösterilmesi</p> <p>Ayakta omuzlardan fırsatınah, omuzlardan omuzlara, omuzlardan ellere, ellerden omuzlara olacak şekilde, öncelikle teklî açık ve bütüklük saltolar akabinde çiftli öne ve geriye bitişler, tsukahara ve çift açık saltolar.</p>
	(21 Saat)	(21 Saat)	(21 Saat)	(18 Saat)	(18 Saat)

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Base (Aht) Temel Çalışmalar; Kuvvetin geliştirilmesi Aykta bar ile kuvvet egzersizleri. Üst ile omuzlardan fırlatma hareketleri temel. Üst ile aykta bükük dirsekler ile amut çalışması. Yardımcı şekilleri (8 Saat)	Yardımcı şekilleri. (8 Saat)	Yardımcı şekilleri. (8 Saat)	Rakip takım sporcularının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. Yarısmaya göre strateji belirleme. (4 Saat)	Rakip takımların analiz edilmesi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takımların yarışma gözlemi, analizi ve değerlendirilmesi. Rakip takım sporcu performanslarının değerlendirilmesi ve analiz edilmesi. (4 Saat)
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları, E jürisi kuralları, ARTRİSTRI kuralları ve puanlama. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları, Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Time of Flight ve Horizontal Displacement Chazo kullanımını Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı değerlendirilmesi. Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)	Hakemlik Bilgisi: D jürisi kuralları E jürisi kuralları Artırsiti puanı Antrenör, Sporcu, Hakem görev ve sorumlulukları Seri kurgulama (2 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Enerji Sistemleri Biyomotor Yetiler Yüklenme Kavramı Yenilenme Kavramı (5 Saat)	Temel Antrenman İlkeleri Antrenman Planlaması Birim Antrenman Yazımı Yüklenme İlkeleri (5 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (5 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)	Performans sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı (4 Saat)
Üst Düzey Antrenman Planlaması	-	-	-	Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) (2 Saat)	Milli takım sporcularında Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme. Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama. Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek. (yarışma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...) (2 Saat)

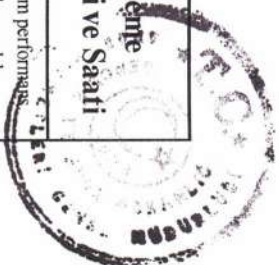
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Taktik Antrenman				<p>Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>(1 Saat)</p>	<p>Olimpiyat hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmalarını,</p> <p>Uluslararası rakiplerin ve Üst Seviye sporcuların serilerinin analiz çalışmalarını</p> <p>Serideki temel hareket zorluklarının geliştirilmesi,</p> <p>Zorluk puanlarının (D puanı) geliştirilmesi ve ifa hatalarının (E puanı) azaltılması,</p> <p>Seri kurgusunda çeşitlilik.</p> <p>(1 Saat)</p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması				<p>Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama</p> <p>Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşınma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>Koordinasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları.</p> <p>(1 Saat)</p>	<p>Bireysel ve takım yarışmalarının farkını bilme ve buna göre plan hazırlama</p> <p>Sistematik program hazırlama, analiz etme ve değerlendirme.</p> <p>Sporcu performansı için destek birimlerinin (kondisyoner, diyetisyen, psikolog, fizyoterapist, masör vb.) uyum içinde çalışmalarını planlama.</p> <p>Sporcu verileri tutmak, analiz etmek ve değerlendirmek (yaşınma sonuçları, kuvvet testleri, antrenman verileri...)</p> <p>Koordinasyon çalışmaları, Kuvvet çalışmaları, Esneklik çalışmaları, Dayanıklılık çalışmaları.</p> <p>(1 Saat)</p>
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				<p>Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p>(2 Saat)</p>	<p>Genel Kuvvet ve fiziksel performans artırma antrenmanı planlama</p> <p>Sakatlık sonrası toparlanma antrenmanı planlama Sakatlanmayı önleyici çalışmalar</p> <p>Fiziksel testler planlama ve değerlendirme</p> <p>(2 Saat)</p>

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Ailana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları (1 Saat)	Antrenörlük uygulamasında çağdaş yaklaşımlar Alanında yazılmış makaleleri inceleme, analizler çıkartma ve bu verileri uygulamaya dökme Değerlendirme kurallarını antrenman içerisinde kullanarak sonuç odaklı antrenman yaklaşımı Antrenör sporcu ve aile arasındaki iletişimi geliştirme yöntemleri Sağlıklı beslenme Ailana ilişkin sağlık bilgisi Uluslararası Cımmastik Federasyonu, Avrupa Cımmastik vb. web sitelerine ulaşım ve faydalanma ipuçları (1 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TALİMATI AEROBİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik - Taktik	Temel adımlar, alternatif adımlar, kol hareketleri, AMP kalıpları ve öğretim basamakları Yaş Grupları element bilgisi Temel elementler (A, B, C grubu) çalışma basamakları Temel akrobatik elementler ve öğretim basamakları Aerobik Cimnastikte geçiş kullanımı ve örneklemeleri Cimnastikte ısınma, hazırlık ve soğuma Vücut postür çalışmaları ve psikomotor çalışmalara giriş Yaş gruplarına uygun kuvvet ve koordinasyon egzersizleri Yaş gruplarına uygun esneklik egzersizleri Ritim ve Dans Branşa uygun müzik seçimi ve kullanım Koreografiseri hazırlama yöntemleri	Aerobik adımların kombine çalışmalarını ve AMP kalıpları A, B, C grubu elementler ve çalışma basamakları (zorluk değeri 0,6 puana kadar) Akrobatik elementler ve öğretim basamaklarını Geçiş ve bağlanlar Lift, iş birliği çalışma temeli Isınma ve çeşitleri Cimnastikte bakanın önemi, temel pozisyonlar ve bar egzersizleri Kuvvet, güç, koordinasyon, sıralı ve dayanıklılık egzersizleri Esneklik egzersizleri Farklı tarzlarda müzik seçimi ve kullanımını Farklı tarzlarda koreografiseri hazırlama yöntemleri	Aerobik adımların kombine çalışmalarını ve AMP kalıpları A, B, C grubu elementler ve çalışma basamakları (zorluk değeri 1,0 puana kadar) Akrobatik elementler çalışma basamakları Geçiş ve bağlanlar Lift, iş birliği çalışmaları Büyükler kategorisinde ısınma Bale çalışmaları İleri düzey kuvvet, güç, koordinasyon, sıralı ve dayanıklılık egzersizleri İleri düzey esneklik egzersizleri Bireysel farklılıklara uygun müzik seçimi ve kullanımını Bireysel farklılıklara uygun koreografiseri hazırlama yöntemleri Artistik/vitrinal sunum çalışmaları Aerobik Cimnastikte branşa özgü antrenmanı gözlem ve değerlendirme Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi	İleri düzey performans elementleri ve varyasyonları Performans düzeyinde akrobatik elementler ve varyasyonları İleri düzey geçiş ve bağlanlar İleri düzey lift, iş birliği çalışmaları Milli takım seviyesinde sporcularda kondisyon ve fiziksel uygunluk Milli takım seviyesinde sporcularda kuvvet, güç, esneklik koordinasyon, sıralı ve dayanıklılık egzersizleri Branşa özgü bale çalışmaları Aerobik Cimnastikte koreografi analizi İleri düzey koreografi hazırlama Milli takım seviyesinde sporculara uygun müzik seçimi ve koreografiseri hazırlama yöntemleri	Bireysel ve grup/takım performans sporcularında fiziksel uygunluk Milli takım seviyesinde sporcularda spor yaralanmalarının önemi ve önlenmesi Milli takım düzeyince sporcularda takım oluşturmaları için analizler Aerobik cimnastik Dünya ve Avrupa Şampiyonaları, Dünya Oyunları'nda derece hedefli sporcular için taktik geliştirme çalışmaları Yurt dışı yarışmalarda üst düzey sporcuların analizlerini performansla entegre edebilmek Bireysel ve grup/takım performans sporcusu psikolojik durum analizleri Odaklanma, kaygı düzeyi kontrolü, fiziksel kontrol çalışmaları Sağlıklı ve spora uygun beslenme yöntemleri Orjinal ve yeni zorluk elementleri geliştirme
	(27 Saat)	(25 Saat)	(24 Saat)	(23 Saat)	(24 Saat)
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		Aerobik cimnastikte branşa özgü gözlem ve değerlendirme	Aerobik Cimnastikte branşa özgü antrenmanı gözlem ve değerlendirme Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi Aerobik Cimnastikte branşa özgü antrenmanı gözlem ve değerlendirme Aerobik Cimnastikte yarışma değerlendirmesi	Aerobik Cimnastikte antrenman ve yarışma analizi	Milli Takım sporcularında fiziksel testler planlama ve değerlendirme
		(3 Saat)	(4 Saat)	(3 Saat)	(5 Saat)



Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Aerobik cimnastik yarışma kuralları ve genel bilgiler Yaş grupları yarışma kuralları (3 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Aerobik cimnastik yarışma kuralları (2 Saat)	Uluslararası yarışmalarda KAYIT, akreditasyon, teknik toplantı, salon düzeni, seremoni, röportaj, fotoğraf ve sporculara ilişkin kâğıtlar (2 Saat)
Özel Antrenman Bilgisi	Alyapı sporcularında fiziksel uygunluk Aerobik cimnastikte yetenek seçimi Çocuk ve spor Antrenman yüklenme ilkeleri (6 Saat)	Antrenörlük kavramı Sporcu antrenör ilişkileri, etik, mobbing ve şiddet kavramları Enerji sistemleri Antrenman programlarının düzenlenmesi (yarışma sporcusu) FIG yaş grubu gelişim programı Seviye 1 Doping, yasaklı maddeler ve sporcu/u kullanmaya yönlendiren etmenler (6 Saat)	Aerobik Cimnastikte özel testler Sporcu koruma eylem planı Antrenman programlarının düzenlenmesi (performans sporcusu) Sporcu koruma eylem planı FIG yaş grubu gelişim programı Seviye 2 (6 Saat)	Milli Takım sporcularında: Birim antrenman hazırlığı Haftalık plan hazırlığı Aylık plan hazırlığı Yıllık plan hazırlığı Yarışma sporcularında spor yaratılmalarının önemi ve önlenmesi (8 Saat)	Spor yaratılmalarına özel toparlanma antrenman planlama Bilimsel makalelerden teknik bilgi konusunda yaratılma ve uygulamaya dönkebilme Akanında yazılmış bilimsel çalışmalarını takip etme ve analizlerini yapabileme (5 Saat)
TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat	36 Saat

