

CİMNASTİK ŞENLİĞİ

SERİLER



ATLAMA MASASI

Trampelen+trampolin destekli 1m yüksekliğindeki mindere yapılacaktır.

	HAREKETİN ADI
1	TOPLU TAKLA SIRT ÜSTÜ UZANIŞ
2	BÜKÜK TAKLA SIRT ÜSTÜ UZANIŞ
3	AMUT VE SIRT ÜSTÜ DEVRİLİŞ (amutta duruş aranmaz)

Not: Üç atlayıştan bir tanesi yapılacaktır.

YER ALETİ SERİSİ

	HAREKETİN ADI
1	ÖNE TAKLA (KAPALI BACAK-TOPLU)
2	SIÇRAMA VE AÇIK BACAK
3	ÖNE AÇIK BACAK TAKLA
4	HER İKİ YÖNE SPAGAT OTURUŞU (0,5+0,5)
5	KARTAL POZİSYONUNA GEÇİŞ
6	ÖNDE AYAKLARI KAPATIP ÖNE KAPALI BACAK ESNEME
7	SIRT ÜSTÜ GERİYE YATIŞ VE KÖPRÜ ESNEMESİ
8	KÖPRÜDEN TEKRAR SIRT A İNİŞ VE SERBEST AYAĞA KALKIŞ
9	SERBEST DENGE DURUŞU (PLANÖR VB.) (2 sn)
10	BİR ADIM ÇEMBER

*Toplantı 26 Nisan günü, Kartal Cimnastik Salonunda, 15:00-17:00 saatleri arasında yapılacaktır.

**Toplantıda kimlik ibrazı zorunludur.

**Şenliğimiz yarışma formatında yapılacak olup, not değerlendirmesi yapılmayacaktır.