

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

RİTMİK CİMNASTİK BRANŞI GİRİŞ SINAVI

Aday sadece 1 aletle seri yapmalıdır (İSTEDİĞİ BİR ALETİ SEÇEBİLİR).

Her seri için süre 1'15" ile 1'30" arasında olmalıdır.

Kronometre, aday harekete başlar başlamaz çalıştırılacak hareketsiz kalır kalmaz durdurulacaktır.

Müzikler CD ye kaydedilerek sınavdan 30 dk önce sınav yetkilisine teslim edilmelidir. Her CD'ye sadece bir müzik kaydedilmelidir. Her müzik yüksek kalitedeki bir CD'ye kaydedilmelidir.

Ritmik Cimnastiğin karakterine uygun olmayan müzikler kullanılmamalıdır (ör: **Sirenler, araba motoru sesi, vb.**).

Aşağıdaki şekilde mayo kullanımına izin verilir:

- Mayonun altına veya üstüne ayak bileğine kadar olan uzun taytlara.
- Deriye yapışması koşulu ile tamamen uzun tek parça leotard'lara (unitard).
- Bacakların üzerini kaplayan kumaşın rengi/leri ve uzunluğu her iki bacakta aynı olmalıdır (palyaço görüntü yasaklanmıştır) sadece stil (kesim veya dekorasyonlar) farklı olabilir.
- Etek leğen kemiğinden daha aşağıda olmayacak şekilde leotard, tayt veya tek parça tayt'ın üzerinde olmalıdır.
- Eteğin stili serbesttir (kesim veya tasarım) fakat etek daima cimnastikçinin kalçasını örtmelidir (bale tütüsü görünümü yasaklanmıştır).
- Cimnastikçiler serilerini çıplak ayak veya cimnastik patiği ile yapabilir.
- Saç şekli toplu olmalıdır.

SERİLER

ZORLUK-D

| Alet teknik elementleriyle bağlantılı Zorluk Bileşenleri | Vücut Zorluğu | Dans Adımı Kombinasyonu | Rotasyonlu Dinamik Elementler | Alet Zorluğu |
|--|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Sembol | BD En az 3; En fazla 9 | S En az 1 | R En az 1 | AD En az 1 |

Vücut Zorluğu Grupları Atlama/sıçramalar - en az 1
Dengeler - en az 1
Rotasyonlar - en az 1

VÜCUT ZORLUĞU: BD elementleri FIG 2017-2020 (ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU) Kurallar Kitabının Zorluk Tablolarındaki elementlerdir.

DANS ADIMI KOMBİNASYONU: FIG 2017-2020 (ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU) Kurallar Kitabındaki kurallar geçerlidir.

ROTASYONLU DİNAMİK ELEMENTLER: FIG 2017-2020 (ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU) Kurallar Kitabındaki kurallar geçerlidir.

ALET ZORLUĞU: FIG 2017-2020 (ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU) Kurallar Kitabındaki kurallar geçerlidir.

DEĞERLENDİRME

Toplam Puan: 20.00

Eklenecek: Maksimum 10.00 puan **D (zorluk)**-skoru + maksimum 10.00 puan **E (uygulama)** skoru

Aday 20.00 puan üzerinden en az 5.00 puan alması zorunludur. Aksi takdirde sınavda başarısız sayılıp, Sporcu Özgeçmiş Değerlendirilmesine alınmayacaklardır.

SERİ İÇERİĞİ FIG KURAL KİTABINA (2017-2020-BİREYSEL SERİ) GÖRE HAZIRLANMALIDIR.