

**ATLI CİMNASTİK
YARIŞMA REHBERİ**

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu talimatın amacı, binicilik sporunun bir dalı olan at terbiyesinin tanıtılması, sevdirmesi ve yurt sathında yaygınlaştırılması yoluyla ulusal gelişimini sağlamak, uluslararası alanda istenilen başarılarla ulaşma hedeflerine yönelik, spor ahlakı ve spor disiplinine sahip yarışmacıların yetişmesi için gerekli kural ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu talimat, yurt içinde ve yurt dışında yapılacak olan sporcular ile Türkiye Binicilik Federasyonu'na tescili yapılmış kulüplerimizin tüm sportif faaliyetlerini kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat; 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun'un Ek:9. Maddesine, 19.07.2012 tarihli 28358 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Bağımsız Spor Federasyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik ile 01.10.2014 tarihli ve 29136 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan Türkiye Binicilik Federasyonu Ana Statüsü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Uluslararası Federasyon (FEI) : Uluslararası Binicilik Federasyonu'nu,
- b) Federasyon (TBF): Türkiye Binicilik Federasyonu'nu,
- c) Kulüp: Dernekler Kanununa göre kuruluşu tamamlanan ve ilgili Genel Müdürlükçe tescili yapılmış olan binicilik spor kuruluşlarını,
- ç) Yarışma: Bir organizasyon komitesinin yönetimi ve sorumluluğu altında yürütülen derecelendirmeler ve ödüllendirmeler ile sonuçlanan sporcu yetenekleri yoklamalarını,
- d) Ulusal Yarışmalar(CVN) : Ülkemiz sınırları içinde düzenlenen ve ilke olarak TBF lisansına ve kategori belgelerine sahip sporcuların katılabilecekleri yarışmaları,
- e) Uluslararası Yarışmalar(CVI) : FEI kurallarında düzenlenen yarışmaları,
- f) Organizasyon Komitesi: TBF tarafından tanınmış ve yarışmanın tertiplenmesini ve sorumluluğunu üstlenmiş olan kurulları,
- g) Kayıt (Angajman) : Yarışmalara katılabilecek atların ve sporcuların kayıt işlemlerini,
- ğ) Kategori: Yarışmaların hangi sporcular ve atlar ile tertiplendiği,
- h) Yarışma Sezonu: 1 Ocak tarihinden itibaren aynı yılın Aralık ayı sonuna kadar düzenlenecek tüm yarışmaları kapsayan süreyi,
- ı) Yarışma Dönemi: TBF ve/veya diğer tertiplemeye yetkili kurullarca belirtilmiş günler dâhilinde düzenlenen bir ve/veya bir dizi yarışmayı,
- i) Sporcu: Bir Kulüp bünyesinde ya da ferdi olarak sportmenlik anlayışı içinde ulusal ya da uluslararası kural ve teknikleri tatbik eden ve geliştirilen, atını olabildiğince az kuvvet sarf ederek tam yerinde, sakın, zamanında kullanma yetisine haiz, lisanslı sporcu,
- j) Lonjcu: TBF tarafından yapılan seminerler ve imtihanlar sonucunda özel olarak bu disipline mahsus Lonjcu belgesi ile yeterliliği kanıtlanmış kişiyi,
- k) Atlı Cimnastik Antrenörü: TBF tarafından yapılan seminerler ve imtihanlar sonucunda özel olarak bu disipline mahsus Antrenör belgesi ile yeterliliği kanıtlanmış kişiyi,

İKİNCİ BÖLÜM

Esas Hükümler

Atlı Cimnastik Uluslararası genel ilkeleri

MADDE 5- (1) FEI (Uluslararası Binicilik Federasyonu), binicilik sporu ile ilgilenenlerden FEI'in yönetmeliğine bağlı kalmalarını, at sağlığının her zaman birinci unsur olarak ele alınmasını ve bunun asla ticari ya da rekabete dayanan etkilerle ikinci plana atılmamasını öngörür.

(2) Yarışma atlarının her evredeki hazırlık ve eğitimi aşamalarında sağlık unsuru her türlü talebin üstünde tutulmalıdır. Bu, iyi at bakımı, besleme, eğitim metodları, nalbantlık, malzeme ve taşımayı içerir.

(3) Atlar ve sporcular, yarışmalara katılmak için sağlıklı, bilinçli ve formda olmalıdırlar. Bu şartlar, ilaç kullanımı, sağlığı ya da güvenliği tehdit eden cerrahi prosedürler, kısırakların hamileliği ve yardımlarının yanlış kullanılmasını da kapsamaktadır.

- (4) Yarışma koşulları atın sağlığı zarar vermemelidir. Yarışma alanına verilen önem, zemin, hava şartları, yer güvenliği, atın sağlığı ve yarışma öncesi/sonrası seyahati de bu koşullara dahildir.
- (5) Ata yarışma öncesi/sonrası kariyerlerinin bitiminde gösterilen davranışların doğru ve uygar olması gerekmektedir. Bu unsur, uygun veteriner bakımı, yarışmalar anındaki yaralanmalar, ötenazi ve atın emekliliğini de kapsamaktadır.
- (6) FEI, bu sporla ilgilenen herkesin kendi uzmanlık alanlarında en yüksek seviyede bir eğitime erişmelerini teşvik eder.

Genel iyilik

MADDE 6- (1) İyi at bakımı: Ahır bakımı, beslenme ve eğitim iyi at yönetimi kuralları ile uyumlu olmalıdır. Temiz ve kaliteli ot, yem ve su her zaman mevcut bulundurulmalıdır.

(2) Eğitim yöntemleri: Atlar sadece fiziksel kapasiteleri ve kendi disiplinleri için olgunluk seviyeleri ile uyumlu bir eğitim görmeleridir. Kötü muameleye dayanan veya korku yaratan eğitim yöntemleri uygulanmamalıdır.

(3) Nallama ve Donanım: Ayak bakımı ve nallama yüksek standartta olmalıdır. Takımlar ağır veya sakatlanma riskini ortadan kaldıracak şekilde tasarlanmalı ve ata uydurulmalıdır.

(4) Nakliye: Nakliye esnasında atlar yaralanmalar, sakatlanmalar ve diğer sağlık risklerine karşı tamamen korunmalıdır. Araçlar güvenli olmalı, iyi havalandırılmalı, yüksek bir standart uyarınca bakımları yapılmalı, düzenli dezenfekte edilmeli ve yetişkin kişilerce kullanılmalıdır. Atların idaresi için her zaman yeterlilik sahibi bakıcılar hazır bulundurulmalıdır.

(5) Transit: Tüm seyahatler dikkatle planlanmalı ve atlara güncel FEI kuralları uyarınca yem ve suyun verildiği düzenli molalar verilmelidir. esnasında ayrıca dinlenme imkanı verilmelidir.

(2) Sağlık Durumu: Yarışması uygun görülmeyen hiçbir at yarışmaya katılmamalı veya yarışmaya devam etmesine izin verilmemelidir. Şüpheli hallerde veterinerlere başvurulmalıdır.

(3) Doping ve İlaçlar: Doping ve ilaçlar suiistimali ciddi bir sağlık meselesidir ve buna tolerans gösterilmeyecektir. Tüm veteriner tedavilerinden sonra ve yarışmalardan önce atların tamamen iyileşmesi için yeterince zaman tanınmalıdır.

(4) Cerrahi Müdahaleler: Atın iyiliğini ya da diğer atların ve/veya sporcuların güvenliğini tehlikeye atan hiçbir cerrahi müdahaleye izin verilmemelidir.

(5) Gebe/Yakın Zamanda Tay Doğurmuş Kısıraklar: Kısıraklar gebeliklerinin dördüncü ayından sonra ve yanlarında taylorları varken asla yarışmamalıdır.

(6) Yardımların Kötüye Kullanımı: Kamçının aşırı ve gereksiz kullanılarak kötü muamele edilmesine asla tolerans gösterilemez.

Yarışmaların atın iyiliğinin önüne geçmemesi

MADDE 8- (1) Yarışma Sahaları: Atlar sadece uyum ve güvenli zeminler üzerinde çalıştırılmalı ve yarıştırılmalıdır. Tüm engeller ve yarışma koşulları atın güvenliği göz önüne bulundurularak tasarlanmalıdır.

(2) Zeminler: Atların üzerinde yürüdüğü, çalıştığı ya da yarıştığı tüm zeminler yaralanmalara ya da sakatlanmalara yol açabilecek faktörler en aza indirilecek şekilde tasarlanmalı ve bakımdan geçirilmelidir.

(3) Aşırı Hava Koşulları: Eğer atların iyiliğinin ya da güvenliğinin riski söz konusu ile aşırı hava koşullarında yarışmalar yapılmamalıdır. Sıcak ya da aşırı nemli koşullarda atların hızla soğutulması için gerekli önlemler alınmalıdır.

Atlara iyi muamele

MADDE 9- (1) Veteriner Tedavisi: Bir yarışmada her zaman için uzman veteriner mevcut bulunmalıdır. Eğer bir at yarışma esnasında yaralanır/sakatlanır ya da bitkin düşerse, sporcu yarışmayı bırakmalı ve veteriner de atı kontrol etmelidir.

(2) Tıbbi Merkezler: Eğer gerekirse, At ambulansla yarışma yerinden alınmalı ve daha detaylı bir muayene ve tedavi için en yakın uygun tedavi merkezine taşınmalıdır. Yaralanmış/ sakatlanmış atlara nakliyeden önce gereken tüm destekleyici müdahaleler yapılmalıdır.

(3) Yarışma Esnasında Yaralanma/ Sakatlanma: Yarışma esnasında gerçekleşen yaralanma/ sakatlanma olayları titizlikle incelenmelidir. Yaralanma/ sakatlanma olaylarının en aza indirmenin yollarının bulunması amacıyla zemin koşulları, yarışmaların sıklığı ve tüm diğer risk faktörleri dikkatle incelenmelidir.

(4) Ötenazi: Eğer yaralanma/ sakatlanma yeterince ciddi ise, ata bir veteriner tarafından mümkün olan en kısa sürede insani şekilde ve yalnızca atın çektiği acının en aza indirilmesi amacıyla ötenazi uygulaması gerekebilir.

(5) Emeklilik: Atlara yarışmalardan emekli olduklarında iyi ve insani şekilde muamele edilmelidir.

Eğitim

MADDE 10- (1) FEI, atçılık sporu ile ilgili herkesin müsabaka atlarının bakımı ve idaresi ile ilgili uzmanlık alanlarında mümkün olan en yüksek seviyede eğitim almasını teşvik etmektedir. Atların iyiliği için işbu davranış

kuralları zaman zaman değiştirilebilir ve herkes görüşlerini bildirmekle serbesttir ve FEI Atların iyiliğine dair çalışmalar için daha fazla fonun ayrılması ile destek verilmesini teşvik etmektedir.

Atlı Cimnastik Branşının Amacı ve Genel İlkeler

MADDE 11- (1) Uyumlu bir eğitim yoluyla Atı geliştirerek mutlu bir sporcu haline getirmektir. Bunun sonucunda at dörtnal lonjunda sakin, yumuşak, hafif ve esnek ama aynı zamanda kendinden emin, dikkatli ve hassas bir hale gelir.

a) Sporcuların serbestisi ve düzenlilięi önemlidir,

b) Hareketlerin uyumu, hafifliği ve kolaylığı ön planda olmalıdır.

c) Zinde ve çevik bir sporcu olabilmek için sporcuların genel antrenman düzenini ve disiplinini korumaları önerilir.

Atlı Cimnastik Zorunlu Hareketler

Zorunlu hareketler, tüm sporcular tarafından bir seri halinde yapılması gereken sekiz harekettir. Bunlar, atlı cimnastik varilinin da ve at üzerinde yapılan cimnastik temelli hareketlerdir. Zorunlu hareketler, binicilik becerilerini ve daha yüksek seviye de atlı cimnastik yapacakların temelini geliştirmek için kullanılmaktadır. Atlı cimnastik, sporculara güç, esneklik, dayanıklılık, güven, sosyal etkileşim ve takım ruhu oluşturma fırsatı vermektedir.

TIRMANIŞ



NEDİR: Tırmanış zorunlu hareketlerin ilk hareketidir. Atlı cimnastikçi, lonjunun arkasında geçer, lonjun içine giriş yapınca lonj çizgisine yakın ilerler, iki boynuzu da tutar ve atın arkasına volt-on ile biner. Eğer atlı cimnastikçi volt-on binişini güvenli bir şekilde tek başına yapmaya hazır değil ise birinin yardımı ile bacaklarını yukarı atarak volt-on biniş yapar.

NİYE YAPILIR: Tırmanış; Gücü, esnekliği ve zamanlamayı geliştiren bir alıştırmadır.

NASIL YAPILIR: İdeal olarak

- Atlı cimnastikçi, lonjunun yanında başlar. Lonjcu, kamçısını kaldırarak atlı cimnastikçinin lonj çizgisi boyunca ilerlemesine izin verir.
- Atlı cimnastikçi, atlı cimnastik eyerinde ki çift boynuzunda yakalar ve atla aynı adımda, tempoda, ilerler.
- Atlı cimnastikçi, yükselmek için çift ayağından da güç alarak zıplar.
- Atlı cimnastikçi, ağırlığını ellerine vererek, tek ayağını atın dış tarafına doğru sallar.
- Atlı cimnastikçinin kafası, volt-on yaparken atın omzuna doğru eğer ve daha sonra kafasını tekrar kaldırır.
- Atlı cimnastikçinin omuzlarını kafasının üzerinde, kalçalarını omuzlarının üstüne ve iç taraftaki ayağını düz bir şekilde aşağıya uzatır ve dışarıdaki ayağını da dümdüz bir şekilde gökyüzüne doğru uzatır.
- Atlı cimnastikçi ellerini basarak, kolları ile vücudunu atın arka kısmının merkezine doğru iter.
- Atlı cimnastikçi, vücudunu yavaşça atlı cimnastik eyerine indirir.

YARDIM İLE VOLT-ON BİNİŞ:

- Atlı cimnastikçi, kendisine yardım edecek kişi ile lonjunun arkasına geçer.
- Lonjcu kampçyı kaldırarak atlı cimnastikçi ve yardımcısının lonj çizgisi boyunca ilerlemesine izin verir.

- Atlı cimnastikçi, kafası atın kafasına bacak şekilde çevirir ve atlı cimnastik eyerindeki çift boynuzu da kavrar.
- Atlı cimnastikçi, iç taraftaki dizini büker ve yardımcı olacak kişi atlı cimnastikçiye dizinden ve bileğinden destekler.
- *Yardım ile volt-on yapılırken atlı cimnastikçinin atın yanında asılı kalmadığından emin olunuz.*
- Normal volt-on binişte kullanılan aynı mekanik hareketler burada da kullanılır.
- Atlı cimnastikçi, ağırlığını kollarına ve ellerine vererek, atın sırtına yavaşça ve yumuşakça oturur.

TEMEL OTURUŞ



NEDİR: Atlı cimnastikçi, temel oturuşta, sanki normal ata biniyormuşçasına oturur ve parmakları point olacak şekilde kollarını yanlara doğru açar. Atlı cimnastikçinin omuzlarını, kalçasını ve topuklarını (ayak parmakları point olacak bir şekilde) aynı hizada tutar.

NİYE YAPILIR: Omuzların, kalçanın ve topukların hizalanması ile dengeli bir oturuş gerçekleşir. Denge, leğen kemiklerimizin ağırlığımızı çift tarafa da eşit şekilde dağıtması üzerine oluşur. Böylece kendi dengemizi bulmak için bacaklarımız ile atı kavramamıza gerek kalmaz.

NASIL YAPILIR:

- Leğen kemiklerimiz üzerinde yük her yere eşit olarak dağıtılır.
- Gövde uzatılır ve parmaklarımız point olacak şekilde kollarımız yanlara uzatılır.
- Ayak parmakları point olacak şekilde, ayaklar aşağıya doğru uzatılır.

BAYRAK



NEDİR: Bayrak, atın arkasında diz çökmüş bir şekilde sağ bacak ve sol elin düz bir şekilde uzatıldığı ve gözlerin karşıya baktığı harekettir.

NİYE YAPILIR: Dengeyi, koordinasyonu, güveni, İçgüdüğü ve postürü geliştirir.

NASIL YAPILIR:

- Temel oturuştan yumuşak bir şekilde, atın sırtına çok baskı yapılmadan ve karşıya bakılarak diz üstü pozisyonuna geçiş yapılır.
- **Yarım Bayrağa Geçiş:** Atlı cimnastikçi iki elleri boynuzu kavrayarak kendine destek olur.
- Atlı cimnastikçi ayak parmakları point olacak şekilde tek ayağını dümdüz bir şekilde geriye doğru uzatılır.
- Atın sırtında olan ayak, atlı cimnastikçiye desteklemek için hafifçe çaprazla atılır.
- **Bayrağa Geçiş:** Uzatılmış ayağın çaprazındaki kol, parmakları birleşik ve point olarak uzatılır.
- Pozisyon 4 adım boyunca korunur.
- Atlı cimnastikçi, kolunu ve ayağını eş zamanlı olarak indirir.
- Vücudu desteklemek için, atlı cimnastikçi, iki boynuzu da kavrayarak temel oturuşa geçiş yapar.
- Bu hareketin idealinin yapılması için, atlı cimnastikçinin düz bir beli olmalıdır, gözleri karşıya bakmalıdır, ayağı ve kollu düz bir şekilde uzatılmalıdır ve ayak parmakları ile parmakları point olmalıdır.

DÜNYA DÖNÜŞÜ



NEDİR: Bir dizi bacak hareketi ile yapılan temel oturuştan yan oturuşa, yan oturuştan geri oturuşa, geri oturuştan yan oturuşa ve yan oturuştan temel oturuşa yapılan geçişlerden oluşur. Temel oturuştan, yan oturuşa (*atlı cimnastikçi lonjçuya bakar*), yan oturuştan ters oturuşa (*atlı cimnastikçi atın sağrısına bakar*), ters oturuştan yan oturuşa (*atlı cimnastikçi sırtını lonjçuya çevirir*), yan oturuştan tekrar temel oturuşa (*atlı cimnastikçi yüzünü atın boynuna çevirir*) geçiş yapılır.

NİYE YAPILIR: Dengeyi, koordinasyonu, gücü, esnekliği, güveni, takım çalışmasını ve at için saygıyı geliştirir.

NASIL YAPILIR:

- Bu egzersiz 4 adımında yapılır.
- Atlı cimnastikçi, her 4 dönüşte de leğen kemiklerinin üzerinde oturmalı.
- Atın, göbeğini kavrayan ayakların parmak uçları point olmalıdır.
- Atlı cimnastikçi, hareketin yapılacağı yöne bakmalıdır.
- Ayaklar, parmak uçları point olacak şekilde ve ata temas etmeyecek şekilde, atın vücudunun üstünden hareket etmelidir.
- Boynuzları kavramış olan eller, harekete göre boynuzları bırakmalıdır veya boynuzları kavramalıdır.

ÖNE MAKAS



NEDİR: Makas ve volt-on iniş için bir hazırlık egzersizidir. Atlı cimnastikçi, temel oturuştan sallanarak amuda kalkar ve tekrar temel oturuşa geçiş yapar.

NİYE YAPILIR: Makas ve volt-on iniş için atlı cimnastikçinin gücünü, zamanlamasını ve koordinasyonu geliştirmek için yapılır.

NASIL YAPILIR:

- Atlı cimnastikçi, elleri boynuzları kavrayacak şekilde temel oturuşta oturmalıdır.
- Ayaklar, kalça kemiğinin ilerisine doğru ve daha sonra kalça kemiğinin arkasına doğru sallanmalıdır.
- Atlı cimnastikçi, ayaklarını ve vücudunu düz tutarak ayaklarını geriye doğru sallamalıdır.
- Vücut kaskatı olacak şekilde kasılmalıdır ve atlı cimnastikçinin ağırlığı ellerine yüklenmelidir (*Atlı cimnastikçi daha rahat amuda kalkar*).

- Atlı cimnastikci, ağırlığını boynuzlara, yani ellerine, yükleyerek amuda kalkmalıdır.
- Atlı cimnastikci, ayaklarını pike ve point yaparak hafifçe öne eğilmelidir.
- Atlı cimnastikcinin ayakları atın çift tarafına gelecek şekilde ayrılmalıdır ve atlı cimnastikci yavaşça atın sırtına oturmalıdır.
- Atlı cimnastikci, vücudunu temel oturuş pozisyona getirecek şekilde indirmelidir.



GERİYE MAKAS

NEDİR: Geriye Makas iki aşamalı bir egzersizdir. İlk aşama amut, kalçaların lonjucuya döndürülmesi ve yavaşça ters temel oturuşa geçilmesi vardır. Aşama ikide, eller tarafından desteklenen bacakların yukarıya kaldırıp bacakları çaprazlamak ve temel oturuşa yumuşak bir şekilde oturmak vardır.

NİYE YAPILIR: Kolları ve beyni, beden farkındalığını, koordinasyonu, güveni, dengeyi ve esnekliği geliştirir.

NASIL YAPILIR: Aşama 1

- Atlı cimnastikci amut geri dönüşü yapar.
- Amuda kalmadan hemen önce, atlı cimnastikci kalçalarını ve gövdesini lonjucuya doğru çevirir.
- Parmaklar point ve ayakları düz olacak şekilde ayaklarını çapraza atar.
- Atlı cimnastikci, dönüş yapmak için ağırlığını ellerine yükler.

Aşama 2

- Atlı cimnastikci ters temel oturuş ile başlar.
- Ayaklar geriye sallanır ve vücut hafifçe bükülür.
- Ayaklar atın sağrısına doğru sallanır.
- Kalçalar yukarıya kaldırılır ve ağırlık atlı cimnastikcinin kollarına yüklenir.
- Kalça, lonjucuya doğru çevrilir ve ağırlık iç kolla verilir.
- Kalçalar dönüşüne devam eder ve atlı cimnastikci yumuşak bir şekilde temel oturuşa geçer.

AYAKTA DURUŞ

NEDİR: Atın sırtında, ayakta, yumuşak bir şekilde durmaktır.

NİYE YAPILIR: Güveni, dengeyi, beyni ve simetriyi geliştirirken, beden farkındalığı oluşturur.



NASIL YAPILIR:

- Atlı cimnastikci, diz üstü kutu pozisyonuna geçiş yapar.
- Atlı cimnastikci, boynuzlardan ve kollarından destek alarak, squat pozisyonuna zıplayarak geçiş yapar.
- Atlı cimnastikci, iki ayağına da eşit ağırlık verdiği için emin olur.
- Atlı cimnastikci, boynuzları bırakarak ayağa kalkar.

- Atlı cimnastikci dengesizini bulmak için, dizlerini hafif kırmalıdır ve at yürüyüşünün şokunu hissetmek için vücudunu rahatlatmalıdır.
- Atlı cimnastikci kollarını, parmakları point olacak şekilde, yanlara doğru uzatır (*Omuzlar, kalça ve ayak bileği aynı düz çizgi üzerinde yer almalıdır*).

AMUT İNİŞ



NEDİR: Amut iniş iki aşamadan oluşur.

NİYE YAPILIR: Dengeyi, gücü, koordinasyonu, esnekliği ve at için var olan saygıyı geliştirir.

NASIL YAPILIR:

Aşama 1

- *Atın sırt kaslarının kasıldığından emin olmak için atı hareket ettiriyor olmalıyız.*
- Atlı cimnastikçi ayaklarını öne doğru sallar, amuda kalkar ve amut geri dönüşü sergiler.
- Atlı cimnastikçi pike pozisyonunda, bacakları bitişik olacak bir şekilde yan oturuşa geçiş yapar.
- Atlı cimnastikçi atın iç tarafına doğru, ellerine ağırlığını yükleyerek yavaşça oturur.

Aşama 2

- Atlı cimnastikçi yan oturuşa geçiş yapar.
- İki ayağını da ileriye doğru sallar.
- İki ayağını da geriye doğru sallar ve üst vücudunu öne eğer.
- Amuda geçiş yapar.
- Atlı cimnastikçi iki ayağını da yukarıya kaldırır ve daha sonra atın dış tarafına getirir.
- Boynuzları kullanarak atlı cimnastikçi kendisini geriye doğru iter.
- İki diz ile iniş yapar.

ATLI CİMNASTİK YARIŞMALARI

Atlı Cimnastik Yarışmalarında yarışma seviyeleri aşağıdaki tablodaki gibi olacaktır.

TAKIM		
SEVİYE	BELİRLİ HARAKETLER	SERBEST STİL
1. SEVİYE	ADETA 1*	ADETA 2Lİ HAREKET
2. SEVİYE	ADETA 2*	ADETA 2Lİ HAREKET
3. SEVİYE	DÖRTNAL 1*	DÖRTNAL 2Lİ HAREKET
4. SEVİYE	DÖRTNAL 2*	DÖRTNAL 2 / 6x3
İKİLİ TAKIM (PAS DE DEUX)		
SEVİYE		SERBEST STİL
1. SEVİYE		VARİL
2. SEVİYE		ADETA
3. SEVİYE		DÖRTNAL
BİREYSEL		
SEVİYE	BELİRLİ HARAKETLER	SERBEST STİL
1. SEVİYE	ADETA 1*	VARİL
2. SEVİYE	ADETA 2*	VARİL VEYA ADETA
3. SEVİYE	DÖRTNAL 1*	DÖRTNAL
4. SEVİYE	DÖRTNAL 2* (18 YAŞ'A KADAR)	DÖRTNAL
5. SEVİYE	DÖRTNAL 3*	DÖRTNAL

ATLI CİMNASTİK YARIŞMALARINDA KATEGORİLER

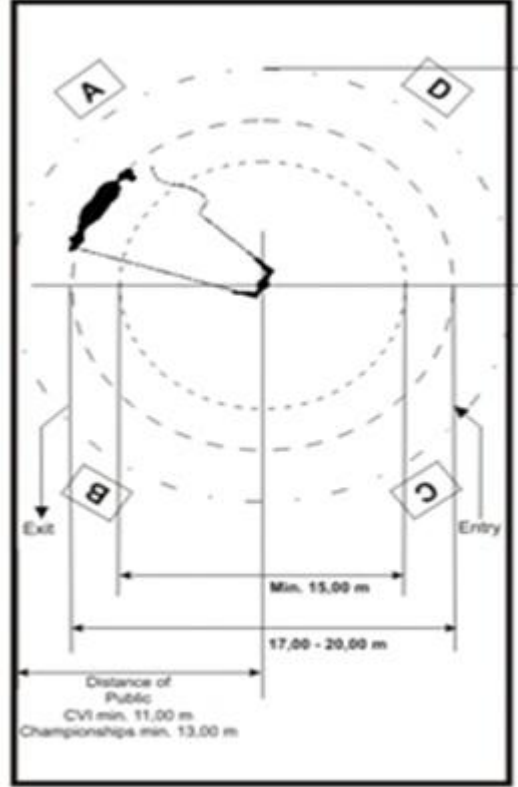
Atlı cimnastik yarışmalarında yarışma kategorileri aşağıdaki tablodaki gibidir.

USTA	BİREYSEL YARIŞMALAR	16DAN İTİBAREN
	İKİLİ TAKIM YARIŞMALARI	16DAN İTİBAREN
	TAKIM YARIŞMALARI	KISITLAMA YOK
GENÇ YETİŞKİN	BİREYSEL YARIŞMALAR	18 - 21
	İKİLİ TAKIM YARIŞMALARI	18 - 21
	TAKIM YARIŞMALARI	21 YAŞA KADAR
GENÇ	BİREYSEL YARIŞMALAR	14 - 18
	İKİLİ TAKIM YARIŞMALARI	14 - 18
	TAKIM YARIŞMALARI	18 YAŞA KADAR
YILDIZ	BİREYSEL YARIŞMALAR	10 – 14

ATLI CİMNASTİK BRANŞINDA YARIŞMA ATI

- Atlı Cimnastik yarışmalarına katılacak atın bu branşa uygun bir at olması gerekmektedir.
- Atlı Cimnastik yarışmalarına katılacak atın Türkiye Binicilik Federasyonu tarafından tescilli ve vizeli olması gerekmektedir.
- Atlı Cimnastik yarışmalarına katılacak atın en az 7 yaşında olması gerekmektedir.
- Atlı Cimnastik yarışmalarına katılacak atın sağlıklı ve herhangi bir sakatlığının yada yaralanmasının olması gerekmektedir.

ATLI CİMNASTİK YARIŞMALARINDA YARIŞMA SAHASI



(A-B-C-D NOKTALARINDA HAKEMLER OTURUR)

Atlı Cimnastik Yarışmalarında Yarış Sahası

1. Yarışma sahası yumuşak ve esnek yapıda olmalıdır. Kapalı sahalarda gerçekleştirilen yarışmalarda tavan yüksekliği en az 5 metre olmalıdır. Tribün ile lonj dairesinin merkezi arasında en az 11 metre, şampiyonalarda ise en az 14 metre olması gerekir.
2. Antrenman sahasının olması zorunludur ve yukarı paragrafta belirtilen şartlara uymalıdır. Ek olarak, sahanın en az 2 Atlı Cimnastik dairesinin sığabileceği büyüklükte olması önerilir. Şampiyonalarda her biri 19 metrelik en az 2 Atlı Cimnastik dairesinin sığabileceği kapalı bir saha gereklidir.
3. Hakem heyeti sahayı daha iyi görebilmek adına sahadan yaklaşık 50-60 cm yukarıda oturmalıdır.
4. Hakem heyetinin masası Atlı Cimnastik dairesinin merkezinden en az 11 metre, şampiyonalarda ise en az 14 metre uzaklıkta olmalıdır. Tribün ile hakem heyeti arasında yeterli bir mesafe bulunmalıdır.
5. Baş Hakem yanında durması üzere, en az 18 yaşında bir yardımcı talebinde bulunabilir.
6. Giriş ve çıkış aşağıda yer alan görselden farklı olabilir.

ATLI CİMNASTİK YARIŞMALARINDA TESTLERİN ZAMANLAMA SINIRLAMASI

Yapılacak testlerin zaman sınırlamaları aşağıdaki gibidir:

- 1.1. **Takım Belirli Hareketler Testi:** En az 3 an fazla 6 dakika
- 1.2. **Takım Serbest Stil Sesti:** En az 2 en fazla 4 dakika
- 1.3. **Bireysel Belirli Hareketler Testi:** Zaman sınırlaması yoktur
- 1.4. **Bireysel Serbest Stil Sesti:** 1 dakika
- 1.5. **Bireysel Teknik Test:** 1 dakika
- 1.6. **İki Kişilik Takım Serbest Stil Testi:** En az 2 en çok 4 dakika

YAPTIRIMLAR

Uyarı Gerektiren Durumlar

1. Ata kötü davranıldığında Baş Hakem veya Kontrol Hakemi tarafından uyarı alabilir.
2. Isınma esnasında ata normal biniş yapılacaksa atı ısıtın kişinin tog takmaması durumunda ısınma sahası komiseri ya da kontrol hakemi tarafından uyarı verilebilir.
3. Seremonilerde, uygunsuz ve umursamaz davranışlarda başhakem ya da hakem heyeti tarafından uyarı verilebilir.
4. 3 uyarı sonunda hakem heyeti yarışmacıyı eleme yetkisine sahiptir ve tüm uyarılarda bu kural geçerli olacaktır.

Elenmeyi Gerektiren Kurallar

Aşağıda belirtilen maddeler başhakem tarafından elemeyi gerektiren kurallardır:

1. Başlangıç zili çalmadan sporcuların ata, eyer pedine veya boynuzlara dokunması,
2. Bölüm 3, Madde 9'da belirtilen ekipmanlar dışı ekipman kullanımı,
3. Başhakem tarafından çalınan durdurma zilinden sonra ata çıkıldığı durumlarda,
4. Sporcuların veya atın başhakemin izni dışında test tamamlanmadan sahayı terk ettiği durumlarda,
5. Sporcunun ya da atın yarışmaya devam edemeyeceği durumlarda,
6. Kamçının aşırı sert kullanılması.

Aşağıda belirtilen maddelerde yarışmacıların elenme durumu başhakemin inisiyatifindedir:

1. Sahaya giriş zilinin çalmasının ardından ilk 30 saniye içerisinde sahaya giriş yapılmaması.
2. Hakeme selam verilmemesi.
3. Teste başlama zilinin çalınmasının ardından ilk 30 saniye içerisinde teste başlanmaması.
4. Herhangi bir izinsiz fiziksel yardım alınması.
5. Test bitiş zilinin çalmasının ardından teste devam edilmesi durumunda.
6. Test sırasında ata karşı yanlış davranış sergilenmesi.
7. Test öncesi veya sonrasında ata karşı yanlış davranış sergilenmesi.
8. Testin herhangi bir sebeple kesilmesinin ardından teste başlama zilinden sonra ilk 30 saniye içerisinde teste başlanmaması.
9. Başhakemin veya kontrol hakeminin yarışmacıların veya atın yarışmaya uygun olmadığına kanaat getirmesi.
10. Karar verilemeyen durumlarda başhakem kontrol hakemine veya hakem heyetine başvurabilir.

Diskalifiye Durumları

1. Diskalifiye durumlarında yarışmacılar ve atlar yarışmadan tamamıyla (yarışmanın tüm ayaklarından) elenmiş olur. Bu diskalifiye durumu yarışmacıların ve atların söz konusu yarışmada hali hazırda gerçekleştirdikleri testleri de kapsayabilir.
2. **Kontrol Hakemi şu durumlarda diskalifiye gerçekleştirebilir:**
 - 2.1. Kontrol Hakeminin izni dışında yarış sahasında antrenman yapılması.
 - 2.2. Ata karşı herhangi bir şekilde şiddet gösterilmesi veya yanlış biçimde davranılması.
 - 2.3. Atların Muayenesi bölümünde bahsedilen tüm yarışmaya uygun olmayan durumlarda.
 - 2.4. Kayıtsız sporcular, lonjcular veya atların bulunması.

YARIŞMA HAKEMLERİ VE PUANLAMA SİSTEMİ

Yarışma Hakemleri

1. Yarışmada en az bir başhakem, bir kontrol hakemi bulunmalıdır.
2. Gerekli görülen yarışmalarda dört yarışma sahası hakemi, bir ısınma sahası hakemi ve bir kontrol hakemi bulunabilir.
3. Yarışma hakemleri (MHK) Merkez Hakem Kurulu tarafından atanır.

Hakemlere Göre Puan Dağılımı

Zorunlu Hareketler Testleri

1. Tek hakem bulunduğu durumlarda ata verilen puan %25, hareketlere verilen puanlar toplamı %75 olmalıdır.
2. Dört hakemin bulunduğu durumlarda A hakeminin ata vereceği puan %25; B, C ve D hakemlerinin hareketlere vereceği puanlar da aynı şekilde %25 oranında puanlamayı etkiler.

Serbest Stil Testleri

1. Tek hakemin bulunduğu durumlarda ata verilen puan %25, artistiğe verilen puan %25, teknik hareketlere verilen puan %50 oranında etkiler.
2. Dört hakemin bulunduğu durumlarda A hakeminin ata vereceği puan %25; B ve D hakemlerinin her biri %25 teknik puan ve C hakeminin artistiğe vereceği puan %25 oranında etkileyecek şekilde dağıtılmıştır.

Teknik Testler

1. Tek hakemin bulunduğu durumlarda ata verilen puan %25, artistiğe verilen puan %25, teknik hareketlere verilen puan %50 oranında etkiler.
2. Dört hakemin bulunduğu durumlarda A hakeminin ata vereceği puan %25; B ve D hakemlerinin her biri %25 teknik puan ve C hakeminin artistiğe vereceği puan %25 oranında etkileyecek şekilde dağıtılmıştır.

Madde 16:Puanlama

1. Her bir harekete verilebilecek maksimum puan 10,0. olarak belirlenmiştir.
2. Aşağıda belirtilen puanlar tüm puanlamalar için geçerlidir.
3. Hakemler 0,5'li puan verebilir.

Puan		Puan	
10	Mükemmel	4	Yetersiz
9	Çok iyi	3	Zayıf
8	İyi	2	Kötü
7	Kısmen iyi	1	Çok kötü
6	Yeterli	0	Gösterilmeyen hareket
5	İdare eder		

4. Hesaplanan tüm puanlar en yakın ondalığa yuvarlanır (0,0011-0,0014 aşağıya, 0,0015-0,0019 yukarıya yuvarlanır).

ATA VERİLEN PUAN

1. Ata yapılan puanlama atın sahaya girişiyle başlar ve çıkışıyla sonlanır.
2. Takım Atlı Cimnastik testlerinde ve iki kişilik takım Atlı Cimnastik testlerinde; ata verilen genel kanı puanı, selam ve süratli dairesine verilen puanlar tüm sporcuları etkiler puanlardır.

TEKNİK PUAN

1. Teknik puanlama yapılırken hareketlerin zorluk derecesine (eğer testte istenmiş ise) ve serbest stil hareketlerin kalitesine bakılır.
2. Zorluk derecesine bağlı olarak yapılan puanlamalar ilk sporcunun ata, Atlı Cimnastik petine veya boynuzlara dokunmasıyla başlar ve son sporcunun yere inmesiyle son bulur.
3. Hareketlerin kalitesine bağlı olarak yapılan puanlamalar ilk sporcunun ata, Atlı Cimnastik petine veya boynuzlara dokunmasıyla başlar ve son sporcunun yere inmesiyle son bulur.

ARTİSTİK PUAN

1. Artistik puanlama yapılırken hareketlerin yapısına ve koreografiye bakılır.
2. Artistik puanlama ilk sporcunun ata, Atlı Cimnastik petine veya boynuzlara dokunmasıyla başlar ve son sporcunun yere inmesiyle son bulur.

HAKEM KÂĞITLARI

1. Hakemlerin puanlarını puanlama kâğıtlarına göre yapmaları gerekmektedir.
2. Düzeltilen puanların hakemin imzasıyla onaylanmış ve belirtilmiş olası gerekmektedir. Hakemlerin puanlamaları tükenmez kalem ile yapmaları gerekmektedir.
3. Puanlama kâğıtlarında ayrıca hakemlerin puanlarının nedenlerini ve görüşlerini belirtmeleri için ayrı bir bölüm yer alır. Özellikle 5 puan ve altı verilen hareketlerde hakemlerin görüşlerini belirtmeleri önemle tavsiye edilir.
4. Hakem kâğıtlarının orijinalleri yarışmacılara verilmelidir.
5. Puanlama ofisi, hakem kâğıtlarının birer kopyasını bulundurmak zorundadır.

Atlı Cimnastik Yarışmalarında Kıyafet Kuralları

1. Yarışma

- 1.1. Bireysel sporcular yarışma heyeti tarafından verilen yarışmacı numaraları, sporcunun sağ omuz arkasında ya da sağ bacağının dış kısmına yapıştırılmak zorundadır. Bu kurala uymayan sporcular hakem heyeti tarafından uyarı alır.
- 1.2. Takım sporcuları birden altıya kadar olan numaraları yine sağ omuz arkası veya sağ bacağın dış kısmına yapıştırmak zorundadır. Bu kurala uymayan sporcular hakem heyeti tarafından uyarı alır.
- 1.3. Takım sporcularının, bireysel sporcuların ve iki kişilik takım sporcularının kıyafetleri yarışmacıların hareketlerini gizlemeyecek ve sporcular arasındaki iletişimi engellemeyecek şekilde olmalıdır. Kıyafetler hiçbir şekilde sporcunun veya atın güvenliğini tehlikeye atacak şekilde olmamalıdır.
- 1.4. Kıyafetler sporcunun vücut formunu gizleyecek şekilde olmamalıdır.
- 1.5. Pantolonlar ayağa sabitlenmiş, etekler ise taytın üstüne giyilmiş olmalıdır. Uçuşan ve uzun kıyafetler tercih edilmez. Hakem heyeti riskli bulunduğu kıyafete müdahale etme yetkisine sahiptir.
- 1.6. Tüm dekoratif aksesuarlar kıyafete yapışık, yumuşak ve esnek materyalden yapılmış olmalıdır. Sahada destekleyici herhangi bir malzemenin kullanımı kesinlikle yasaktır.
- 1.7. Yarışma esnasında patik giyilmesi zorunludur ve sert bir tabandan oluşamaz.
- 1.8. Kıyafet zorunluluklarına uyulmadığı tespit edildiğinde, yarışmacıların artistik puanlarından eksi iki puan düşülür.
- 1.9. Lonjçunun kıyafetleri de sporcuların kıyafetleriyle uyum içinde olmalıdır.
- 1.10. Takım sporcularının kıyafetleri belirgin bir biçimde uyum ve bütünlük halinde olmalıdır.

2. ÖDÜL TÖRENİ

Ödül törenlerinde sporcular ve lonjcular, ulusal federasyon kıyafetlerini veya kulüp kıyafetlerini ve önü kapalı olan ayakkabıları giymeleri zorunludur. Seremonide bulunan atların bulundurması gereken ekipmanlar talimatta belirtilen şekilde olmalıdır.