



FEI ATLI CİMNASTİK KILAVUZU

FEI ATLI CİMNASTİK KURALLARININ EKİDİR

11. basım, 1 Ocak 2025 itibariyle geçerlidir

İsviçre’de basılmıştır

Telif hakkı © 2025 Fédération Equestre Internationale
Çoğaltma hakları kesinlikle saklıdır

Fédération Equestre Internationale
HM King Hussein I Building
Chemin de la Joliette 8
1006 Lausanne
İsviçre

t +41 21 310 47 47
f +41 21 310 47 60
e info@fei.org
www.fei.org

İçindekiler

ÖNSÖZ.....	7
1. ATLI CİMNASTİĞİN AMACI VE GENEL İLKELERİ	8
1.1. Genel	8
1.2. Hakem Heyeti	8
1.3. Süre, Müzik, Zil	8
1.4. Puanların Açıklaması	10
2. AT PUANI.....	11
2.1. Genel	11
2.2. Dörttnalın Kalitesi ve Eğitimin Kalitesi	11
2.2.1. Ritim (enerji ve tempo ile)	12
2.2.2. Rahatlık (elastikiyet ve esneklik ile)	12
2.2.3. Bağlantı	12
2.2.4. İleri Gidicilik	13
2.2.5. Düzlük	13
2.2.6. Topluluk	13
2.3. Atın Atlı Cimnastik Kabiliyeti (uygulama)	13
2.3.1. İsteklilik ve itaatkarlık	14
2.3.2. Tempodaki denge ve tutarlılık (ileri/geri)	14
2.3.3. Dairedeki denge (sol/sağ)	14
2.4. Lonj kriterleri	14
2.4.1. Lonjcunun Pozisyonu	14
2.4.2. Lonj Yardımları	15
2.4.3. Yan Kayışlar.....	15
2.4.4. Sunum ve Ekipman.....	15
2.5. Giriş Selam ve Süratli Turu	15
2.6. At için Puan	16
2.6.1. Dörttnalın kalitesi Eğitimin kalitesi (A1 Puanı)	18
2.6.3. Atın Atlı Cimnastik Kabiliyeti (A2 Puanı)	24
2.6.4. Lonj (A3 Puanı)	28
3. HAREKETLERİN PUANLANMASI	30
3.1. Atlı Cimnastikteki Unsur Türleri.....	30
3.2. Biyomekanik Terimler Sözlüğü	31
3.3. Hareketlerin Puanlanması	32
3.3.1. Genel Kriterler	32
3.3.2. Bir hareketin esası	32
3.3.3. Referans Puanlar ve Genel Kesintiler (puanların yapısı)	32
3.3.4. At ile Uyum.....	34
3.3.5. Vücut Kontrolü ve Duruş	34
3.3.6. Hareketin Kalitesi	35
3.3.7. Denge.....	35
3.3.8. Esneklik	36
3.4. Zorunlu (Zorn) ve Teknik (Tekn) Hareketlerde Özel Kesintiler	36
3.5. Serbest Test ve Teknik Testte Düşüşler	37
3.6. Dörttnal Fulelerinin Sayılması.....	38
3.7. Yere İniş	38
4. ZORUNLU TEST	39
4.1. Genel	39

4.2. Zorunlu Hareketlerin ve Puanlama Kriterlerinin Açıklaması.....	40
4.2.1. Tirmanış.....	41
4.2.2. Temel Oturuş.....	45
4.2.3. Bayrak.....	47
4.2.4. Kolsuz bayrak.....	51
4.2.5. Değirmen.....	51
4.2.6. Yarım değirmen.....	54
4.2.7. İleriye Makas.....	55
4.2.8. Geriye Makas.....	60
4.2.9. Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş.....	63
4.2.10 Dik duruş.....	66
4.2.11. Serbest diz çökme.....	70
4.2.12. Kanadın ilk bölümü.....	71
4.2.13. Kanadın ilk bölümü ve sonrasında içe doğru iniş.....	74
4.2.14. İleriye salınım.....	74
4.2.15 Atın sırtında oturuştan dışa doğru salınım.....	75
5. SERBEST TEST	79
5.1. Serbest Testin Gereklilikleri	79
Ekip Serbest Testi 1	79
Ekip Serbest Testi 2	79
Ferdi Serbest Test	79
İki Kişilik Ekip Serbest Testi 1	79
İki Kişilik Ekip Serbest Testi 2	79
5.2. Serbest Test Hareketlerinin Yapı Grupları	79
5.3. Teknik Puan için Kriterler	79
5.3.1. Performans	79
5.3.2. Zorluk derecesi - Genel	81
Zorluk derecesi - Ferdi Sporcular	81
Zorluk derecesi - Ekipler	82
Zorluk Derecesi - İki Kişilik Ekip	82
5.4. Artistik Puan.....	83
5.4.1. Genel.....	83
Ekip Serbest Testi Artistik Özeti	84
Ferdi Serbest Testi Artistik Özeti	88
İki Kişilik Ekip Serbest Testi Artistik Özeti	92
5.4.2. CoH – Atın Dikkate Alınması ve At ile Uyum	95
5.4.3. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - Ferdi Sporcular	96
5.4.3. C2 - Pozisyonların Çeşitliliği - Ferdi Sporcular	98
5.4.5. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - Ekipler.....	101
5.4.6. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - İki Kişilik Ekip.....	102
5.4.7. C2 - Pozisyonların, Alanın, Seviyelerin ve Rollerin Çeşitliliği - Ekipler ve İki Kişilik Ekip	102
5.4.8. C3 – Kompozisyonun Bütünlüğü ve Karmaşıklığı - Ferdi Sporcular, Ekipler, İki Kişilik Ekip	105
5.4.9. C4 – Müziğin Yorumlanması/İfade/Vücut Dili – Ferdi Sporcular, Ekipler, İki Kişilik Ekip	109
5.4.10. Artistik Puandan Kesintiler	111
6. TEKNİK TEST	112
6.1. Genel	112
6.2. Teknik Testin Gereklilikleri	112
6.3. Teknik Testin Puanlaması	112
6.3.1. Teknik Hareketler	112
6.3.1. Ek Hareketlerin Yapılması	112
6.4. Teknik Hareketlerin ve Puanlama Kriterlerinin Açıklaması	112
6.4.1. Geriye Doğru Dik Duruş (Denge)	112
6.4.2. Boyundan Sırtta Doğru Parende Hareketi (Zaman/koordinasyon)	116
6.4.3. Yana Doğru Alt Kol Üzerinde Dik Duruş (Kuvvet)	119
6.4.4. Ters Omuza Sıçrayarak Dik Duruş (Atlama Kuvveti)	121
6.4.5. Geriye Doğru Tek Ayakla Dik Duruş (Esneklik)	125

6.5 Artistik Puan.....	129
Ek I Zorluk Derecesi	133
Ferdi Atlı Cimnastik Serbest Testinde Zorluk Derecesi	133
Ekip Serbest Testi 1’de Zorluk Derecesi	134
İki Kişilik Ekip Testi 1 - Gençler 2*’da Zorluk Derecesi	136
İki Kişilik Ekip Testi 2 - Yetişkinler 2* ve Yetişkinler 3*’da Zorluk Derecesi	136
Ek II Yorum Kuralları	137

.....

ÖNSÖZ

Atlı Cimnastik Yarışmaları için işbu Kılavuz **1 Ocak 2025'te yürürlüğe girecek olan 11. baskıdır.**

Daha önce yayınlanmış olan ve aynı konuyu kapsayan diğer tüm metinler yürürlükten kaldırılmıştır.

Bu kitapçık FEI Engel Atlama Kuralları, Tüzük, Genel Yönetmelik ("GY"), Veteriner Yönetmeliği ("VY") ve diğer FEI Kuralları ve Yönetmelikleri ile birlikte okunmalıdır.

Herhangi öngörülme veya istisnai şartlarda, işbu Atlı Cimnastik Kurallarının ve FEI GY ile diğer FEI Kuralları ve Yönetmeliklerinin amacına mümkün olduğu kadar yaklaşmak suretiyle, sportif bir ruh ile bir karar almak Hakem Heyetinin görevidir.

Büyük harfle başlayan tüm terimler Atlı Cimnastik Kurallarında, GY'de veya Tüzükte tanımlanmıştır.

1. ATLI CİMNASTİĞİN AMACI VE GENEL İLKELERİ

1.1. Genel

Her teste, testin özel gereklilikleri uyarınca, eşit değerde dört puan verilir.

Zorunlu Test:

- At Puanı %25
- Hareketler için Puan %75

Serbest Test

- At Puanı %25
- Teknik Puan %50
- Artistik Puan %25

Teknik Test

- At Puanı %25
- Hareketler için Puan %50
- Artistik Puan %25

1.2. Hakem Heyeti

Hakem Heyeti 2, 4, 6 veya 8 hakemden oluşabilir. (bkz. Atlı Cimnastik Kuralları Bölüm IV - Görevliler) Eğer Hakem Heyeti 2 hakemden oluşuyorsa, bu hakemler 2. Seviye ve üzeri olmalıdır.

Şampiyonalarda Hakem Heyeti sekiz Üyeden oluşmalıdır.

Hakem Heyeti Başkanı ve/veya Teknik Delege, CVI'larda ve daha üst seviyeli yarışmalarda hakem heyeti üyelerinin aşağıdaki kurallara göre dağıtılmasından sorumludur:

- 1. Seviye bir hakem sadece At Puanı, Hareket Puanı (Test 1, 2, 3) ve Teknik Puan (Performans, Zorluk Derecesi) için değerlendirme yapabilir.
- Mümkünse, her bir Hakem Heyeti Üyesi yarışma esnasında tüm puanları eşit olarak değerlendirecek şekilde görevlendirilmelidir.
-

2 judges	
Judge Table A	Judge Table B
score A = 50%	score B = 50%
Compulsory	Horse, Exercises
Free Test	Horse, Technique, Artistic

4 judges			
Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D
score A = 25%	score B = 25%	score C = 25%	score D = 25%
Compulsory	Horse	Exercises	Exercises
Free Test	Horse	Technique	Technique
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic

6 judges					
Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D	Judge Table E	Judge Table F
score A1	score B	score C1	score A2	score D	score C2
Compulsory	Horse	Exercises	Exercise	Horse	Exercises
Free Test	Horse	Technique	Artistic	Horse	Technique
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic	Horse	Tech Exercises

8 judges							
Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D	Judge Table E	Judge Table F	Judge Table G	Judge Table H
score A1	score B1	score C1	score D1	score A2	score B2	score C2	score D2
Compulsory	Horse	Exercises	Exercise	Exercise	Horse	Exercise	Exercise
Free Test	Horse	Technique	Artistic	Technique	Horse	Technique	Artistic
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic	Tech Exercises	Horse	Tech Exercises	Artistic

1.3. Süre, Müzik, Zil

At Puanı

Değerlendirme sahaya girişle başlar ve (son) Atlı Cimnastik Sporcusunun son inişinden sonra sona erer.

Eğer bir At üzerinde birden fazla Ferdi Atlı Cimnastik Sporcusu veya İki Kişilik Ekip yarışacaksa, söz konusu At üzerindeki tüm Atlı Cimnastik Sporcuları için Giriş, Selam ve Süratli Turu (zille verilen işarete dek) dikkate alınır.

Zorunlu Test

Test süresi ilk Sporcunun kolanın kollarına, eyer pedine veya Ata dokunmasıyla başlar ve belirli zaman sonlandığında biter. Zil çaldığında, sürenin sınırında devam etmekte olan bir Hareket bitirilebilir ve puanlanır.

Teknik Test

Testin süresi ilk Sporcunun kolanın kollarına, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar. Teknik Hareketlerin puanlanması süre sınırıyla birlikte sona erer; Performansın puanlanması yere son inişten sonra sona erer; Artistik puanlama zilden hemen sonra yapılan bir iniş hariç olmak üzere, inişten önce T1'deki son dizi için değerlendirilecek olan başka bir hareket yapılmazsa süre sınırıyla birlikte sona erer.

- Atlı Cimnastik Sporcusu At ile temasını kaybettiğinde süre ve müzik durdurulur (zil çalınmaz) ve Atlı Cimnastik Sporcusu kulplara, kolan pedine veya Ata tekrar dokunduğunda devam eder. Teste 30 saniye içinde devam edilmelidir.

Serbest Test

Testin süresi ilk Sporcunun kolanın kollarına, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar. Değerlendirme yere son inişin ardından sona erer.

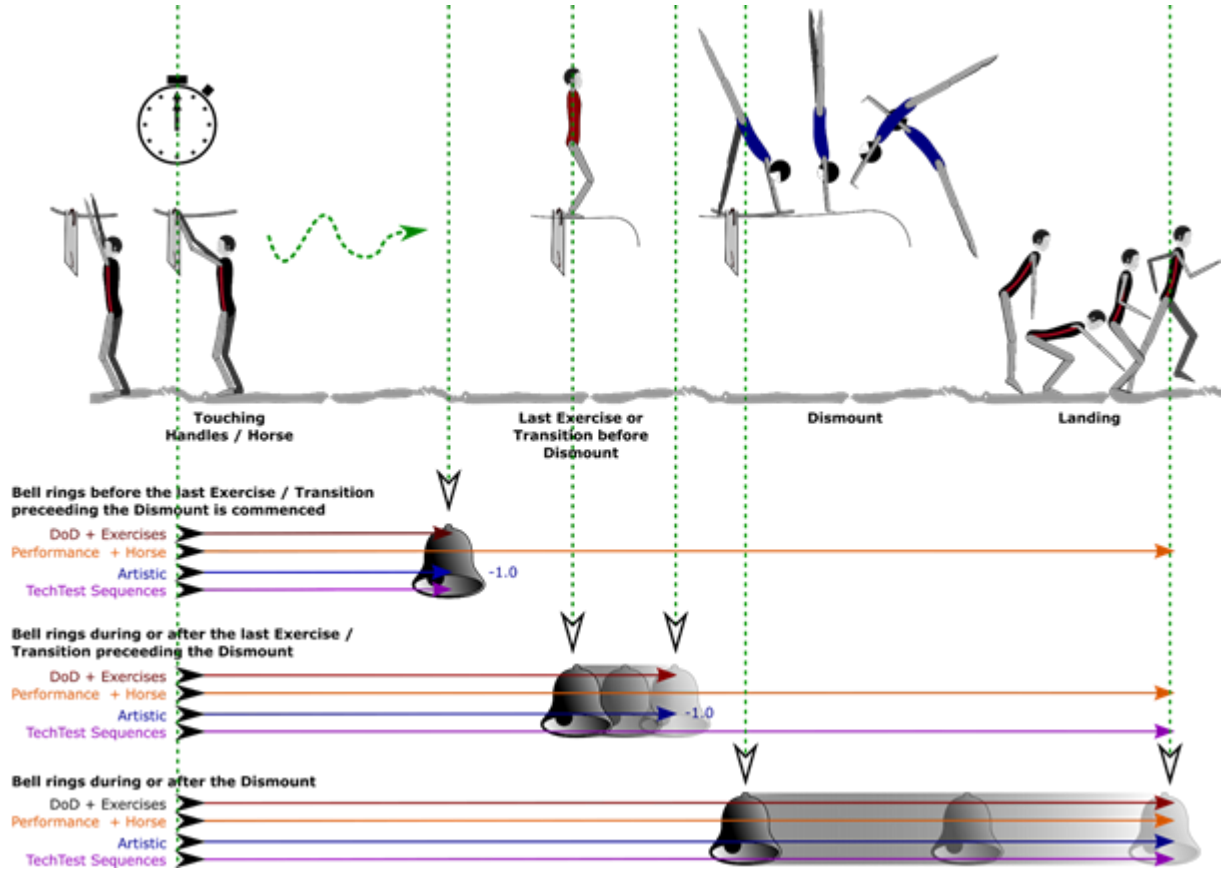
Zil çaldığında, sürenin sınırında devam etmekte olan unsurlar (statik ve dinamik hareketler veya geçişler) bitirilebilir ve tüm puanlara dahil edilir.

Sürenin tamamlanmasından sonra başlayan aşağıdaki tüm unsurlar, düşüşler için yapılan puan kesintileri dahil, Performans Puanına dahil edilse de Zorluk Derecesi ve Artistik Puana dahil edilmez. Attan inişler veya hareketler zil çalındıktan sonra başlamışsa, Artistik Puandan bir kesinti yapılır.

- **Ferdi Müsabakada,** Atlı Cimnastik Sporcusu At ile temasını kaybettiğinde süre ve müzik durdurulur (zil çalınmaz) ve Atlı Cimnastik Sporcusu kulplara, kolan pedine veya Ata tekrar dokunduğunda devam eder. Teste 30 saniye içinde devam edilmelidir.
- **Ekip ve İki Kişilik Ekip Müsabakasında,** tüm Atlı Cimnastik Sporcuları At ile temasını kaybettiğinde (At boş kaldığında) süre ve müzik durdurulur (zil çalınmaz) ve Atlı Cimnastik Sporcusu kulplara, kolan pedine veya Ata tekrar dokunduğunda devam eder. Teste 30 saniye içinde devam edilmelidir.

Tüm Testler

Eğer bir Atlı Cimnastik Sporcusu düşüşten hemen sonra devam edemezse veya çizgiye geri dönerse, hakem zili çalar. Süre ve müzik durdurulur ve teste ara verilir. Test devam işaretinin verilmesinin ardından 30 saniye içerisinde devam etmelidir Atlı Cimnastik Sporcusu kulplara, kolan pedine veya Ata tekrar dokunduğunda süre tekrar başlatılır. Test devam işaretinin verilmesinin ardından 30 saniye içerisinde devam etmelidir



1.4. Puanların Açıklaması

Hakemler bu Kılavuzda belirtilen puanlamayı uygular ve koşulan Testleri aşağıda açıklanan puan ölçeğini kullanarak değerlendirir:

10	Mükemmel
9	Çok iyi
8	İyi
7	Oldukça iyi
6	Tatminkar
5	Yeterli
4	Yetersiz
3	Oldukça kötü
2	Kötü
1	Çok kötü
0	Hareket yapılmadı veya düşürülen puanların sonucu.

2. AT PUANI

2.1. Genel

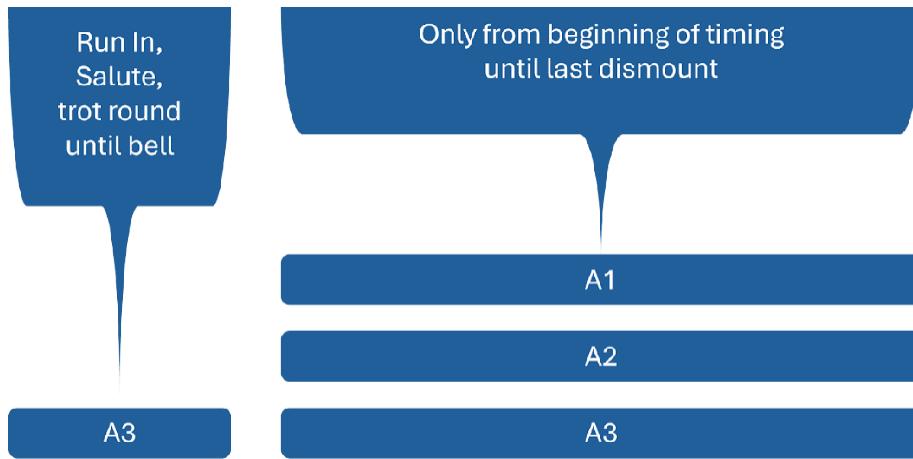
At Puanının değerlendirilmesi sahaya girişle başlar ve Atlı Cimnastik Sporcusunun son inişinden sonra yere değmesiyle sona erer.

Eğer bir At üzerinde birden fazla Ferdi Atlı Cimnastik Sporcusu veya İki Kişilik Ekip yarışacaksa, söz konusu At üzerindeki tüm Atlı Cimnastik Sporcuları için Giriş, Selam ve Süratli Turu (zille verilen işarete dek) dikkate alınır.

Maksimum puan 10'dur. Hesaplanan At Puanı üçüncü ondalık haneye (yani 0.0011-0.0010,0014 yukarı doğru, 0.0010,00150.0019 yukarı doğru) yuvarlanır.

A1 performansta görüldüğü şekliyle Atın yürüyüşünün ve eğitim seviyesinin genel kalitesi, A2 performansın icrası ve Atın davranışı ve A3 ise giriş, selam ve süratli turu da dahil olmak üzere lonjun kalitesi ve lonjcu ile At arasındaki iletişimidir.

Performansın hangi noktasında neyin değerlendirileceğine dair genel açıklama:



Bir Atlı Cimnastik Atının Dörtnalı

At enerjik adımlarla, arka ayaklardan öne doğru net bir ileri gidicilik ile, vücudunun tamamı boyunca kolay ve yumuşak bir bağlantıyla, esnek bir şekilde yükselen bir sırtla, ön kısmın hafifliğiyle, esnek ve hareketli bir boyun ve net bir yokuş yukarı eğilimle, burnu dikey çizgide veya hafifçe önünde ve boyunun en yüksek noktası kulaklarının arkası olacak şekilde dörtnalla ileri gider.

2.2. Dörtnalın Kalitesi ve Eğitimin Kalitesi

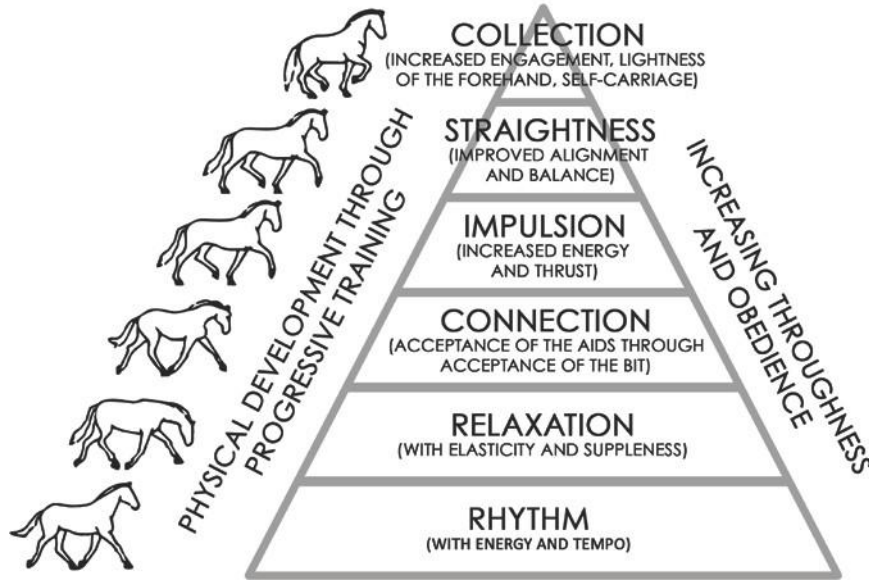
Eğitim Ölçeği Kılavuzu

Eğitim ölçeği antrenörler, biniciler, lonjcular ve hakemler için en önemli kılavuzdur.

Eğitim ölçeği üç bölüme ayrılır.

- Anlayış ve güvenin ritim, rahatlık ve bağlantıya odaklanarak gelişimi;
- İtici gücün rahatlık , bağlantı ve kantarmayı kabul etme, ileri gidiciliğe ve düzlüğe odaklanarak geliştirilmesi;
- Kendini taşıma gücünün ileri gidicilik, düzlük ve topluluk üzerine odaklanarak geliştirilmesi.

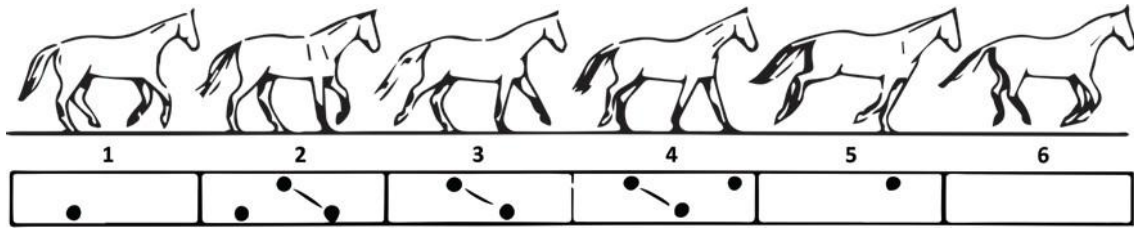
PYRAMID OF TRAINING



2.2.1. Ritim (enerji ve tempo ile)

Ritim net bir tempo ve (yürüyüş haricinde) net bir havada asılı kalma anı ile saf yürüyüş, saf süratli ve saf dörtnalın kendilerine özgü adım sıraları ve zamanlama dizisi için kullanılan terimdir. Ritim enerji ile ve uygun ve tutarlı bir tempoda ifade edilmeli ve At eğitim seviyesine uygun denge ve kendini taşıma becerisini geliştirmelidir.

Sol dörtnalda doğru adım sırası

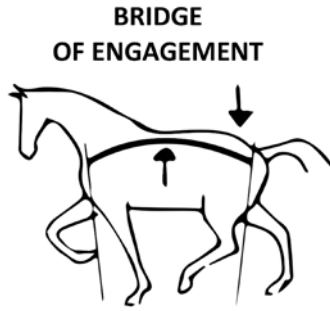


2.2.2. Rahatlık (elastikiyet ve esneklik ile)

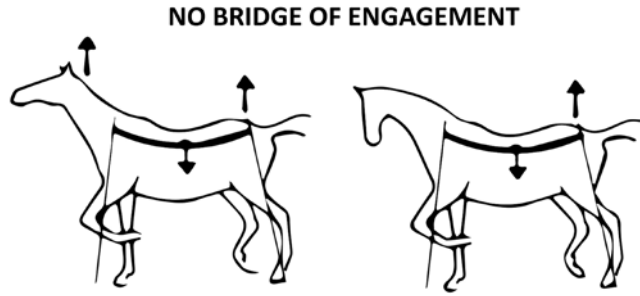
Rahatlık Atın zihinsel durumunu (endişe veya gerginlik olmadan sakinliği) ve aynı zamanda fiziksel durumunu (olumsuz kas gerginliğinin olmamasını) ifade eder. Genellikle zihinsel ve fiziksel hal birbirleriyle bağlantılıdır. At Atlı Cimnastik Sporcununun/Lonjçunun etkisini gerilmeden kabul etmeyi öğrenir. At pozitif kas tonusu kazanır, böylece elastikiyet, esnekçe salınan bir sert ve rahat bir boyun ile hareket eder.

2.2.3. Bağlantı

Tüm vücut boyunca yan dizginler üzerindeki temasla bağlantı (yardımcıların kabulü yoluyla kantarmanın (veya lonj başlığının) kabulü), sürücü yardımlar yoluyla arka bacaklarda üretilen enerji Atın tüm vücudu boyunca aktığında ve 'bağlantı köprüsü' olarak adlandırılan yan dizginler ve lonj ipinde alındığında elde edilir. Kantarma veya lonj başlığı ile bağlantı esnek ve uyarlanabilir olmalıdır. Kantarmanın kabulü Atın kantarmayı sakin bir şekilde çiğnemesi ile belirlenir. Bu durum tükürük bezlerini harekete geçirir, böylece ağız nemlenir ve tükürük üretimi genellikle hale gelir. (Bir kantarma kullanılıyorsa) yumuşak bir şekilde hareket eden dil kantarmanın altında kalmalıdır.



The longitudinal flexion of the spine and engagement of the core supports and lifts the Horse's back underneath the vaulter, creating an energetic bridge between the hindquarters and the front.



A Horse with no longitudinal flexion will have no bridge of engagement and takes on a hollow posture underneath the vaulter. This will be more or less obvious depending on the Horse's conformation.

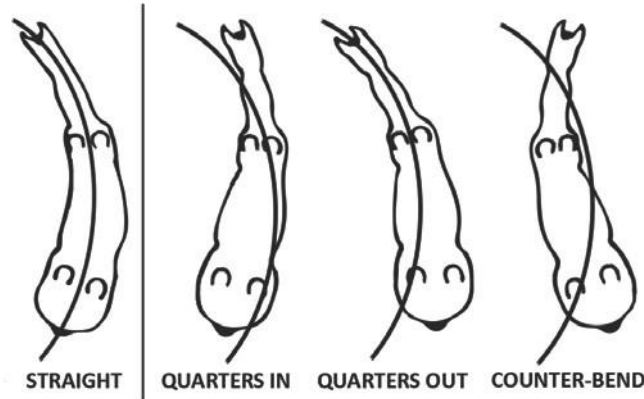
Hollow posture and no bridge can be disguised by use of short side-reins. The hollowness remains, leaving the Horse's back in a weak posture for carrying the vaulter(s). No matter how much the front end is 'lifted up' through the side-reins, the disengaged hindlegs are unable to generate impulsion or true collection.

2.2.4. İleri gidicilik

İleri gidicilik (artmış enerji ve itiş). İleri gidicilik, arka kısımdan kaynaklanan istekli ve aktif ancak kontrollü bir itici enerjinin Atın atletik hareketine aktarımının tanımlanması için kullanılan terimdir. İleri gidicilik bir havada asılı kalma evresi ile bağlantılıdır. Atın arka ayaklarının öne doğru getirmesi ve arka kısmının alçalması ile kendini ileri taşıma isteği, adımlarının esnekliği, sırtının esnekliği ve ön kısmının artan hafifliği ile ölçülür.

2.2.5. Düzlük

Düzlük (daha iyi hizalanma ve denge). Ön ve arka ayakların adımları düz ve kavisli çizgiler üzerinde uygun şekilde hizalandığında ve boyuna eksenine atın lonj yapıldığı daire ile aynı hizada olduğunda bir Atın düz olduğu söylenir. Bu Atın her iki ön ayağına eşit şekilde yüklenmesini, her iki arka ayağını eşit şekilde çalıştırmasını, vücudunu (bir yana yaslanmadan) dikey tutmasını sağlar ve Atı topluluğa hazırlar. Bu süreç Atın hem yanal hem de boyuna dengesini geliştirir.



2.2.6. Topluluk

Toplama (arka ayakların daha fazla öne gelmesi, ön kısmın hafifliği, kendini taşıma). At arka ayaklarını alçaltıp öne getirdiğinde ve destek tabanını kısaltıp daralttığına, ön kısmının hafifliği ve hareketliliği ile sonuçlanan bir topluluk sergiler. Ağırlık merkezi geriye doğru kaydığından ön kısmı hafifler ve yükselir; At "yokuş yukarı" gitme eğilimi gösterir. Atın boynu yükselir, kavislenir ve üst kısmı tamamen esner. At daha kısa, daha güçlü ve ritmin adımlar ve fuleler gösterir. Bu yükselme arka kısmın alçalmasının sonucu ve bu alçalma ile bağlantılı olmalıdır. Bu bağış yükselme adı verilir. Eğer at ağırlık merkezini arkaya kaydırmadan ve arka kısmını alçaltmadan boynunu kaldırırsa, bu bir eğitim sorununa işaret eder. Buna mutlak yükselme denilir ve sürekli yaşanması halinde Atın sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

2.3. Atın Atlı Cimnastik Kabiliyeti (uygulama)

At Testi kendi isteğiyle gerçekleştirdiği izlenimini vermeli ve gerçek bir denge sergileyerek kendi kendini taşımalıdır. Tüm test boyunca bir uyum ve hafiflik tablosu gösterir.

2.3.1. İsteklilik ve itaatkarlık

At rahat gözüktür ve herhangi bir mukavemet belirtisi olmaksızın hafiflik ve uyum ile çalışır. At lonjcunun yardımlarına odaklanır, sürekli olarak lonjcunun sinyallerine dikkat gösterir ve dışarıdan görünmeyen yardımlara tereddüt etmeksizin derhal tepki verir. Ters bir tepki veya performans için isteksizlik (örn. stres belirtileri, dış gıcırdatma, kuyruğu sallama vs.) görülmez.

2.3.2. Tempodaki denge ve tutarlılık (ileri/geri)

At hızlanmadan veya yavaşlamadan sabit bir yürüyüş, tempo ve enerji ile çalışır.

Tempodaki denge (A2) Ritimden (A1) ayırt edilmelidir, örneğin At her zaman net bir 3 zamanlı dörtlal yapmaksızın zayıf bir ritme sahip olabilir (daha düşük A1), ancak yine de tamamen tutarlı bir hız ve enerji ile çalışabilir (daha yüksek A2). Ya da net 3 zamanlı dörtlal ve net bir havada asılı kalma anı ile mükemmel bir ritim sergileyebilir (daha yüksek A1), ancak hareketlere yanıt olarak performans boyunca hızını sürekli olarak değiştirebilir (daha düşük A2).

2.3.3. Dairede denge (sol/sağ)

At, dairede içeri veya dışarı doğru yatmaksızın, sabit bir min. 16 m. çaplı dairede çalışır.

2.4. Lonj kriterleri

Lonj lonjcu ve At arasında rahat ve zahmetsiz bir işbirliği ve iletişimi yansıtmalıdır.

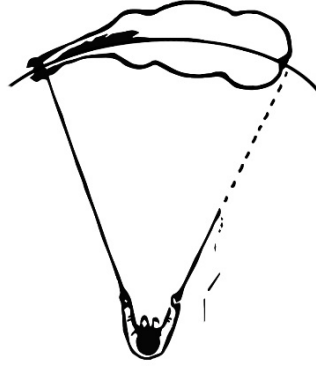
2.4.1. Lonjcunun Pozisyonu

Lonjcu iyi bir duruş, dik bir sırt, rahat omuzlar ve Ata doğru bakan dik bir baş ile dik bir pozisyonda olmalıdır. Her iki kol da rahat olmalı, lonjcunun önünde, dirseklerden yumuşak bir şekilde bükülmeli ve eller lonjcunun omuzlarının altında ve belinin üzerinde bir seviyede tutulmalıdır. Eller ve bilekler gergin olmamalıdır.

Lonjcu çemberin ortasında durmalı ve At sola doğru dörtlal yaparken sol ayağının, sağa doğru dörtlal yaparken sağ ayağının etrafında dönmelidir. Bu durum ideal olmasa da, lonjcunun At ile eş merkezli çok küçük bir daire içinde yürümesi kabul edilebilir. Ancak bu lonj puanını etkileyebilir.

Lonjcu bir üçgenin tepesinde dururken Atın önü ve arkası üçgenin tabanını oluşturur. Lonjcu atın ortasına doğru bakıyor olmalıdır. At ve lonjcu öne tarafta lonj ipiyle ve arkaya doğru kamçı ile birbirine bağlıdır.

Daire çizgisinin veya Atın angajmanının veya hızının düzeltilmesi gerekiyorsa lonjcu buna göre pozisyon değiştirebilir ve kamçıyı görülenden farklı bir pozisyonda kullanabilir. Ancak bu lonj puanını etkileyebilir.



2.4.2. Lonj Yardımları

Tüm atlı cimnastik yardımları doğru ve dışarıdan görülmeyen bir şekilde uygulanmalıdır.

Lonj İpi

Lonj ipi binicinin dizgin yardımlarının yerini alır. Ata doğru uzanan ip (biniciler gibi) dördüncü ve beşinci parmaklar arasında veya (atlı araba sürücüleri gibi) başparmak ile ikinci parmak arasında tutulabilir. Lonjcunun dirseği yumuşak bir şekilde bükülmüş olmalıdır.

Ata binış esnasındaki dizgin yardımları gibi, sinyaller de istenen tepkiyi almak için rahat ve mümkün olduğunca yumuşak bir şekilde verilmelidir. Yardımlar - lonj ipini çekerek veya ipe asılarak değil - eli sıkarak veya çevirerek (yarım alıkoymalarla) uygulanmalıdır.

Lonj Kamçısı

Lonj kamçısı binicinin bacaklarının yerini alır. Kamçı gerekli yardımları vermek amacıyla kullanılmadığında, yaklaşık 45 derece veya daha yüksek bir açıyla Atın arka kısmına doğru tutulmalıdır. At kamçıyı korkulu tepkiler göstermeksizin bir yardım olarak kabul etmeli ve yardımlara karşı tetikte ve duyarlı kalmalıdır. At ileriye doğru hareket özgürlüğüne sahip olması için teşvik edilmelidir. Yardımlar gidiş şeklini değiştirmeye yönelik olduğundan ve Atı sürekli olarak etkilememeleri gerektiğinden Kamçı Atı sürekli olarak ileri sürmek için kullanılmamalıdır.

Eğer lonjcu ekipmanı ayarlamak için Ata doğru giderse, Atı rahatsız etmemesi için lonj ipi toplanmalı ve kamçı arkaya doğru çevrilmelidir.

Lonjcunun Sesi

Ses esasen geçişler, Atı övmek, Atın dikkatini çekmek ve/veya küçük düzeltmeleri ifade etmek için kullanılır. Ses lonjda önemli bir yardımcıdır ve (yukarıda açıklandığı gibi) Atı sürekli olarak etkilemeden gidiş şeklini değiştirmek için kullanılmalıdır.

Lonjcunun Vücudunun Duruşu

Vücut duruşu esasen desteği göstermek ve hız ile daireyi ayarlamak için kullanılır.

2.4.3. Yan kayışlar

Yan kayışlar düzgün bir şekilde ayarlandığında, At burnunu dikey hatta veya bu hattın biraz önünde doğru bir şekilde tutabilir.

2.4.4. Sunum ve Ekipman

At sahaya sportif bir yarışma için doğru ayarlanmış başlık ve doğru şekilde takılmış lonj kolanı ve eyer altı/ped ile getirilmelidir. Tüm kayışlar bağlı veya gizli olmalıdır. Tüm diğer ekipman (getrler, bandajlar) doğru şekilde takılmış olmalıdır. Performans esnasında dikkatleri dağıtacak aşırı süslemelere izin verilmez.

Lonjcu uygun şekilde giyinmiş olmalıdır. Uygun ayakkabılar giyilmelidir. Eldivene izin verilir. Performans esnasında dikkatleri dağıtacak aşırı süslemelere izin verilmez. Aksesuarlara, şapkalara vs. izin verilmez.

2.5. Giriş, Selam ve Süratli Değerlendirmesi

Giriş, selam ve süratli değerlendirmesi turu sahaya girişten itibaren Atlı Cimnastik Sporcusu tarafından dörtnal yapan Atın yanında koşma ve Ata yaklaşılmaya kadar yumuşak bir akış içinde gerçekleştirilmelidir. Akıştaki kesintiler veya gereksiz gecikmeler puanlarda kesinti yapılmasına neden olur - aşağıya bakın.

Giriş

Doğru şekilde giriş yapmak için, lonjcu (eğer mümkünse) sahaya girerken Atı süratliyle düz bir hat üzerinde A hakemine doğru yönlendirmelidir. At, lonjcu Atın sol omzu hizasında olacak şekilde, kontrollü ve istekli bir şekilde hareket etmelidir. Lonj ipi tek veya iki elle tutulabilir. Dairenin ortasında veya yakınında At süratliden doğrudan duruşa geçer.

Selam

Doğru bir selam için, At iyi davranışlar sergilemeli, sakın ve selam esnasında durduğu yerden A Hakemine göre düz bir şekilde durmalıdır. At dört ayağı bir dörtgen oluşturacak şekilde durmalıdır. Lonjcu ve Atlı Cimnastik Sporcuları A hakemini selamlar, hakem de selama karşılık verir.

Selam ilk 30 saniye içerisinde verilmelidir.

Süratlinin değerlendirilmesi (süratli turu)

Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları dairenin ortasından ayrılırken, lonjcu lonj ipini sıkıca ve bükülmemiş bir şekilde tutarak Atı daire çizgisinde hareket etmesi için yönlendirmelidir. At daireye doğru yedekte götürülebilir, ancak bu durumda daha düşük bir puan verilir.

Lonjcu tarafından yardımlar uygulandığında, At hakemler tarafından değerlendirilmek üzere net bir iki zamanlı tırıs ritmi ile en az çeyrek tur boyunca çalışma süratli göstermelidir. Atın süratli turundan önce durmasına, yürümesine ve/veya dörtnal yapmasına izin verilir. Atın yarışmaya uygun olduğuna karar verildiğinde A Hakemi Lonjcuya işaret verir.

Zil çalındıktan sonra, At lonjcunun yardımları ile dörtnala yumuşak bir geçiş yapmalıdır. Dörtnala geçişten önce kısa bir duruşa veya adeta fulelerine izin verilir. Zilin çalmasının ardından ilk 30 saniye içerisinde ilk hareket başlamış olmalıdır. 30 saniye içerisinde ekipmanın (örn. yan kayışların uzunluğunun) ayarlanmasına izin verilir.

Ata giriş, selam ve süratli değerlendirmesi esnasında puan verilir.

Eğer performans zaman sınırında başlamamışsa, A Hakemi lonjcudan başlamasını isteyebilir.

2.6. At için Puan

A1 için 0-10 arasında altı puan verilir, bir ondalık sayıya izin verilir ve altı puanın ortalaması A1 olarak sayılır. A2 ve A3 için her birine 0-10 arasında bir puan verilir, bir ondalık sayıya izin verilir.

Dörtnalın Kalitesi ve Eğitimin Kalitesi	- Ritim: Düzenlilik, enerji, eşit uzunlukta fuleler, net 3 zamanlı dörtnal, net bir havada asılı kalma anı. - Rahatlık: Atın tüm vücudu boyunca rahatlık ve yumuşaklık. Rahatça salınan bir sırt. Rahat bir boyun. Pozitif kas tonusu. - Bağlantı: Bağlantı köprüsü. Esnek bir sırt ve çalışan karın kasları. Arka kısımdan gelen enerji vücut boyunca yan kayışlar ve lonj ipi üzerinden yumuşak ve esnek bir bağlantıya doğru akar. Burun dikey hattın üzerinde veya hafifçe önündedir. - İleri gidicilik: Elastik adımlarla, esneklikle ve arka ayakların bağlantısıyla kendi kendini taşıma. Atın ağırlık merkezinin çok altındaki (iten değil taşıyan) arka ayaklarla yaratılan enerji. Ön kısmın yükselmesi (yokuş yukarı gitme eğilimi) ve sağrının alçalması. - Düzlük: Daire hattında 'bağlı' düzlük. Arka ayaklar ön ayakların izlerini takip eder. Vücut dikeydir. Atın tüm vücudu daire hattı ile aynı hizadadır. - Topluluk: Alçalmış, çalışan arka kısım ve sağrı. Destek tabanının, ön kısmın hafifliği ve hareketliliği ile sonuçlanan, kısılması ve daralması. Atın tüm üst kısmı tamamen esner. Daha kısa, daha güçlü, enerjik fuleler.	A1	%60
---	--	----	-----

	Ritim %10	Rahatlık %10	Bağlantı %10	İleri Gidicilik %10	Düzlük %10	Topluluk %10		
Atın Atlı Cimnastik Kabiliyeti	- İsteklilik ve itaatkarlık: Rahat. Uyum ve hafiflik. Lonjcunun yardımlarına karşı uyanık ve duyarlı. Mukavemet veya tereddüt yok. Lonjcunun yardımlarına karşı uyanık ve duyarlı. Uyum ve hafiflik. - Tempoda denge (ileri/geri): Sabit olarak doğru tempo (hızlanmadan veya yavaşlamadan tempo ve enerji). - Dairede denge (içeri/dışarı): İçeri veya dışarı yaslanmadan min. 15 m. çapında sabit daire.						A2	%25
	İsteklilik ve itaatkarlık %50		Tempoda denge %25		Dairede denge %25			
	Kesintiler: aşağıdaki listeye bakın							
Lonj	- Lonj lonjcu ve At arasında rahat ve zahmetsiz bir işbirliği ve iletişimi yansıtmalıdır. Yardımların doğru ve dışarıdan görülmeyecek şekilde kullanımı. Doğru pozisyon ve duruş. Uygun kıyafet. İyi ayarlanmış ekipman. - Giriş Selam ve Süratli Turu: Sahaya girişten dörtlüye kalkışa ve Atlı Cimnastik Sporcusu Ata dokunana kadar yumuşak bir akış içinde gerçekleştirilmelidir.						A3	%15
	Kesintiler: aşağıdaki listeye bakın							

2.6.1. Dörttnalın kalitesi / Eğitimin kalitesi (A1 Puanı)**A1 Referans Puanı için****Referans Puan - Ritim**

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Ritim kesinlikle düzenli ve enerji ile ifade ediliyor. Fulelerin uzunluğu tüm performans boyunca eşit. Her zaman net bir havada asılı kalma anı olan net 3 zamanlı bir dörttnal.	• Yürüyüşün gerçek ritmi • Net bir havada asılı kalma anı • Ritim enerjile ifade ediliyor • Eşit fule uzunlukları • Adım atışlar her zaman doğru • Tempo uygun ve düzenli • Arka ayaklar aktif • At dengeli
Maksimum 8 Puan	Ritim düzenli, orta seviyede enerji ile ifade ediliyor. Fulelerin uzunluğu performans boyunca çoğunlukla eşit. Belirli bir havada asılı kalma anı olan 3 zamanlı bir dörttnal.	• Çoğunlukla yürüyüşün gerçek ritmi • Havada asılı kalma anı belirgin • Ritim orta seviyede enerji ile ifade ediliyor • Adım atışlar çoğu zaman doğru • Tempo çoğu zaman uygun ve düzenli • Arka ayaklar çoğu zaman aktif • At dengeli gibi gözüküyor
Maksimum 6 Puan	Ritim çoğunlukla düzenli ancak enerjisi yok veya hafifçe aceleci. Fulelerin uzunluğu tüm performans biraz değişken. Her zaman net olmayan 3 zamanlı dörttnal ve havada asılı kalma anı artık belirgin değil.	• Yürüyüşün ritminde değişiklikler • Her zaman net bir 3 zamanlı dörttnal yok • Enerji yok veya hafifçe aceleci • Doğru adım atışlarda hafif bir duraklama var • Tempo değişken • Arka ayaklar aktif değil ve bu da ritimde hataya neden oluyor • At çoğunlukla dengeli
Maksimum 4 Puan	Ritim çoğunlukla düzensiz ve/veya enerjisi yok (4 zamanlı dörttnal gibi gözüküyor) ve/veya aceleci. Fulelerin uzunluğu tüm performans boyunca değişken. Havada asılı kalma anı belirgin değil veya çok tutarsız.	• Yürüyüşün ritmi net değil • Performansın çoğunluğunda 4 zamanlı gibi gözüküyor • Ritim enerjisiz veya aceleci • Doğru adım atışlarda kesinti • Tempo değişken • Arka ayaklar aktif değil ve bu da ritimde ciddi hatalara neden oluyor • At nadiren dengeli
Maksimum 2 Puan	Performans boyunca ritim düzensiz (4 zamanlı dörttnal gibi gözüküyor), fulelerin uzunluğu performans boyunca net değil.	• Yürüyüşün ritmi net değil • Performans boyunca 4 zamanlı gibi gözüküyor • Doğru adım atışlar belirgin değil • Enerji eksikliği • Arka ayaklar büyük oranda aktif değil ve bu da ritimde ciddi hatalara neden oluyor • At gerçekten dengeli değil

Referans Puan - Rahatlık

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Tüm performans boyunca tamamen rahat ve esnek bir at. At pozitif kas tonusu ile çalışıyor. Gerginlik belirtisi yok.	- Tamamen rahat bir yüz ifadesi - Adımların iyi seviyede esnekliği - Kaygı yok - Pozitif kas tonusu - Gerçek bağlantı köprüsü ile belirgin şekilde salınan bir sırt - At kuyruğunu rahat bir şekilde tutuyor - Ritmik nefes alma - Baştan sona kadar fiziksel ve zihinsel rahatlık sergiliyor
Maksimum 8 Puan	Performansın çoğu boyunca tamamen rahat ve esnek bir at. Çoğunlukla vücutta gerginlik yok. Çoğunlukla salınan bir sırt ve rahat bir boyun.	- Rahat bir yüz ifadesi - Adımların esnekliği - Kaygı yok - Rahat bir boyun - Salınan sırt - At kuyruğunu çoğunlukla rahat bir şekilde tutuyor - Çoğunlukla ritmik nefes alma - Performansın çoğunluğunda fiziksel ve zihinsel rahatlık sergiliyor
Maksimum 6 Puan	Performans boyunca rahatlama ve esneklik sergilenmiyor. Esnekliğin olmadığını gösteren belirtiler. Sırtta ve boyunda biraz gerginlik.	- Biraz endişe ve gerginliği gösteren yüz ifadesi - Boynun tutuluşunda biraz gerginlik - Sırtta biraz gerginlik - Biraz tedirgin kuyruk tutuşu
Maksimum 4 Puan	Performans boyunca rahatlama ve esneklik sergilenmiyor. Esnekliğin olmadığını gösteren çok sayıda belirti	- Çoğu zaman kaygı ve gerginlik gösteren bir yüz ifadesi - Boynun tutuluşunda belirgin gerginlik. - Sırtta belirgin gerginlik ve/veya sırtta çukurluk - Belirgin şekilde tedirgin kuyruk tutuşu
Maksimum 2 Puan	Rahatlama ve esneklik sergilenmiyor. Çok gergin.	- Baştan sona endişe ve gerginliği gösteren bir yüz ifadesi. - Boynun tümünde şiddetli gerginlik. - Sırtta şiddetli gerginlik (tamamen çukur) - Çok tedirgin kuyruk tutuşu

Referans Puan - Bağlantı

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Açık bağlantı köprüsü. Sürücü yardımlar ile arka kısımda üretilen enerji Atın tüm vücudu boyunca akıyor ve tüm performans boyunca yan kayışlar ile lonj üzerinden alınıyor.	- Bağlantı köprüsü yoluyla net bağlantı (bükülme) - Yumuşak ağız - Atın burnu dikey hattın üzerinde veya hafifçe önünde - Yan kayışlarda yumuşak bir bağlantı görülüyor - Lonj ipinin teması yumuşak ve lonjcu ile sürekli temas halinde ayarlanabiliyor
Maksimum 8 Puan	Bağlantı köprüsünde küçük kayıplar. Sürücü yardımlar ile arka kısımda üretilen enerji Atın tüm vücudu boyunca akıyor ve performansın çoğunluğu boyunca yan kayışlar ile lonj üzerinden alınıyor.	- Bağlantı köprüsü üzerinden bağlantı çoğunlukla gösteriliyor (bükülme) - Yumuşak ağız - Atın burnu çoğunlukla dikey hattın üzerinde - sadece kısa bir süreliğine - hafif hattın dikeyden önde veya geride olabilir - Yan kayışlarda çoğunlukla bağlantı görülüyor - Lonj ipinin teması yumuşak ve lonjcu ile çoğunlukla temas halinde ayarlanabiliyor
Maksimum 6 Puan	Enerji her zaman arka kısım tarafından Atın tüm vücudu boyunca üretilmiyor. Yan kayışlar ve lonj ipiyle bağlantı her zaman belirgin değil (Atın boynunu kısaltarak veya burnunu dikey hattın üzerine veya arkasına yerleştirerek temastan kaçtığı anlar var).	- Bağlantı köprüsü aracılığıyla bağlantı her zaman gösterilmiyor (çukur sırt) - Ağız kuru ve açık, dilin dışarı çıktığı anlar gerginliğe işaret etse de At dilini kantarmanın üzerine çıkarmamış. - Atın burnu anlık olarak dikey hattın önünde ve/veya arkasında gidip geliyor - Yan kayışlarda çoğunlukla sertlik veya bağlantı eksikliği görülüyor - Lonj ipi: her zaman temas yok, gevşek veya çok gergin lonj ipi
Maksimum 4 puan	Enerji arka kısım tarafından Atın tüm vücudu boyunca üretilmiyor. Yan kayışlar ve lonj ipiyle bağlantı performansın çoğunluğu boyunca belirgin değil (At boynunu kısaltarak veya burnunu dikey hattın üzerine veya arkasına yerleştirerek açıkça temastan kaçıyor).	- Bağlantı köprüsü aracılığıyla bağlantı gösterilmiyor (çok çukur sırt) - Ağız açık ve/veya yan kayışlara asılıyor. - Performansın çoğu boyunca dil dışarıda ve gerginliği gösteriyor veya dil kantarmanın üzerinde. - Burun çoğunlukla açık bir şekilde dikey hattın önünde (bağlantı veya köprü yok) - Yan kayışlar sıkıyken veya bağlantı yokken burun çoğunlukla açık bir şekilde dikey hattın gerisinde - Lonj ipi: temas yok, sürekli olarak gevşek veya gergin
Maksimum 2 puan	Enerji arka kısım tarafından Atın tüm vücudu boyunca üretilmiyor. Yan kayışlarla ve lonj ipiyle bağlantı belirgin değil. At herhangi bir anda baş-boyunda değil.	- Bağlantı köprüsü aracılığıyla bağlantı gösterilmiyor (çok çukur sırt) - Ağız açık ve/veya yan kayışlara asılıyor. - Performans boyunca dil dışarıda ve gerginliği gösteriyor. - Burun dikey hattın çok ilerisinde (bağlantı ya da köprü yok) - Yan kayışlar sıkıyken veya

Referans Puan - İleri Gidicilik

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	At elastik adımlar, sırtın esnekliği (salınım) ve arka ayakların öne doğru gelmesi ile kendini ileri taşıma arzusu gösteriyor. Arka ayakların Atın ağırlık merkezinin çok altına gelmesiyle arka kısım tarafından yaratılan enerji, tüm performans boyunca ön tarafın yükselmesini (Yokuş yukarı eğilim) sağlıyor. Sağrı alçak.	- Enerji arka kısımdan akıyor - Arka ayaklar atı 'taşıyor' ve atın ağırlık merkezinin altına doğru geliyor - At esnek adımlar atıyor - Sağrı alçak - At performans boyunca aynı isteklilik ve enerjiyi koruyor.
Maksimum 8 Puan	At elastik adımlar, sırtın esnekliği (salınım) ve arka ayakların öne doğru gelmesi ile kendini ileri taşıma arzusu gösteriyor. Arka ayakların Atın ağırlık merkezinin çok altına gelmesiyle arka kısım tarafından yaratılan enerji performansın çoğu boyunca ön tarafın yükselmesini (Yokuş yukarı eğilim) sağlıyor.	- Enerji çoğunlukla arka kısımdan akıyor - Arka ayaklar çoğunlukla atı 'taşıyor' ve atın ağırlık merkezinin altına doğru geliyor - At performansın çoğu boyunca aynı isteklilik ve enerjiyi koruyor.
Maksimum 6 Puan	At her zaman kendini ileri taşıma arzusu göstermiyor ve her zaman esnek adımlar atmıyor. Çoğunlukla enerjisiz, lonjcu tarafından sürülmek zorunda kalıyor veya çoğunlukla ön kısım üzerine düşüyor. At arka ayaklarını öne getirmektense acele ediyor. Sırtın esnekliği (salınım) her zaman belirgin değil ve arka bacaklar Atın ağırlık merkezinin altına gelmiyor ve arka kısmı 'taşımaktan' (sağrı alçak) ziyade daha çok 'yukarı itiyor' (sağrı yüksek).	- Enerji her zaman gösterilmiyor - Arka ayaklar 'taşımaktan' ziyade 'itiyor' (sağrı yüksek). - At esnek adımlar atmıyor - At enerji eksikliği veya kendini ileriye taşımak için isteksizlik (duraklama) sergiliyor - At çoğunlukla ön kısım üzerine düşüyor - At acele ediyor
Maksimum 4 Puan	At, sert adımlar ile, kendini ileri taşıma arzusu göstermiyor, sırtta esneklik (salınım) görülüyor. Açıkça enerjisiz, sürekli olarak lonjcu tarafından sürülmek zorunda kalıyor veya açık şekilde ön kısım üzerine düşüyor.	- Çoğu zaman enerji gösterilmiyor - At açık bir şekilde enerji ve istek eksikliği gösteriyor - At zorlanıyor gibi gözüküyor - At açıkça ön kısım üzerine düşüyor - At acele ediyor
Maksimum 2 Puan	At, sert adımlar ile, kendini ileriye taşımak için kesinlikle hiçbir istek göstermiyor, sırtta esneklik (salınım) görülüyor, arka bacaklar Atın ağırlık merkezinin altına gelmiyor. Enerjisiz, sürekli olarak lonjcu tarafından sürülmek zorunda kalıyor veya sürekli olarak ön kısım üzerine düşüyor.	- Enerji gösterilmiyor - Arka ayaklar geride kalıyor - Esneklik yok veya çok az - At bu yürüyüşte zorlanıyor

Referans Puan - Düzlük

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	At Daire hattında 'bağıl' olarak düz. Arka ayaklar ön ayakların izlerini takip ediyor. At tüm vücudu boyunca gidiş çizgisi üzerinde hizalı. Vücudu dikey.	- Tüm vücudu boyunca düz - Arka ayaklar ön ayakların izlerini takip ediyor - At vücudunun her iki tarafında eşit şekilde dengeli - Tüm bacaklar üzerinde eşit ağırlık dağılımı - Vücudu neredeyse dikey
Maksimum 8 Puan	At çoğunlukla daire hattında 'bağıl' olarak düz. Arka ayaklar ön ayakların izlerini takip ediyor. At çoğunlukla tüm vücudu boyunca gidiş çizgisi üzerinde hizalı. Vücudu dikeye yakın.	- Çoğunlukla tüm vücudu boyunca düz - Arka ayaklar minimum seviyede sapma ile ön ayakların izlerini takip ediyor - At çoğunlukla vücudunun her iki tarafında eşit şekilde dengeli - Tüm bacaklar üzerinde çoğunlukla eşit ağırlık dağılımı (hafif eğilme kabul edilebilir), baş eğik değil veya hafif eğik - Vücudu hafifçe içe yatıyor
Maksimum 6 Puan	Atın daire çizgisi üzerindeki 'bağıl' düzlüğü her zaman belirgin değil. Arka ayaklar performansın bazı bölümlerinde ön ayakların izlerinden sapıyor. At her zaman tüm vücudu boyunca gidiş çizgisi üzerinde hizalı değil. Vücudu her zaman dikey değil, biraz içe yatıyor.	- Her zaman tüm vücudu boyunca düz değil - Arka ayaklar ön ayakların izinden <u>orta derecede sapıyor</u> - Arka kısım dışarı veya arka kısım içeri - Vücut orta derecede içeri yatıyor - Baş orta derecede eğri/bükülmüş
Maksimum 4 Puan	Atın daire çizgisi üzerindeki 'bağıl' düzlüğü belirgin değil. Arka ayaklar performansın çoğunda ön ayakların izlerinden sapıyor. At nadiren tüm vücudu boyunca gidiş çizgisi üzerinde hizalı. Vücut açıkça içeri yatıyor	- Tüm vücudu boyunca düz değil - Arka ayaklar ön ayakların izinden önemli derecede sapıyor - Performansın çoğu boyunca arka kısım dışarı veya arka kısım içeri - Vücut açıkça içeri yatıyor - Baş açıkça eğri/bükülmüş - Gidiş hattında açık değişiklikler
Maksimum 2 Puan	Atın daire çizgisi üzerindeki 'bağıl' düzlüğü belirgin değil. Arka ayaklar tüm performans boyunca ön ayakların izlerinden sapıyor. At tüm vücudu boyunca gidiş çizgisi üzerinde hizalı değil. Vücudu dikey değil	- Tüm vücudu boyunca düz değil - Arka ayaklar ön ayakların izinden önemli derecede sapıyor - Performansın tümü boyunca arka kısım dışarı veya arka kısım içeri - At ciddi bir şekilde içe yatıyor - Baş çok eğri/bükülmüş - Gidiş hattında önemli değişiklikler

Referans Puan - Topluluk

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	At arka ayaklarını alçaltıp öne getirmek ve destek tabanını kısaltıp daraltmak suretiyle ön kısmının hafifliği ve hareketliliği ile sonuçlanan bir topluluk sergiliyor. Ağırlık merkezi geriye doğru kaydığından ön kısmı hafifliyor ve yükseliyor; At daha fazla "yokuş yukarı" gitme hissi veriyor. Atın boynu yükselmiş, kavislenmiş ve üst kısmı tamamen esnemiş. Daha kısa ve daha güçlü adımlar ve fuleler. Bu yükselme arka kısmın alçalmasının sonucu ve bu alçalma ile bağlantılı olmalıdır. Bu bağıl yükselme adı verilir.	- Açık bir yokuş yukarı gitme eğilimi - Arka ayaklar (itmiyor) taşıyor - Dar bir destek tabanı - Atın en yüksek noktası kulaklarının arkası - Üst kısım esnemiş - Yürüyüş hafif ve ön kısım hareketli
Maksimum 8 Puan	At arka ayaklarını alçaltıp öne getirmek ve destek tabanını bir miktarda kısaltıp daraltmak suretiyle ön kısmının bir miktar hafifliği ve hareketliliği ile sonuçlanan artmış bir topluluk sergiliyor. Ağırlık merkezi geriye doğru kaymaya başladığından ön kısmı daha hafif ve yüksek hale geliyor; At daha fazla "yokuş yukarı" gitme hissi veriyor. Atın boynu yükselmeye ve daha kavisli hale gelmeye başlıyor ve üst kısım uzuyor. Daha kısa adımlar ve fuleler. Topluluk gelişirken kulakların arkası her zaman Atın en yüksek noktası olmayabilir.	- Çoğu zaman yokuş yukarı gidiyor - Arka ayaklar (itmiyor) taşıyor - Daralan destek tabanı - Performansın çoğunda Atın en yüksek noktası kulaklarının arkası - Üst kısım esniyor - Ön kısım artan bir hafiflik sergiliyor
Maksimum 6 Puan	At topluluğu geliştirmeye başlıyor. Sırtı boyunca biraz esneklik eksikliği var. Arka ayaklar her zaman Atı taşıyor. At her zaman yokuş yukarı gidiyor gibi gözüküyor. At topluluğu geliştirirken denge kurmaya çalıştığından tepe noktası bazen yükselip bazen alçalıyor. Fuleler topluluktan ziyade gerginlik veya daha yavaş tempo ile kısıyor.	- Her zaman yokuş yukarı değil - Arka ayaklar bazen arkada kalıyor (her zaman taşıyor) - Destek tabanı dar değil - Kulakların arkasının konumu performansın bazı bölümlerinde değişkenlik gösteriyor - Üst kısım her zaman esnek değil - Ön kısım orta derecede bir hafiflik sergiliyor
Maksimum 4 Puan	At düşük seviyede topluluk gösteriyor. Yürüyüş yavaş ve cansız ya da açıkça ön kısım üzerinde acele ediyor. Sırt esnek değil (sert veya kambur). Arka ayaklar taşımaktan ziyade arkada kalıyor. At yokuş yukarı gidiyor gibi gözüküyor. Kulakların arkası atın en yüksek noktası olabilir ama bağlantı köprüsü yok.	- Yokuş aşağı gitme eğilimi - Arka ayaklar arkada kalıyor (taşıyor) - Destek tabanı geniş - Atın tepe noktasının konumu performansın bazı en fazla değişkenlik gösteriyor - Üst kısım esnek değil - Ön kısım asgari derecede bir hafiflik sergiliyor
Maksimum 2 Puan	At topluluk göstermiyor. Yürüyüş yavaş ve kısıtlı ya da ön kısım üzerinde acele ediyor. Sırtı boyunca esneklik eksikliği var. Arka ayaklar taşımaktan ziyade arkada kalıyor. At yokuş yukarı gidiyor gibi gözüküyor. Kulakların arkası atın en yüksek noktası olabilir ama atın tüm vücudu çalışmıyor ve/veya tepe noktası alçakta. At ön kısım üzerinde, yürüyüşte hafiflik yok.	- Yokuş aşağı - Arka ayaklar arkada kalıyor (taşıyor) - Yürüyüş yavaş, enerjisiz - Destek tabanı geniş - Atın tepe noktasının konumu performansın bazı en fazla değişkenlik gösteriyor - Üst kısım bağlantı köprüsü yoluyla esnek değil - Ön kısım üzerinde, hafiflik göstermiyor

2.6.3. Atın Atlı Cimnastik Kabiliyeti (A2 Puanı)

Atlı Cimnastik Kabiliyeti puanı, bir atlı cimnastik atının işbirliğine ve özel becerilerine bağlıdır. Bu kısmi puan dikkat ve güven, uyum, hafiflik ve hareket kolaylığı ve yardımların kabulünü içerir. At rahat olduğu ve Testi kendi isteğiyle gerçekleştirdiği izlenimini vermelidir. Bu, bir atlı cimnastik atının sadece hareket kalitesi, eğitim seviyesi ve kondisyonu ile değil, aynı zamanda atlı cimnastik sporcuları ve hareketleri ile ilişkili olarak görevini nasıl yerine getirdiğiyle de değerlendirildiği anlamına gelir. Bu bir yandan lonjcu, atlı cimnastik sporcuları ve at arasındaki uyumu yansıtırken, diğer yandan da atın genel esnekliğinin ve atlı cimnastik sporcusu/sporcuları ile birlikte bir atlı cimnastik atı olarak performans göstermeye istekli olduğunun bir işaretidir.

Sergilenen hareketler ne olursa olsun, at güvenli bir denge ve sabit bir tempoyla dörtnal yapar, bağımsız, istekli ve itaatkar bir şekilde çalıştığı izlenimini verir ve sabit bir daire çizgisini korurken gereklilikleri hem kolaylıkla hem de atlı cimnastik sporcuları ve lonjcu ile iyi bir koordinasyon içinde yerine getirir.

Temel alanlar aşağıdaki gibidir:

- **İsteklilik ve itaatkarlık**
- **Tempodaki denge ve tutarlılık (ileri/geri)**
- **Dairedeki denge (sol/sağ)**

İsteklilik ve itaatkarlık

- Dikkatli, işbirliğine istekli, itaatkar
- At testi kendi isteğiyle gerçekleştiriyor
- Tüm hareketlerde tutarlı
- Yardımlara tepki vermeye odaklanmış/yardımlara yanıt tepki veriyor
- Atlı cimnastik sporcusu ve lonjcu ile uyum içinde, rahatlık/hafiflik sergiliyor
- Olumsuz bir tepki veya stres belirtisi yok

Referans Puan	Açıklama
Maksimum 10 Puan	Kriterlerin en iyi şekilde veya hafif sapmalarla yerine getirilmesi. At rahat, odaklı ve işbirliği yapmaya istekli görünüyor. Lonjcu ve atlı cimnastik sporcuları ile uyum içinde performans göstermeye mutlak bir isteklilik sergiliyor ve tüm süre boyunca Testi kendi arzusuyla gerçekleştirdiği izlenimini veriyor. Yardımlara dikkatle tepki veriyor, görevini mükemmel bir uyum ve hafiflik izlenimiyle tamamlarken kendini ideal bir şekilde taşımayı sürdürüyor.
Maksimum 8 Puan	At çoğu zaman rahat, odaklı ve işbirliği yapmaya istekli ve uyanık ve lonjcunun dışarıdan gözükmeyen yardımlarına isteksizlik olmaksızın tepki veriyor. Çoğunlukla iyi bir uyum ve hafiflik ile kendini iyi bir şekilde taşıyor.
Maksimum 6 Puan	Bir miktar açık mukavemet veya tereddüt. Hafiflik ve uyum kaybı. At lonjcunun yardımlarına her zaman tepki vermiyor. Bir miktar gerginlik veya küçük tepkiler.
Maksimum 4 Puan	Birkaç açık mukavemet anı. At açıkça ilerlemeye isteksiz, itaatsiz veya eğitimsiz. Lonjcunun yardımlarını her zaman kabul etmiyor veya bir atlı cimnastik atından beklenenler ve verilen yardımlar konusunda güven ve anlayış eksikliği yaşıyor. Açık korku veya büyük tepkiler.
Maksimum 2 Puan	Açık bir ve sürekli mukavemet ile çok itaatsiz. Lonjcunun kontrolü dışında. At çok isteksiz, itaatsiz veya eğitimsiz. Tüm Test boyunca lonjcunun yardımlarını kabul etmiyor.

Tempodaki denge ve tutarlılık (ileri/geri)

- Atlı Cimnastik Sporcuları tarafından gerçekleştirilen hareketlerle ilgili olarak sürekli uygun ve tutarlı ("yavaşlamadan" veya "acele etmeden") tempo
- Performansla ilgili tutarlı bağlantı, tempo ve enerji

Referans Puan	Açıklama
Maksimum 10 Puan	Kriterlerin en iyi şekilde veya hafif sapmalarla yerine getirilmesi. At her durumda tutarlı bir tempo ve enerji ile olağanüstü bir denge sergiliyor ve tüm test boyunca mutlak düzenli bir tempoda kendini taşımayı sürdürüyor.
Maksimum 8 Puan	At çoğu durumda büyük oranda tutarlı bir hız, tempo ve enerji ile iyi bir denge sergiliyor ve çoğunlukla düzenli bir tempoda kendini taşımayı sürdürüyor. At biraz yavaşlayabilir veya hızlanabilir.
Maksimum 6 Puan	At ilerlemekte isteksiz veya önemli ölçüde yavaşlıyor ve temposunda (hız ve enerji) bazı değişiklikler gösteriyor.
Maksimum 4 Puan	At ilerlemekte isteksiz veya önemli ölçüde yavaşlıyor ve temposunda (hız ve enerji) birkaç değişiklik gösteriyor.
Maksimum 2 Puan	At aynı tempoyu ve enerjiyi koruyamıyor ve temposundaki (hız ve enerji) önemli değişikliklerle denge eksikliğini sürekli olarak açıkça telafi ediyor.

Dairedeki denge (sol/sağ)

- Örneğin Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları tarafından yapılan hareketler ve/veya dış etkilere göreli olarak her iki taraftaki dengenin korunması
- Performansın gerektirdiği sabit bir daire hattının (içe veya dışa doğru sapmalar olmadan) muhafaza edilmesi
- En az 16 m'lik bir daire çapı ile sapma olmaksızın sabit uzunluktaki lonj ipi

Referans Puan	Açıklama
Maksimum 10 Puan	Kriterlerin en iyi şekilde veya hafif sapmalarla yerine getirilmesi. At çapı 16 metreden az olmayan mutlak sabit bir daire hattı üzerinde dörtlal yapıyor. Tüm test boyunca aynı izi takip ediyor.
Maksimum 8 Puan	At çoğu zaman çapı 16 metreden az olmayan sabit bir daire hattı üzerinde dörtlal yapıyor. Çoğunlukla testte aynı izi takip ediyor. At daire hattından biraz sapabilir.
Maksimum 6 Puan	At bazen daire hattından uzaklaşıyor. Genel olarak bir daire hattı gösterilse de, daire hattında bazı belirgin değişiklikler var.
Maksimum 4 Puan	At açıkça dairenin içine ve dışına doğru hareket ediyor ve bu nedenle sabit bir daire hattı göstermiyor. Ya da daire tüm test boyunca 16 m çapından daha küçük gibi gözüküyor.
Maksimum 2 Puan	At aynı daire hattını koruyamıyor ve sürekli olarak dairenin içine ve dışına doğru hareket ediyor. Ya da daire tüm test boyunca 15 m çapından daha küçük gibi gözüküyor.

A2 için Kesintiler

	Ferdi Test	Ekip / İki Kişilik Ekip Testi
Atın 4 fuleye kadar süratli/karışık dörtlal/ters ayak dörtlal yapması	2 puan	1,5 puan
Atın 4 fuleden daha fazla süratli/karışık dörtlal/ters ayak dörtlal yapması	4 puan	3 puan
Önemli duraklamalar: örn. Atın durması, adeta yapması, çifte atması, ileri doğru sıçraması, geri dönmesi, geri gitmesi...	4-6 puan	3-5 puan
Performans esnasında ekipmanın düzeltilmesi için ara	Maksimum 4 Puan	Maksimum 4 Puan
Atlı Cimnastik Sporcusunun/Sporcularının Ata binme niyeti olmaksızın Atın yanında koşması: - İki tura kadar (yardımlı ata biniş veya attan iniş durumları hariçtir) - İki tur veya daha fazla		2 puan 3 puan

Testte bir hatanın yapıldığı her seferinde bir kesinti yapılır. Bir kesinti yapılması halinde bu durum puanlama sayfasında belirtilmelidir. Aynı ceza birkaç kez verilebilir. Tek bir olayda birden fazla hata yapılırsa (örneğin tekrar dörtlale kalkmadan önce süratli adımlarını takiben çifte atma gibi), bunlar tek bir kesinti olarak puanlanır.

2.6.4. Lonj (A3 Puanı)

Lonj yapma lonj tekniğini, yardımların koordinasyonunu, lonjcunun duruşunu ve lonjcunun dairedeki pozisyonunu içerir. Testin gerçekleştirilmesi boyunca giriş, selam, daireye giriş, süratli turu ve lonj doğru, uygun, ata karşı adil bir şekilde ve at ile atlı cımnastik sporcusu arasında uyumlu bir işbirliği içerisinde gerçekleştirilmelidir.

Temel alanlar aşağıdaki gibidir:

- **Yardımların verilmesi**
- **Duruş ve konum**
- **Görünüm**

Yardımların verilmesi

- Lonj tekniği konusunda yetkin
- Yardımların verilmesinde mükemmel koordinasyon
- Yardımların uygun, doğru ve hassas kullanımı: lonj, kamçı, ses ve vücudun duruşu
- Atın yardımlar ile çerçeveye alınması
- Lonjcu, at ve atlı cımnastik sporcusu arasında uyumlu ve güvene dayalı iletişim

Duruş ve konum

- Dirsekler bükülü, üst kollar vücudun üst kısmına yakın, dik duruş
- Lonjcunun ideal bir şekilde merkezde durması ve konumu
- Dönerken doğal, rahat ve uygun hareketler

Görünüm

- Atın, lonj ipinin ve kamçının doğru kullanımı
- Uygun, profesyonel uygulama ve ekipman kullanımı
- Uygun kıyafetler

Referans Puan	Açıklama
Maksimum 10 Puan	Kriterlerin en iyi şekilde veya hafif sapmalarla yerine getirilmesi. Tüm test boyunca yardımların doğru, hassas ve uygun kullanımı, lonj ipinin her zaman yerinde olması (lonj ipinin ağırlığına ve malzemesine bağlı hafif bir sapma olabilir), ortalanmış şekilde lonj, mükemmel bir duruş ile yönlendirme, mutlak şekilde doğru görünüm ve uygun kıyafetler.
Maksimum 8 Puan	Lonj ipi çoğunlukla yerinde, çoğunlukla ortalanmış konumda olacak şekilde, çoğunlukla doğru duruş ile, çoğunlukla kendinden emin görünerek ve uygun kıyafetler ile yardımların çoğunlukla doğru, hassas kullanımı. Lonjcu performansın bir bölümünde (yaklaşık 1m çapında) yürüyor.
Maksimum 6 Puan	Duruş ve yardımlar ile ekipmanların kullanımı her zaman doğru değil. Bazı etkisiz yardımlar veya kamçının açıkça uygunsuz şekilde kullanımı. Lonj ipi ekseriya gevşek ve/veya bükülmüş Lonjcu performansın tümünde (yaklaşık 2m çapında) yürüyor. Duruş birkaç kez doğru değil.
Maksimum 4 Puan	Lonj yardımlarının doğru kullanımında önemli sapmalar. Lonjcunun kesin olmayan ve/veya zayıf tepki verilen yardımları. Lonjcu Atı rahatsız ediyor. Kamçının sürekli aşırı kullanımı veya gerektiğinde kullanılmayan yardımlar. Lonj ipi tüm test boyunca gevşek/yerde sürünüyor. Sert bağlantı veya lonjcunun sert eli ceza olarak veya sahte bir yardım olarak kullanılıyor. Lonjcu ve at arasında uyumsuzluk. Lonjcunun herhangi bir lonj yardımının verilmesi amacına hizmet etmeyen tedirginliği veya doğal olmayan hareketleri Uygunsuz, kendine güvensiz davranışlar. Veya aşağıdakilerden herhangi birinin meydana gelmesi: - Sürekli olarak küçük (çapı 15 m'den az) daire yapılması - Sürekli olarak 4 zamanlı dörtlül - Lonjcunun aşırı veya sürekli olarak (yaklaşık 3m) yürümesi
Maksimum 2 Puan	Birkaç hatanın sonucu

A3 için Kesintiler (Giriş Selam ve Süratli Turu ile ilgili)

	Kesinti
Küçük duraklama (Atın küçük itaatsizliği/tepkisi, selamın ortada verilmemesi, Atın düz/hareketsiz durmaması, vs.)	0,1-0,2 puan
Orta düzeyde duraklama (Atın orta düzeyde itaatsizlik/tepkisi, daireye süratliyle girilmemesi, lonj ipi ve ekipmanın düzenli olmaması, yardımların uygunsuz kullanımı,	0,2-0,5 puan
- Büyük duraklama (Atın büyük itaatsizlik/tepkisi Süratli turunun açıkça çok küçük olması veya eşit olmaması, vs.) - Lonjcunun selamdan sonra Ata yedekte daire yaptırması	0,5-1 puan
Lonjcunun kendisi ve At dairenin merkezine gelmeden önce bir yarım daire yapması veya sahanın etrafında yürümesi	1 puan

Testte bir hatanın yapıldığı her seferinde bir kesinti yapılır. Bir kesinti yapılması halinde bu durum puanlama sayfasında belirtilmelidir. Aynı ceza birkaç kez verilebilir. Eğer tek bir seferde birden fazla hata yapılırsa (örn. Atın süratlilde çifte atmasını takiben tekrar süratliye geçiş yapmadan önce dairenin açıkça çok küçülmesi gibi), bunlar tek bir kesinti olarak puanlanır.

3. HAREKETLERİN PUANLANMASI

3.1. Atlı Cimnastik Unsurlarının Türleri

Statik hareket:

- Vücut kütesinin önemli bir kısmı Ata göre hareket etmez/yer değiştirmez.
- Statik bir hareketin hareketli bir bölümü (örneğin, amuda kalkarken bacakları hareket ettirmek, üst gövdeyi hareket ettirerek Tek Ayak Üzerinde Diz Çökme (Prens) hareketi gibi) olabilir.
- Vücudun bazı kısımları Atın yukarı ve aşağı hareketini özümserken Ağırlık Merkezi yere neredeyse aynı mesafede olmalıdır.
- Hareket (dörtünl zorunlu olduğunda) en az bir tam dörtünl adımı veya daha fazlası boyunca yapılmalıdır.
- Hareket:
 - Zorunlu testte dört dörtünl fulesi veya daha fazlası boyunca
 - tüm diğer testlerde üç dörtünl fulesi veya daha fazlası boyunca sürdürülmelidir

Dinamik hareket:

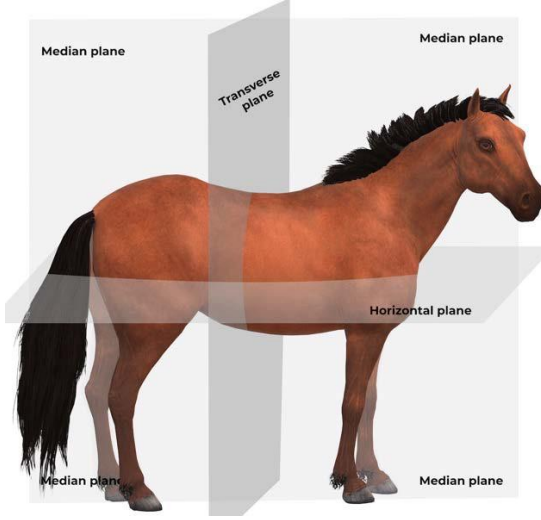
- Vücut kütesinin önemli bir kısmı (kütle noktalarının büyük çoğunluğu) hareket halindedir/tanımlanabilir bir rota (hareket yolu) boyunca hareket eder.
- Hareket herhangi bir hızdan bağımsızdır.
- Hareket kasıtlı ve kontrollüdür.
- Dinamik bir hareketin (dinamik hareketin bir kısmının 1 veya iki dörtünl adımı boyunca sürdürüldüğü amuda kalkma gibi) kısa bir statik bölümü bulunabilir.

Geçiş:

- 2 hareketi birbirine bağlayan dinamik bir unsurdur.
- Bir geçiş iki unsuru çok kolay/temel/basit bir şekilde birbirine bağlamadığı sürece zorluk derecesi ve ortalama sistem için kullanılan hareket sayısı için geçerli sayılır.

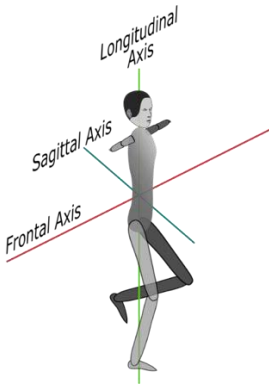
3.2. Biyomekanik Terimler Sözlüğü

Düzlemler Atın vücudu



Düzlemler İnsan vücudu

Eksen İnsan vücudu

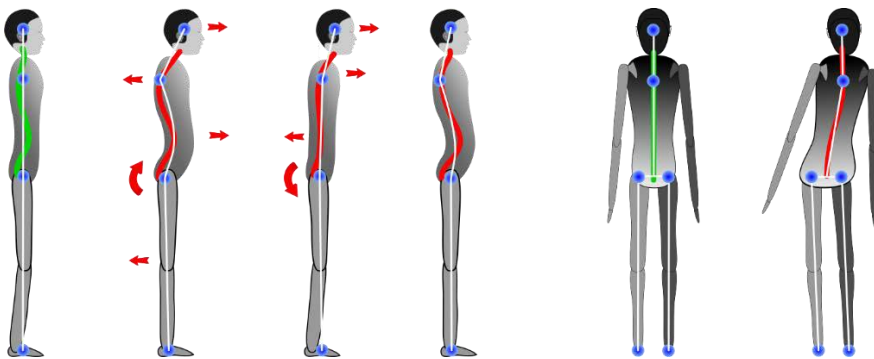


Fizyolojik duruş:

Duruş vücudun uzamdaki pozisyonu anlamına gelir ve statik ve dinamik hamleler/hareketler esnasında vücudu dengede ve kontrol altında tutmayı amaçlar.

Kasların kasılması ve nöromüsküler tipin sürekli ayarlanması yoluyla muhafaza edilir.

Üst gövdenin fizyolojik duruşunda omurga, ağırlık merkezi çizgisi boyunca oluşan üç fizyolojik eğim ile sagittal düzlemde sakrum tabanından yukarı doğru gerilir.



3.3. Hareketlerin Puanlanması

3.3.1. Genel Kriterler

- Tüm atlı cimnastik hareketleri aşağıdaki beş genel kriter kullanılarak değerlendirilebilir:
 - At ile Uyum
 - Vücut Kontrolü ve Duruş
 - Hareketin Kalitesi
 - Denge
 - Esneklik

Her bir kriter ve gereklilikleri Madde 3.4.3 "Referans Puanlar ve Genel Kesintiler" kapsamındaki tablolarda açıklanmıştır.

3.3.2. Bir hareketin özü

Bir hareketin özü yukarıda belirtilen genel kriterlerden 2 ila 3'ü ile açıklanır.

Zorunlu ve Teknik hareketler için bu genel kriterler, bu Kılavuzun ilgili bölümündeki açıklamalarının en üstünde listelenmiştir.

Serbest Test hareketleri için genel kriterler egzersizin ait olduğu yapı grubuna göre farklılık gösterir. Serbest Test hareketleri madde 3.1. "Atlı Cimnastik Unsurlarının Türleri" kapsamındaki tanıma uygun hareketlerdir ve Kılavuzlarda Zorunlu veya Teknik Hareketler olarak listelenmemişlerdir. Serbest Test Hareketlerinin tanımı ve sınıflandırması Puanlama Kurallarında belirtilmiştir.

"At ile uyum" tüm hareketler için en önemli kriterdir.

3.3.3. Referans Puanlar ve Genel Kesintiler (puanların yapısı)

Bu özel açıklamaların kapsamadığı durumlar aşağıdaki her bir Genel Kriterin (At ile Uyum, Vücut Kontrolü ve Duruş, Hareket Kalitesi, Denge, Esneklik) açıklamasını içeren tablolar uyarınca ele alınabilir.

Referans puan puanlama kuralları:

- Referans puan seçilen kutucuğun puanı ile bir sonraki alt kutucuğun puanı arasında belirlenir; **ondalık sayılar bu aralıkta kullanılabilir**
- Referans puanı seçildikten sonra, **Belirli kesintiler** uygulanır (örneğin eksik dörtlül fulesi...).
- Ayrıca esasla bağlantılı olmayan sapmalar (örneğin bayrak veya temel oturuşta uzatılmamış bir kol, değirmende bükülmüş diz, salınım hareketlerinde gevşek ayak parmakları...) için toplamda **maksimum 1 puanlık ek bir kesinti** uygulanır.

Serbest Test hareketleri için aşağıdaki tablolara bakın: hakemler her bir hareketin esasına odaklanır ve esası yansıtan 2 ila 3 Genel Kriter için tablolara bakın.

Tüm hareketler için, hareketin esası ile ilgili olmayan sapmalardan dolayı (toplamda maksimum 1,0 puanlık) ek kesintiler uygulanabilir.

Örnekler:

a. Hareketin Esası ile bağlantılı küçük bir sapma için 8 şeklindeki bir Referans Puan geçerlidir ki bu da Performansı için (10 üzerinden) 2 puanlık bir Kesinti anlamına gelir.

b. Esas ile bağlantılı olmayan ek sapmalar hareket için yapılacak olan Kesintiyi (her hareket için hepsi beraberce) maksimum 1 puan arttırır.

Esas (a.) ile bağlantılı küçük bir sapma + ek sapmalar (b.) bulunan bir hareket için Performans açısından $2 + 1 = 3$ puanlık bir Kesinti yapılabilir.

Örnek - Yana doğru dik duruş: Esası At ile Uyum, Denge ve Vücut Kontrolü / Duruş şeklindedir: Atlı Cimnastik Sporcusu statik evre esnasında üst gövde ve/veya bacaklarda hafif bir gerginlik ve yükselme veya alçalma esnasında hareketin özümsemesinde küçük eksiklik sergiler -> Referans puan 8,0 veya 2 puanlık Kesinti; ayrıca kollar çok aşağıdadır -> Referans Puanından 0,3 puanlık ek Kesinti => 7,7 Puan veya 2 ila 3 puanlık kesinti.

Örnek - Boyundan sırta doğru geriye yuvarlanma: Esas Hareketin Kalitesi ve Dengedir: Atlı Cimnastik Sporcusu düz duran sırtı üzerine iner (optimal mekanikten büyük sapma) -> Referans puanı 4 veya 6 puanlık kesinti; ayrıca bacaklar oldukça bükülmüştür -> Referans puanından 0,6 puanlık ek kesinti => 3,4 puan veya 6 ile 7 puan arasında bir kesinti.

NOT: Zorunlu ve Teknik Hareketler için kesintiler ondalık sayılarla ifade edilebilir; Serbest Test ve Teknik Testteki Ek Hareketlerde kesintiler ondalık sayılar ile belirtilir.

Açıklama:

✓ Gereklilikler: İlgili Referans puanı alabilmek için yerine getirilmelidir

— Sapmalar: Bu sapmalar ilgili Referans puanda zaten hesaba katılmıştır. Atlı Cimnastik Sporcusunun o puan için listelenen bir veya daha fazla sapma sergilemesi durumunda puan aynıdır

💬 Notlar: İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklar.

3.3.4. At ile Uyum

Açıklama Atla akıcı ve uyumlu bir bağlantı kurulması ve Atın hareketini öngörerek, özümseyerek ve her zaman atın hareketiyle akıcı ve ritmik bir şekilde hızlanarak/yavaşlayarak Atın üzerine uygulanan kuvvetlerin en aza indirilmesi. Atın konforu ve dengesi bozulmadan hareketi yapabilmesini sağlamak için bir hareketin tekniğini ve mekaniğini Atın yapısına ve eğitim seviyesine uyarlamak suretiyle Atın dikkate alınması. (Ritmik Kabiliyet, Tepki Verme Kabiliyeti, Uyum Sağlama Kabiliyeti)	
Göstergeler Destek alanının büyüklüğü, ağırlığın tüm destek alanına dağılımı, Atın üzerine iniş ve kendini Attan uzağa itme, vücut ağırlığının hızlanması ve yavaşlaması, Atın hareketinin kullanımı.	
Ref. Puan veya Kesinti	10 0 ✓ Gerekli maksimum destek alanını kullanıyor VE ağırlık eşit dağılıyor ✓ Atın hareketini özümsemek suretiyle At ile tamamen akıcı ve uyumlu bağlantı ✓ Her zaman ritimle uyumlu ✓ Hızlanma ve İtme: mükemmel mekanik için gerekenden fazla baskı uygulamama ✓ İniş ve Yavaşlama: tamamen yumuşak ve uyumlu
Ref. Puan veya Kesinti	8.0 2 Küçük Sapmalar: ✓ Her zaman ritimle uyumlu — Neredeyse gerekli maksimum destek alanını kullanıyor VE ağırlık neredeyse eşit dağılıyor — Atın hareketini neredeyse tamamen özümsemek suretiyle At ile akıcı bir bağlantı — Hızlanma ve İtme: Atın üzerine gereğinden biraz daha fazla baskı uyguluyor — İniş ve Yavaşlama: tamamen yumuşak ve uyumlu değil
Ref. Puan veya Kesinti	6.0 4 Orta Dereceli Sapmalar: — Çoğu zaman maksimum destek alanını kullanmıyor VE bazen dengesiz — Atın hareketini zaman zaman özümseyemiyor. — Bazen ritimle uyumlu değil — Hızlanma ve İtme: At üzerinde (itme veya çekmenin neden olduğu) ani bir baskı uyguluyor — İtme ve Yavaşlama: Oldukça sert
Ref. Puan veya Kesinti	4.0 6 Önemli Sapmalar: — Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma — Atın rahatı veya dengesinde önemli bir bozulma — Destek alanının boyutunda/şeklinde/yerinde baştan sona önemli değişiklikler — Hareketin tamamı boyunca çok dengesiz — At ile çok az bağlantı ve baştan sona çok zayıf özümseme. — Baştan sona uyumsuz ritim — İtme ve Yavaşlama: çok sert

3.3.5. Vücut Kontrolü ve Duruş

Açıklama Hareket boyunca kasların hareket koordinasyonu, fizyolojik duruşun korunması ve vücut kontrolü. Belirli bir hareketi veya pozisyonu gerçekleştirmek için duruşta aktif ayarlamalar yapabilme becerisi. (Vücut Yönlenimi, Bağlantı Kabiliyeti, Güç)	
Göstergeler Simetri, vücut hizalaması, vücut dengesi, vücut gerginliği	
Ref. Puan Veya Kesinti	10 0 ✓ Fizyolojik duruş ve gerekli vücut hizalaması: Doğru ✓ Gerekli Pozisyon: Doğru ✓ Duruş ve pozisyonu kontrol etmek için, herhangi bir ek gereksiz gerginlik olmaksızın, hassas bir şekilde ölçülü mükemmel vücut gerginliği
Ref. Puan Veya Kesinti	8,0 2 Küçük Sapmalar: — Fizyolojik duruş ve gerekli vücut hizalaması: hafifçe kaymış veya bükülmüş veya eğilmiş — Gerekli Pozisyon:: oldukça doğru — esnekliği biraz düşük, gereğinden fazla gerginlik

Ref. Puan Veya Kesinti	6,0 4	Orta Dereceli Sapmalar: — Fizyolojik duruş ve gerekli vücut hizalaması: kaymış, eğilmiş, bükülmüş, yanlış açı, yön,... — Gerekli Pozisyon: açık sapma — Kontrol kaybı
Ref. Puan Veya Kesinti	4,0 6	Önemli Sapmalar: — Fizyolojik duruş ve gerekli vücut hizalaması: Önemli ölçüde kaymış, eğilmiş ve/veya bükülmüş, yanlış açılar, yön, ... — Gerekli Pozisyon: kötü uygulama — Belirgin kontrol kaybı

3.3.6. Hareketin Kalitesi

Açıklama Hareketin doğru mekanik, izlenen yol ve kapsamlı, kontrollü, akıcı bir hareketle, hassasiyet ve doğrulukla gerçekleştirilmesi. (Uzamsal Farkındalık, Kinestetik Kabiliyet, Güç, Hareketlilik)		
Göstergeler İzlenen yol (hareket yolu), hareketin sırası, akışkanlığı ve zamanlaması.		
Ref. Puan veya Kesinti	10 0	✓ Mekanik: doğru ✓ Zamanlama: doğru ✓ Mükemmel akıcılık ✓ Vücudun yörüngesi (hareket yolu): doğru
Ref. Puan veya Kesinti	8,0 2	Küçük Sapmalar: — Mekanik: küçük sapma (örn. küçük kapsam eksikliği) — Zamanlama: hareketin bir kısmının biraz gecikmesi veya erken yapılması — Küçük akışkanlık eksikliği — Vücudun yörüngesi (hareket yolu): doğru olmaya çok yakın
Ref. Puan veya Kesinti	6,0 4	Orta Dereceli Sapmalar: — Mekanik: orta dereceli sapmalar — Zamanlama: hareketin bazı kısımlarının biraz gecikmesi veya erken yapılması — Akıcılıkta orta dereceli duraksama — Vücudun yörüngesi (hareket yolu): orta dereceli sapmalar
Ref. Puan veya Kesinti	4,0 6	Önemli Sapmalar: — Mekanik: Büyük sapmalar — Zamanlama: Zamanlamada birkaç önemli sapma — Akıcılıkta önemli ölçüde duraksama — Vücudun yörüngesi (hareket yolu): Büyük sapmalar

3.3.7. Denge

Açıklama Statik veya dinamik bir unsur esnasında tüm vücudun dengede tutulması ve/veya bu duruma dönülmesi. (Denge Kabiliyeti, Ritim, Hareket Beklentisi)		
Göstergeler Ağırlık merkezi ve destek alanı arasındaki ilişki, destek alanının yerleşimi/değişiklikleri, ağırlık merkezinin stabilitesi		
Ref. Puan Veya Kesinti	10 0	✓ Ağırlık merkezi: destek alanının üzerinde baştan sona stabil ✓ Destek alanı: baştan sona aynı
Ref. Puan Veya Kesinti	8,0 2	Küçük Sapmalar: ✓ Destek alanı: baştan sona aynı — Ağırlık merkezi: kısa bir süre boyunca hafif dengesiz olsa da destek alanının üzerinde kalıyor
Ref. Puan Veya Kesinti	6,0 4	Orta Dereceli Sapmalar: — Ağırlık merkezi: orta genlikte, ancak destek alanının üzerinde önemli stabilite eksikliği — Destek alanı: Destek alanının boyutunda/şeklinde/yerinde küçük değişiklikler

Ref. Puan veya Kesinti	4,0 6	Önemli Sapmalar: — Ağırlık merkezi: çok istikrarsız, tekrar tekrar destek alanının üzerinde değil (dengesiz) — Destek alanı: Destek alanının boyutunda/şeklinde/yerinde kayda değer değişiklikler
---------------------------	-----------------	---

3.3.8. Esneklik

Açıklama Eklem ve kasların pasif esnekliği ile pozisyonu belirli bir süre korumak için gereken aktif esnekliğin birleştirilmesi (Esneklik, Güç)		
Göstergeler Gerekli hareket kapsamının açısı		
Ref. Puan veya Kesinti	10 0	✓ Gerekli kapsamın maksimum seviyesinde.
Ref. Puan veya Kesinti	8.0 2	Küçük Sapmalar: — Gerekli kapsamın yaklaşık %80'i. — Vücudun farklı bölümlerinde eşit olmayan esneklik ⦿ Gerekli kapsam duruşun/pozisyonun kalitesini düşürerek sağlanmamalıdır.
Ref. Puan veya Kesinti	6.0 4	Orta Dereceli Sapmalar: — Gerekli kapsamın yarısının biraz üzerinde. — İlgili eklemlerin bazılarında esneklik diğerlerine göre açıkça daha düşüktür
Ref. Puan veya Kesinti	4.0 6	Önemli Sapmalar: — Gerekli kapsamın yarısından az. ⦿ Atlı Cimnastik Sporcusu sertlik nedeniyle yeterli mekaniğe ulaşamayabilir

3.4. Zorunlu (Zorn) ve Teknik (Tekn) Hareketlerde Özel Kesintiler

Maksimum 0,5 Puan	Zorunlu ve Teknik	• Kötü İniş (L Harfi)
1 puan	Zorunlu	• Bayrak ve Dik Duruş öncesinde diz çökmek (K harfi) • Attan inişten sonra yalnızca her iki ayak haricinde iniş (F Harfi)
1 puan	Zorunlu ve Teknik	• Statik egzersizlerde her eksik dörtüml fulesi için
2 puan	Zorunlu ve Teknik	• Tekrar (R Harfi) : Bir hareketi veya bir kısmını, Attan ayrılmadan, hemen tekrarlamak. • Statik hareketlerde bir tekrar için puan hareket başladıktan sonra herhangi bir zamanda verilir • Örneğin Dik Duruşta: kulpları bir kez bırakmak, tekrar tutmak ve yeniden bırakmak tekrardır. • Örn. kolsuz bayrakta dört ayak pozisyonundan veya oturuştan ata biner pozisyonda tekrar yapılabilir. • Dinamik hareketlerde bir tekrar için puan Enerji evresi başladıktan sonra verilir • Örneğin Kanatta: Bacakları iki kez öne ve yukarı savurmak. • Zorunlu sıçrayarak ata binme veya teknik testteki omuzda amuda kalkmanın tekrarı halinde kesinti yapılır: ○ Atlı Cimnastik Sporcusu sıçrayış evresinin bitiminden önce At ile temasını kaybettiğinde. (kulpları tutmak ve bırakmak) ○ Atlı Cimnastik Sporcusu hareketin herhangi bir evresinde teması kaybetmeden Attan indiğinde
	Zorunlu	• Tekrar (R Harfi): yanlış hareketi takiben doğru hareket. (örn. 3* Zorunlu Testte, Temel oturuş bayraktan önce yapılırsa - Bayraktan 2 puan düşülür) • İki hareket arasında düşme (F harfi) : kesinti ikinci harekete uygulanacaktır.

0 Puan	Zorunlu ve Teknik	- Hareket yapılmadı - Bir hareketi iki kez tekrarlama - Bir hareketin veya bir kısmının Atın yanlış yürüyüşünde gerçekleştirilmesi ve tekrarlanmaması - Bir Atlı Cimnastik Sporcusunun ata yardımıyla sıçrayarak bindiği tüm hareketler için - Belirli zamandan sonra başlayan hareketler (İlk binış haricinde) bir hareket esnasında attan düşme - Sıçrayış evresinin bitiminden sonra bir binış esnasında At ile teması kaybetmek
	Zorunlu	- Bir Atlı Cimnastik Sporcusu tarafından yanlış sırada yapılan ve düzeltilmeyen tüm hareketler - Bir hareketin yanlış yönde yapılması

3.5. Serbest Test ve Teknik Testte Düşüşler

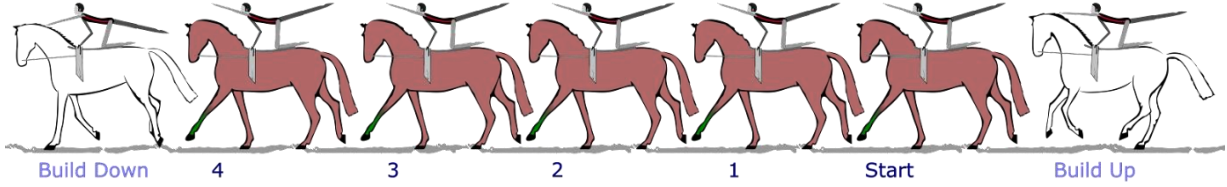
Düşüşler aşağıdaki tabloda sınıflandırılmıştır:

Düşüş Seviyesi	Açıklama	Ekip	İki Kişilik Ekip	Ferdi Serbest Test	Ferdi Teknik Test
1a	Atlı Cimnastik Sporcusunun/Tüm Atlı Cimnastik Sporcularının denge kaybı nedeniyle hızla ve kontrolsüz bir şekilde yere indiği beklenmedik bir hareket; Test esnasında veya sonunda her iki ayak üzerinde dengesiz yere inme ve dik olarak dengesini koruyamama (Atla/ekipmanla temas olmaksızın) Atın sırtının boş olması. Tüm ilgili Atlı Cimnastik Sporcuları için tek bir kesinti	2.0	2.0	2.0	5.0
1b	İki Kişilik Ekipteki Atlı Cimnastik Sporcularından birinin/bir Ekipteki iki Atlı Cimnastik Sporcusunun denge kaybı nedeniyle hızla ve kontrolsüz bir şekilde yere indiği beklenmedik bir hareket; her iki ayak üzerinde dengesiz yere inme ve dik olarak dengesini koruyamama (Atla/Atın üzerindeki ekipmanla/Atlı Cimnastik Sporcusuyla temas olmaksızın) Atın sırtının boş olmaması. Tüm ilgili Atlı Cimnastik Sporcuları için tek bir kesinti	1.0	1.0		
2a	Test esnasında veya sonunda tüm Atlı Cimnastik Sporcularının denge kaybı nedeniyle yere düşmesi, yere dengesiz inmesi ancak her iki ayak üzerinde dik dengelerini koruyabilmesi (At/ekipman ile temas olmaksızın). Atın sırtının boş olması Tüm ilgili Atlı Cimnastik Sporcuları için tek bir kesinti	1.0	1.0	1.0	3.0
2b	Test esnasında veya sonunda İki Kişilik Ekipteki Atlı Cimnastik Sporcularından birinin/bir Ekipteki iki Atlı Cimnastik Sporcusunun denge kaybı nedeniyle yere düşmesi, yere dengesiz inmesi ancak her iki ayak üzerinde dik dengelerini koruyabilmesi (At/kolan/ped/Atın üzerindeki Sporcusu ile temas olmaksızın). Atın sırtının boş olmaması Tüm ilgili Atlı Cimnastik Sporcuları için tek bir kesinti	0.4	0.6		
3	Dengesini kaybeden bir Atlı Cimnastik Sporcusunun sadece ayakları yere değecek şekilde Attan hızla düşmesi ve halen At/kolan/ped/ At üzerindeki diğer Atlı Cimnastik Sporcusu ile temas halinde iken Atın üzerine yeniden binmesi. Bir denge kaybindan sonra yerden sıçrayış	0.4	0.6	0.6	2.0
4	Atın üzerine yeniden binmeden önce her iki ayakla yere dokunuş ile yerden sıçrayış.	0.4	0.6	0.6	2.0
5a	Atlı Cimnastik Sporcusu Attan indikten sonra her iki ayağı üzerinde dengesini koruyamaz ve el(ler) dışında vücudun diğer kısımlarıyla yere temas eder. ☹☹ Bu bir önceki iniş için yapılan kesintileri içermez	0.2	0.4	0.4	2.0

5b	Atlı Cimnastik Sporcusu Attan indikten sonra her iki ayağı üzerinde dengesini koruyamaz ve el(ler)i ile yere temas eder. ○ ○ Bu bir önceki iniş için yapılan kesintileri içermez	0.1	0.2	0.2	1.0
----	---	-----	-----	-----	-----

Düşüşler puan kağıdına "F" harfi ile ve yapılan kesinti belirtilerek kaydedilir.

3.6. Dörtünl Fulelerinin Sayılması



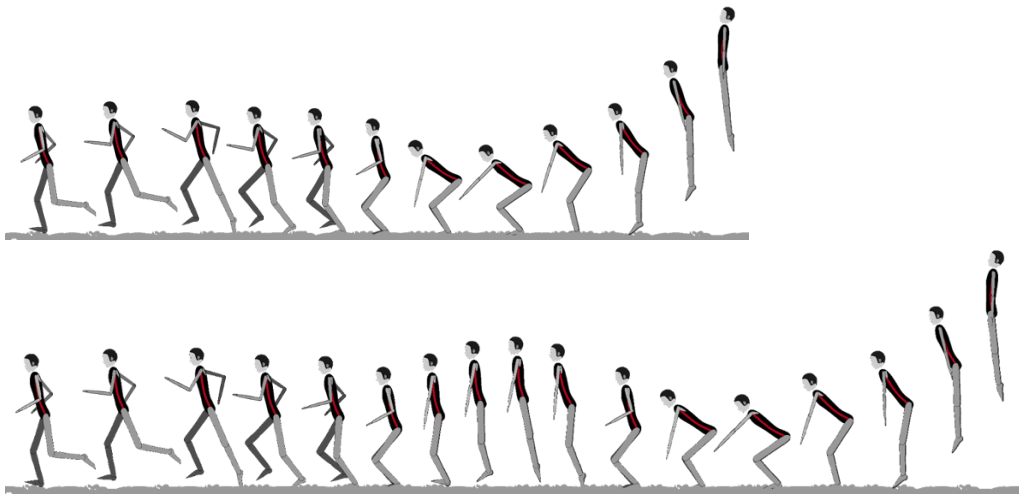
Statik bir pozisyon sergilendiğinde, bir sonraki dörtünl fulesinin sayımı Atın sırtı en alçak pozisyonda olduğunda ve iç ön bacak öne doğru hareket ettiğinde başlar (resme bakın).

3.7. Yere İniş

Tüm İnişler kontrollü ve dengeli olmalı, iniş kuvvetlerini absorbe etmelidir:

Mekanik:

- Ağırlık merkezi destekleyen ayakların üzerinde
- Dizler hafifçe bükülmüş
- Dizler ve ayak bilekleri kalça genişliğinde açık
- Fizyolojik olarak doğru, dik bir pozisyona geri dönmeye önce inişin özümsemesi aşamasında üst gövde hafifçe öne eğilir (bel ne kavisli ne de kamburdur)
- Omurga fizyolojik olarak dik konumda
- Sırtın alt kısmında kavis yok
- İniş esnasında ileriye doğru hareket ederken dengeyi korumak ve göğsü yukarıda tutmak için kollar öne doğru uzatılabilir
- Kuvvetin emilmesinden sonra kısaca zıplamaya izin verilir
- Attan iniş için doğru iniş yönünde koşulur.



Attan Hatalı İniş için Kesinti:

Maksimum 0,5 Puan	Zorunlu Test	• Kötü İniş (L Harfi)
--------------------------	---------------------	-----------------------

Maksimum 5 Puan	Serbest Test/Teknik Test	• Kötü İniş (L Harfi)
------------------------	---------------------------------	-----------------------

Attan inerken Düşüş halinde, Attan Hatalı İniş için yapılan kesinti Düşüş için yapılan kesintiye dahil edilir.

4. ZORUNLU TEST

4.1. Genel

Her Zorunlu harekete bir puan verilir; ondalık sayılara izin verilir.

Ekip Müsabakasında 1 no.lu Atlı Cimnastik Sporucusu her Zorunlu hareketi yapar ve ardından 2 no.lu Atlı Cimnastik Sporucusu gelir ve bu şekilde devam eder.

Ferdi Müsabakada, eğer At üzerinde birden fazla Atlı Cimnastik Sporucusu yarışlıyorsa ve birlikte performans gösteriyorlarsa, her bir Sporcu kendinden önceki Sporcunun attan inişini takiben zili beklemeden kendi zorunlu hareketlerini yapar.

İki Kişilik Ekip Müsabakasında 1 no.lu Atlı Cimnastik Sporucusu her bir Zorunlu hareketi yapar ve ardından 2 no.lu Atlı Cimnastik Sporucusu gelir.

Eğer At sağa doğru dörtlü yapıyorsa, tüm Zorunlu hareketler yanal olarak tersine çevrilir.

Ekip Müsabakası 1 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Temel Oturuş
3. Bayrak
4. Dik Duruş
5. İleriye salınım
6. Yarım değirmen
7. Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş

Ekip Müsabakası 2 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Temel Oturuş
3. Bayrak
4. Değirmen
5. İleriye Makas
6. Geriye Makas
7. Dik Duruş
8. Kanadın ilk bölümü ve sonrasında içe doğru iniş

Ekip Müsabakası 3 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Bayrak
3. Değirmen
4. İleriye Makas
5. Geriye Makas
6. Dik Duruş
7. Kanadın 1. bölümü (tekrar oturuşa geçiş)
8. Atın sırtında oturuştan dışa doğru salınım

Ferdi Müsabakası 1 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Temel Oturuş
3. Bayrak
4. Dik Duruş
5. İleriye salınım
6. Yarım değirmen
7. Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş

Ferdi Müsabakası 2 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Temel Oturuş
3. Bayrak
4. Değirmen
5. İleriye Makas
6. Geriye Makas
7. Dik Duruş
8. Kanadın ilk bölümü ve sonrasında içe doğru iniş

Ferdi Müsabakası 3 Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Bayrak
3. Değirmen
4. İleriye Makas
5. Geriye Makas
6. Dik Duruş
7. Kanadın 1. bölümü (tekrar oturuşa geçiş)
8. Atın sırtında oturuştan dışa doğru salınım

Ferdi Müsabaka FEI Challenge I/II (FEI Atlı Cimnastik World Challenge kurallarına bakın)

Ek hareketler:

Kolsuz bayrak

2. Serbest diz çökme

İki Kişilik Ekip Müsabakası Testi

Yapılacak hareketler:

1. Tırmanış
2. Temel Oturuş
3. Bayrak
4. Dik Duruş
5. İleriye salınım
6. Yarım değirmen
7. Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş

4.2. Zorunlu Hareketlerin ve Puanlama Kriterlerinin Açıklaması Referans puanlardaki sapmaları tanımlamak için sözlük:

Puan Kelimesi

9	Hafif sapma
8	Önemsiz Sapma
7	Küçük Sapma
6	Orta Dereceli Sapma
5	Belirgin sapmalar
4	Önemli Sapma

Aşağıdaki özel açıklamaların kapsamadığı durumlar aşağıdaki her bir Genel Kriterin (At ile Uyum, Vücut Kontrolü ve Duruş, Hareket Kalitesi, Denge, Esneklik) açıklamasını içeren tablolar uyarınca ele alınabilir, bkz. madde 3.3. Hareketlerin puanlanması.

4.2.1. Tırmanış

Esas:

Atla Uyum

Hareketin Kalitesi

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Tırmanış dinamik bir harekettir ve 5 biyomekanik evreden oluşur:

1. Sıçrayış evresi kolana dokunulduğunda başlar
2. Savurma evresi ayaklar zeminle teması kaybettiğinde başlar
3. Yavaşlama evresi kollarla itilirken başlar
4. Alçalma evresi Ağırlık Merkezi alçaltılırken başlar
5. İniş Evresi Ata (bacaklar, pelvis ile) dokunurken başlar, at üzerinde otururken biter

1. Her iki eli de kolanın kollarının herhangi bir kısmına değen Atlı Cimnastik Sporcusu her iki ayağı yan yana durarak, Ata yakın olacak şekilde aşağıya atlar. Vücudunun üst kısmı diktir.

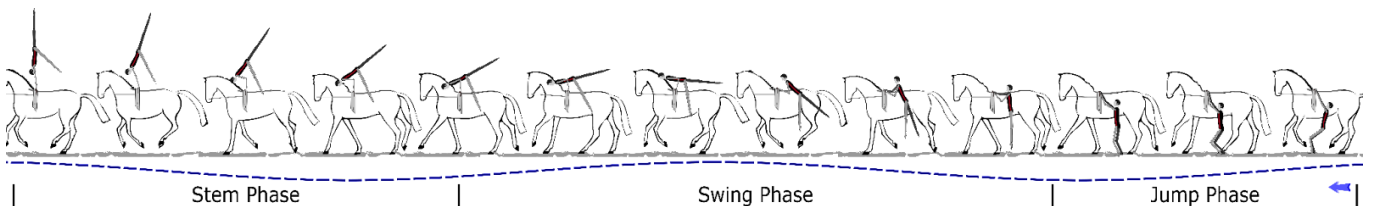
2. Sağ bacak vücudun üst kısmıyla aynı hizadadır ve mümkün olduğunca yukarı doğru salınır. Yukarı çıkarken (Savurma ve Yavaşlama) sol bacak aşağı bakacak şekilde kalçadan bükülür.

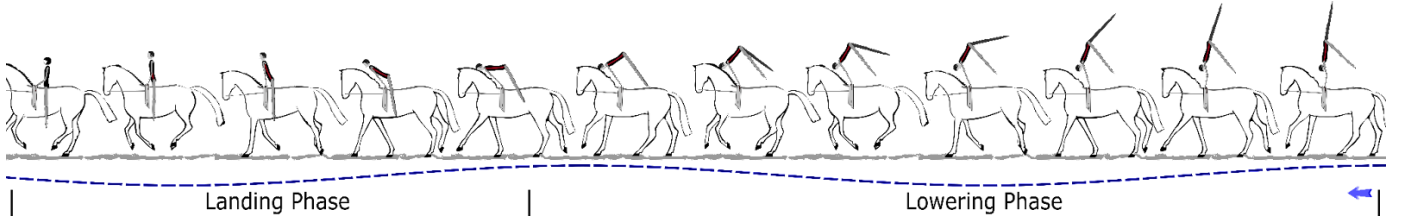
3. Yavaşlama evresinin başlangıcında, Atlı Cimnastik Sporcusu kollarıyla çekmekten itmeye geçer. Atlı Cimnastik Sporcusu vücut eksenini düz olacak şekilde dengeli, dikey bir amuda kalkma pozisyonuna ulaşırken sağ bacak üst gövde ile aynı hizada kalır. Pelvis ve omuzlar Atın omuz eksenine paraleldir.

4. Bir anlık amuda kalkma pozisyonunu takiben, Atlı Cimnastik Sporcusu omuzlarını öne doğru hareket ettirerek Ağırlık Merkezini destek alanının (ellerin) ortasının üzerinde tutarken, kollarıyla dörtlü hareketini emer ve kollarının uzantısını korur. Sağ bacak ve gövde kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hızla yavaşça aşağıya indirilir.

5. Vücudun üst kısmı dikey olacak şekilde, atın sırtına yumuşak, dik ve ortaya hizalı bir şekilde İniş yapılır.

Tüm hareket akıcı bir şekilde yapılmalıdır.





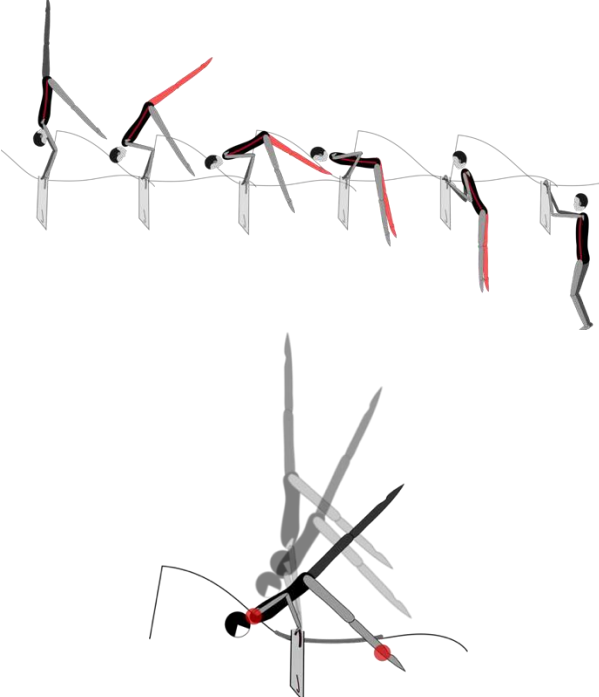
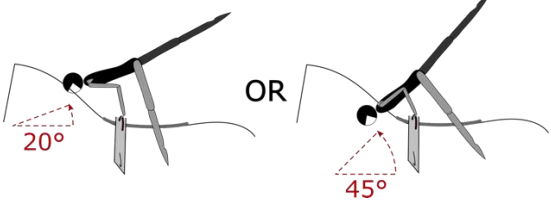
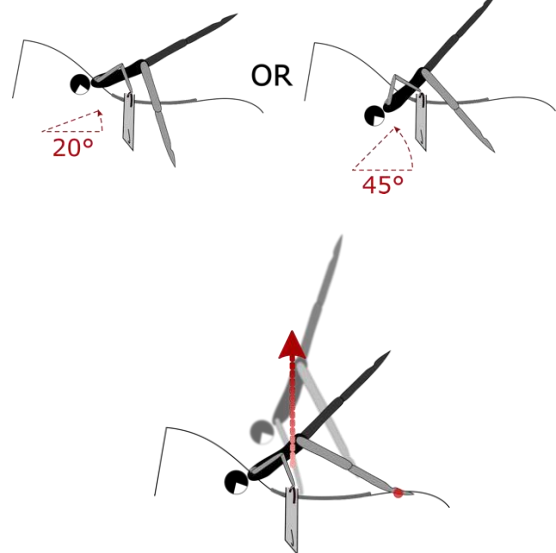
Referans Puanlar:

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

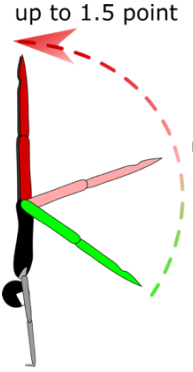
💬 İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Doğru Sıçrayış evresi ✓ En yüksek noktada, üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 90° (dikey) ✓ En yüksek noktada, maksimum kol ve omuz uzatma ✓ En yüksek noktada ağırlık merkezi destek alanının merkezinin ve düz gövde ekseninin üzerindedir ✓ En yüksek noktada omuzlar paralel ve pelvis Atın omuz eksenine neredeyse paraleldir; vücut eksenidir düzdür. ✓ Sol bacak ile pelvis/üst gövde arasındaki açı maksimum 45°'dir ✓ Sağ bacak, savurma ve yavaşlama aşaması boyunca üst gövdeyle aynı hizadadır ✓ Doğru alçalma ve iniş ✓ Doğru hareket akışı ve denge
9		✓ Doğru Sıçrayış evresi ✓ En yüksek noktada ağırlık merkezi destek alanının merkezinin ve düz gövde ekseninin üzerindedir ✓ En yüksek noktada omuzlar paralel ve pelvis Atın omuz eksenine neredeyse paraleldir; vücut eksenidir düzdür. ✓ Sağ bacak, savurma ve yavaşlama aşaması boyunca üst gövdeyle aynı hizadadır ✓ Doğru alçalma ve iniş — Üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 70° — En yüksek noktada: Maksimum kol uzatma (omuzlar hariç) — Hareket akışında hafif düzensizlik
8		✓ Doğru Sıçrayış evresi ✓ En yüksek noktada ağırlık merkezi destek alanının ortasının ve düz gövde ekseninin üzerindedir ✓ En yüksek noktada omuzlar paralel ve pelvis Atın omuz eksenine neredeyse paraleldir; vücut eksenidir düzdür. ✓ Omuzlar kulplardan daha yüksektir ✓ Ortalanmış iniş — Hareket akışında hafif düzensizlik — En yüksek noktada:

		• Maksimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° VEYA • Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 70° — Savurma evresi: sağ bacak üst gövde ile aynı hizada değildir (küçük gecikme) — Savurma ve Yavaşlama evresi esnasında Ata/kolan koluna eller dışında vücudun başka bir kısmıyla (omuz, ayak...) dokunmak ve bu teması itmek için kullanmamak.
7		— İnişte küçük sapma — Atlı Cimnastik Sporcusu her iki ayağıyla aynı anda veya yan yana olarak sıçramıyor (adım pozisyonu...) — En yüksek noktada: • orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 20° VEYA • minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 45°
6		— İnişte orta derecede sapma — Hareket akışında orta derecede düzensizlik (kısa duraklama) — En yüksek noktada: • minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 20° VEYA • kol uzatma yok VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı 45° — Yavaşlama evresi: hareketi bozarak veya bozmaksızın (ayak, omuz...) vücudun eller/kollar dışında bir kısmıyla Atın itilmesi — Savurma ve Yavaşlama evresi: Savurma evresi esnasında Atlı Cimnastik Sporcusu sağ bacağı aşağı bakacak şekilde destek pozisyonuna sıçırıyor.

		Yavaşlama evresinde Atlı Cimnastik Sporcusu sağ bacağını yukarı savuruyor (büyük gecikme)
5		— Ağırlık merkezi Atın sırt hizasına ulaşıyor. — Ortalanmamış iniş — Omuzlar en yüksek noktada kalçalardan daha yüksek — Yavaşlama ve Alçalma evresi yok 💬 Vücut hizalanmasında sapmalar olabilir
4		— Savurma evresi: pelvis ve omuzlar tamamen Ata bakacak şekilde dönmüş. — Hareket akışında büyük düzensizlik (önemli duraklama, vücut kontrolünün kaybı...) — Yavaşlama evresi: Hareketi bozarak veya bozmaksızın (ayak, omuz...) vücudun eller/kollar dışında bir kısmıyla Atın önemli şekilde itilmesi — Savurma evresi: Yavaşlama evresi olmaksızın ata biniş ve Atlı Cimnastik Sporcusu Atın üzerinde oturmuş pozisyonuna geçmek için 3 dörtlü fulesine ihtiyaç duyuyor. — Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması 💬 Vücut hizalanmasında belirgin sapmalar olabilir
3		— Yavaşlama evresi olmaksızın ata biniş ve Atlı Cimnastik Sporcusu Atın üzerinde oturmuş pozisyonuna geçmek için 5 dörtlü fulesine veya daha fazlasına ihtiyaç duyuyor.
0	Ayrıca Belirli Kesintiler bölümüne de bakın.	— Sıçrayış esnasında Attan düşme ve At ile teması kaybetme; VEYA Sıçrayış esnasında Attan birden fazla kez düşme.

Kesintiler:

Maksimum 1,5 puan		• kesinti sol bacak ile üst gövde arasındaki açı 45°'yi aşarsa uygulanır (resme bakın)
2 puan	Ayrıca Belirli Kesintiler bölümüne de bakın.	• Tekrar (R harfi) : ○ Tamamlanmamış deneme - en az bir kulpla temas halinde kalarak ata binışı tamamlamadan Attan düşmek; birinci ve ikinci deneme arasında adımlara izin verilir. ○ İlk denemeden önce kulplara bir kez dokunmak ve bırakmak

4.2.2. Temel Oturuş**Esas:**

At ile Uyum

Denge

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Temel Oturuş statik bir harekettir ve 3 biyomekanik evreden oluşur:

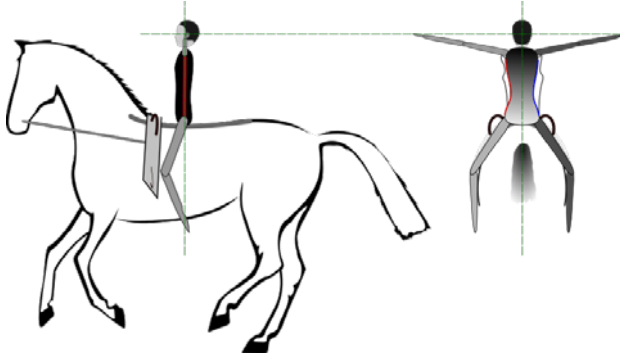
1. Hazırlık evresi at üzerinde oturuştan başlar
2. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar
3. Bitirme evresi statik evrenin tamamlanmasının ardından başlar

1. Atlı Cimnastik Sporcusu atın üzerinde otururken kollarını yana doğru açar; başı öne doğrudur

2. Üst gövdesi fizyolojik olarak doğru bir duruştur (omuzlar, göğüs kafesi, omurga ve pelvis dahil). Kulaklar, omuzlar, kalça eklemleri ve ayak bilekleri Frontal düzlem boyunca dikey bir çizgi oluşturur. Bacakların iç kısmının büyük kısmı (dizler ve alt bacağın ortası dahil) ped/At ile temas halindedir. Atlı Cimnastik Sporcusu ağırlığın 2/3'ünün iki oturma kemiği (iskiye) ve 1/3'ünün uyluklar üzerinde eşit olarak dağıtıldığı üç noktalı bir oturuş pozisyonu alır. Güçlü karın kasları üst gövdeyi nötr pozisyonda tutarken kalçaların atın hareketini özümserken rahat kalmasını sağlayacaktır. Ayaklar aşağıya doğru dönüktür. Kollar parmak uçları göz hizasında olacak şekilde Frontal düzlem boyunca her iki yana doğru uzatılır.

Vücut esnektir ve dörtnalı özümlemek ve belirlenen duruşu korumak için gereken kas hareketi dışında herhangi bir gerginlik içermez. Atlı Cimnastik Sporcusu dengeli, kontrollü ve esnek bir pozisyonudur.

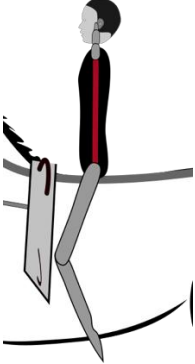
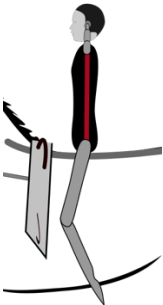
3. Statik evrenin tamamlanmasının ardından, Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda kollarını aşağı indirirken, öne bakacak şekilde dörtnalı tamamen özümsemeye devam eder. Atlı Cimnastik Sporcusu kulpları üst kısımlarından tutar.

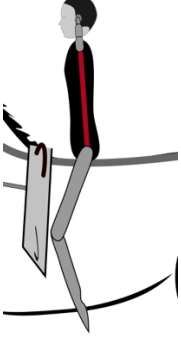
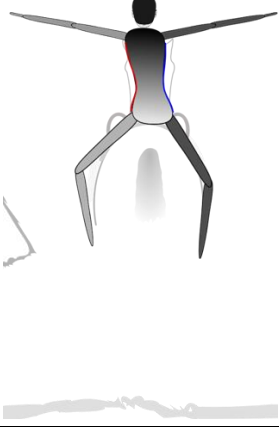
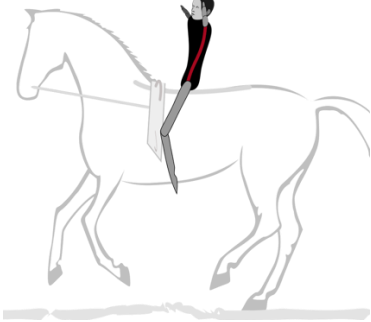
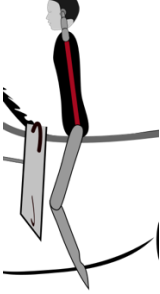
**Referans Puanlar:**

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

💬 İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru denge ✓ Üst gövdenin doğru duruşu ✓ Bacakların doğru pozisyonu ✓ Doğru hazırlık ve bitirme
9		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru denge ✓ Üst gövdenin doğru duruşu ✓ Bacakların doğru pozisyonu — Hazırlık ve bitirmede hafif sapmalar
8		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru denge ✓ Üst gövdenin doğru duruşu — Bacakların pozisyonunda küçük sapmalar — Hazırlık VEYA bitirmede küçük sapmalar

7		— Oldukça doğru özümseme — Denge kaybı (en fazla bir dörtlü fulesi boyunca) — Üst gövdenin doğru duruşundan veya bacakların pozisyonundan küçük sapmalar — Hazırlık VE bitirmede küçük sapma
6		— Orta derecede özümseme eksikliği, iskiyal kemiklerin Attan bir kez ayrılması — Üst gövdenin doğru duruşundan orta derecede sapma — Bacakların doğru pozisyonundan orta derecede sapma
5		— Önemli oranda denge eksikliği — Üst gövdenin doğru duruşundan önemli ölçüde sapma, çok fazla geriye yaslanma VE bacakların doğru pozisyonundan orta derecede sapma (örn. sandalye oturuşu)
4		— Yetersiz özümseme, iskiyal kemiklerin attan birden fazla kez ayrılması

4.2.3. Bayrak

Esas:

Atla Uyum

Vücut Kontrolü ve Duruş

Denge

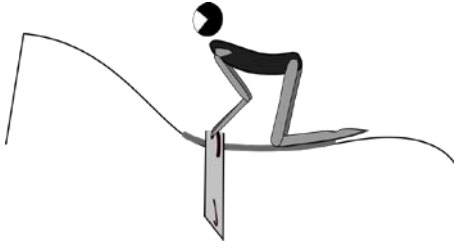
Mekanik:

Bayrak statik bir harekettir ve 3 biyomekanik evreden oluşur:

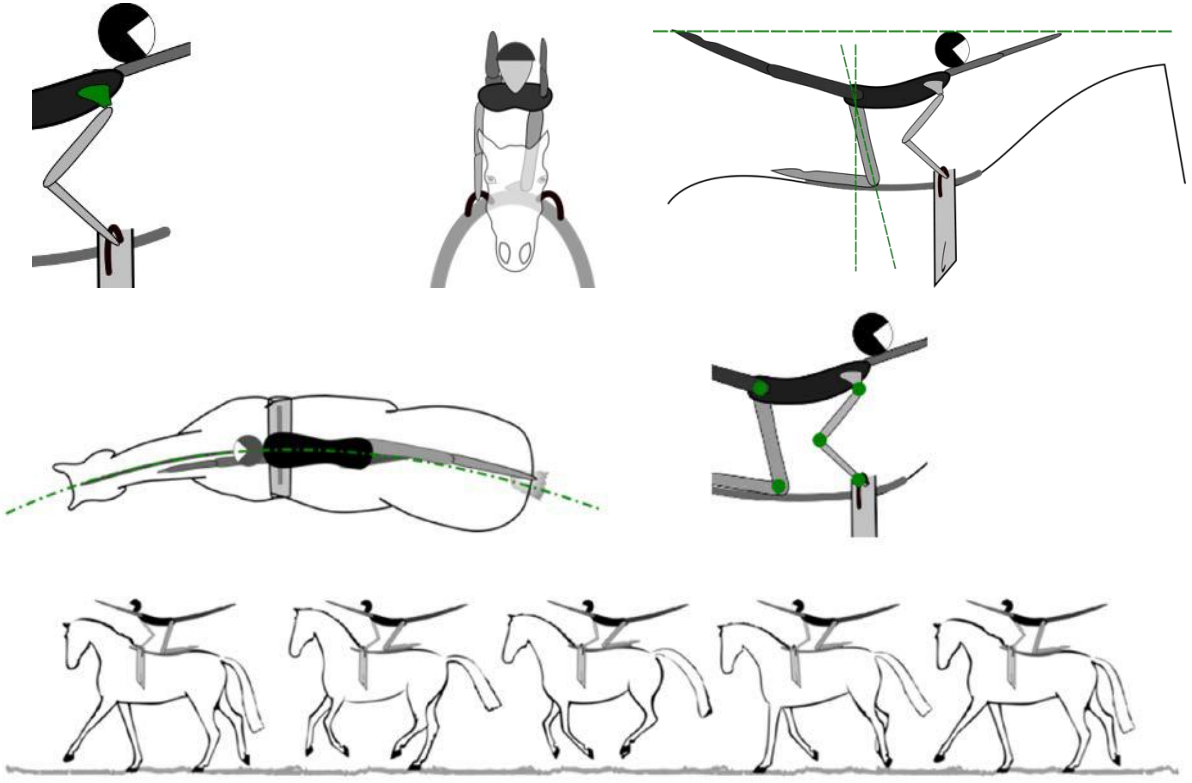
1. Hazırlık evresi at üzerinde oturuştan başlar
2. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar
3. Bitirme evresi statik evrenin tamamlanmasının ardından başlar

1. Atlı Cimnastik Sporcusu atın sırtında oturuştan her iki bacağını aynı anda kullanarak dört ayak pozisyonunu alır (resme bakın) ve bacakları diyagonal olarak Atın sırtında durur. Sol diz Atın omurgasının hafifçe solunda ve sol ayak Atın omurgasının hafifçe sağındadır.

Baş ileriye doğru bakar. Dört ayak pozisyonundan sağ bacak ve sol kol aynı anda kaldırılır ve yatay hattın üzerinde eşit kavisli bir çizgiye kadar uzatılır. Alt bacak Atın sırtı ile sürekli temas halinde kalır ve ağırlık alt bacak boyunca eşit olarak yayılır.

**2.**

- Statik evre ve dörtünlük fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.
- Sağ el kulbun üst kısmını tutar.
- Kürek kemikleri düzdür. Sağ kürek kemiği Atlı Cimnastik Sporcusunun omurgası ile kürek kemiği arasında mümkün olan maksimum mesafe ile kas kuvveti ile sabitlenir.
- Sağ omuz eklemi kalça eklemiyle yaklaşık olarak aynı yüksekliktedir. Atın hareketini özümsemek için, Atlı Cimnastik Sporcusunun omuzları hareket boyunca kolanla göreceli şekilde (ileri ve geri ve yukarı ve aşağı) hareket eder. Atlı Cimnastik Sporcusunun omuzları, Atlı Cimnastik Sporcusunun üst gövdesi ile atın sırtı arasında en büyük mesafe olduğunda kolanın üzerinde olur.
- Atlı Cimnastik Sporcusu öne doğru bakar ve başı çene omuzlardan daha yüksek olacak şekilde ortada durur.
- Omuzlar, göğüs kafesi ve pelvis Atın sırtına paraleldir. Omurga düz kol ve bacak çizgilerini düzgün, düzenli ve sabit bir kavis halinde bir araya getirir.
- Vücuttan geçen orta boyuna çizgi Atın dair üzerindeki vaziyetini takip eder ve Atlı Cimnastik Sporcusunun omurgası Atın orta düzlemi ile aynı hizadadır.
- Sağ bacak kalça ekleminden döndürülmez.
- Parmak uçları ve ayak parmakları başın en yüksek noktası ile aynı seviyededir.
- Ağırlık çoğunlukla ped üzerinde düz olan sol alt bacağa eşit olarak yayılır; alt bacağın ve/veya ayağın küçük bir kısmı pedin arkasındaysa bu kısım uzatılmalıdır ancak Atın sırtıyla temas halinde olması gerekmez.
- Tüm statik evre boyunca üst çizgi yerle olan mesafeyi eşit olarak korur ve hareket destekleyici kolun eklemleri (kürek kemikleri ve göğüs kafesi değil omuzlar, dirsekler ve bilekler) ve bacaklar (pelvis veya omurga değil kalçalar ve dizler) tarafından özümsemlidir. Sol uyluğun açısı atın dörtünlük evresine bağlı olarak değişir. Atlı Cimnastik Sporcusunun üst gövdesi ile Atın sırtı arasındaki mesafenin en az olduğu dörtünlük evresinde sol kalça eklemi sol dizin biraz gerisindedir.
- Atlı Cimnastik Sporcusu hareket boyunca dengeli, kontrollü ve esnek bir pozisyonundadır.
- Dörtünlük adımlarının sayılması Bitirme evresi başladığında sona erer



3. Statik evrenin tamamlanmasının ardından, Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda sağ bacağını ve sol kolunu aşağı indirerek kulbun üst kısmından tutar. Atlı Cimnastik Sporcusu ağırlığını kolları üzerinde destekler, sol bacağını aşağı doğru uzatır ve yumuşak bir şekilde atın sırtına doğru kayar.

Zorunlu Testler 1 için:

Hareket dört ayak pozisyonunda sona erer.

Referans Puanlar:

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

💬 İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru denge ✓ Omuzlarda, göğüs kafesinde, omurgada ve pelviste doğru duruş ✓ Üst gövde, kol ve bacak sabit ✓ Vücudun atın omurgası boyunca doğru hizalanması ✓ Parmak uçlarının ve ayak parmaklarının başın en yüksek noktası hizasına kaldırılması; başın ortalanmış ve çenenin omuzlardan daha yukarıda olması. ✓ Omuzların (kolanın üstünde veya biraz arkasında) doğru pozisyonu ✓ Doğru hazırlık ve bitirme
9		✓ Doğru denge ✓ Omuzlarda, göğüs kafesinde ve pelviste doğru duruş ✓ Üst gövde, kol ve bacak sabit ✓ Omuzların (kolanın üstünde veya biraz arkasında) doğru pozisyonu ✓ Çene omuzlardan daha yüksek

		— Özümsemede hafif sapma — Ayak ve elin başın en yüksek noktası hizasında, ancak hafifçe düzensiz şekilde kaldırılması — Sağ bacak VE sol kol Atın omurgasına göre hafifçe hizasız.
8		✓ Doğru denge ✓ Üst gövde, kol ve bacak sabit ✓ Omuzların (kolanın üstünde veya biraz arkasında) doğru pozisyonu ✓ Çene omuzlardan daha yüksek — Özümsemede küçük sapma — Göğüs kafesi, omurga veya pelviste doğru duruştan küçük sapma — Ayak ve elin göz hizasına kaldırılması
7		— Ağırlık sol alt bacağa eşit olmayan şekilde dağıtılmış — Düşük seviyeli ve süreli denge kaybı (bir dörtlü fulesi) — Göğüs kafesi, omurga veya pelviste doğru duruştan küçük sapma — Üst gövde stabil, kol ve bacaklarda küçük stabilite eksikliği — Sağ bacak ve sol kol Atın omurgasına göre açıkça hizasız. — Ayak ve elin göz hizasına kaldırılması; düzensiz olabilir; çene omuzlardan daha yüksek — Omuzlar açık bir şekilde kolanın önünde/arkasında ☞ Hazırlık ve bitirme evrelerinde küçük sapmalar olabilir ve bunlar Referans Puana dahil edilir
6		— Göğüs kafesi, omurga veya pelviste doğru duruştan orta derecede sapmalar, dışarı dönük, çok yüksek, çok alçak ... — Kol ve bacak açıkça stabil değil — Vücudun Atın omurgası ile hizalanmasında orta derecede sapma — Parmak uçlarının ve ayak parmaklarının çene hizasına kaldırılması, düzensiz olabilir; çene omuzlardan daha aşağıda olabilir. — dengesizlik ☞ Hazırlık ve bitirme evrelerinde orta derecede sapmalar olabilir ve bunlar Referans Puana dahil edilir

5		— Omuz veya bacakta belirgin özümseme eksikliği (uyluk ile dikey hat arasındaki açı neredeyse değişmiyor) — Üst gövde VE pelvisin doğru duruşundan önemli sapmalar, aynı hizada değil: dışa dönük, çok yüksek, çok alçak, kambur sırt... — Vücut, kol ve bacakta stabilite/gerginlik eksikliği — Parmak uçlarının ve ayak parmaklarının yatay hatta veya hemen üzerine kaldırılması ve/veya uyluk ile dikey arasındaki açının çok geniş olması
4		— Omuz veya bacakta önemli özümseme eksikliği (uyluk ile dikey hat arasındaki açı hiç değişmiyor) — Büyük stabilite/gerginlik eksikliği — Önemli ölçüde yığılma/denge kaybı — Parmak uçlarının ve ayak parmaklarının yatay hattın altına kaldırılması ve/veya uyluk ile dikey hat arasındaki açının çok geniş olması (pelvis sol ayağa çok yakın) ☞ Hazırlık ve bitirme evrelerinde Referans Puana dahil edilen önemli sapmalar olabilir

4.2.4. Kolsuz Bayrak

Mekaniği:

Kolsuz Bayrak, aşağıda belirtilen uyarlamalar yapılarak, sol kolun konumu hariç Bayrak için belirtilen şekilde gerçekleştirilir:

2. Hazırlık evresi: Dört ayak pozisyonundan sağ bacak kaldırılır ve yatay hattın üzerinde eşit kavisli bir çizgiye kadar uzatılır.

3. Statik evre: Her iki el de kulbun üst kısmını tutar.. Kürek kemikleri Atlı Cimnastik Sporcusunun omurgası ile kürek kemikleri arasında mümkün olan maksimum mesafe ile kas kuvveti ile sabitlenir (Bayrak için 2 no.lu resme bakın). Omuz eklemleri kalça eklemiyle yaklaşık olarak aynı yüksekliktedir. Atlı Cimnastik Sporcusunun üst gövdesi ile Atın sırtı arasında en büyük mesafe olduğunda, omuzlar kolanın üzerindedir.

Atlı Cimnastik Sporcusu öne doğru bakar ve başı çene omuzlardan daha yüksek olacak şekilde ortada durur.

Omuzlar, göğüs kafesi ve pelvis Atın sırtına paraleldir (bkz. 3 no.lu resim). Omurga ve bacak çizgisi düzgün, düzenli ve sabit bir yay oluşturur (Bayrak için 5 no.lu resme bakın). ...

4. Bitirme evresi: Statik evrenin tamamlanmasının ardından Atlı Cimnastik Sporcusu sağ bacağına aşağı indirir. ...

Yukarıdaki uyarlamalara göre olması gereken sol kolun konumu hariç, Bayrak için Referans Puanlar ve resimler geçerlidir.

BAYRAK ve KOLSUZ BAYRAK için kesintiler

Maksimum 1 Puan	• Sağ bacağın kaldırılmadan önce aşağı doğru uzatılması veya bacak ve kolun aynı anda kaldırılmaması gibi doğru yukarı ve aşağı hazırlık ve bitirme hareketlerinden sapmalar.
1 puan	• Kolsuz Bayrak öncesinde diz çökmeme (K Harfi)
2 puan	• Bir veya iki elin kolan üzerinde olması ancak kulpların üstünde olmaması •

4.2.5. Değirmen

Esas:

Atla Uyum

Vücut Kontrolü ve Duruş

Esneklik

Mekanik:

Değirmen 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. İlk bacak geçişi at üzerinde oturuştan başlar
2. İkinci bacak geçişi at üzerinde içe doğru yan oturuştan başlar
3. Üçüncü bacak geçişi geriye doğru oturuştan başlar
4. Dördüncü bacak geçişi at üzerinde dışa doğru yan oturuştan başlar

1. Birinci bacak geçişi Temel oturuşa benzer bir pozisyonda oturuştan başlar. Sağ bacak uzatılır ve atın boynu üzerinden aşırılır. Birinci bacak geçişi Atlı Cimnastik Sporcusunun içe doğru yan oturuşuyla sona erer.

2. İkinci bacak geçişi içe doğru yan oturuştan başlar ve sol bacak Atın sağrısının üzerinden aşırılarak geriye doğru oturuşa geçilir.

3. Üçüncü bacak geçişi geriye doğru oturuştan başlar ve sağ bacak Atın sağrısının üzerinden aşırılarak dışa doğru yan oturuşa geçilir.

4. Dördüncü bacak geçişi dışa doğru yan oturuştan başlar ve sol bacak Atın boynunun üzerinden aşırılarak yan oturuşa geçilir.

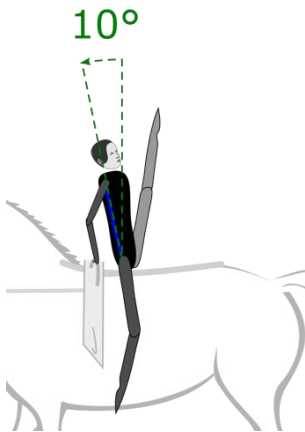
Atlı Cimnastik Sporcusu hareketin tamamı boyunca doğru, dengeli bir oturma pozisyonunda, fizyolojik bir duruşta kalır. Kulaklar, omuzlar, kalça eklemi ve aktif olmayan bacağın ayak bileği dikey bir çizgi oluşturur. Ayaklar ileriye doğru dönüktür. Bacak geçişleri esnasında, dengede kalabilmek için üst gövde dikey hattan en fazla 10° geride olacak şekilde geriye yaslanabilir (resme bakın).

Yan oturuş ve geriye doğru oturuş için Temel oturuş bölümüne bakın.

Yan oturuşta Atlı Cimnastik Sporcusunun omuz eksenini Atın omurgasına paraleldir ve içe dönüktür; bacaklar birliktedir ve bacakların arka tarafının büyük bir kısmı At ile temas halindedir.

Tüm bacak geçişleri yüksek, geniş ve simetrik bir kavisle (resme bakın), maksimum yükseklik ve geniş hareket alanıyla gerçekleştirilir. Hareketler akıcı, kontrollü ve sabit bir hızla yapılır. Her bir bacak geçişinde kulplar bırakılır ve sırayla yeniden tutulur. Kulpların ne zaman bırakılacağı veya yeniden tutulacağı Atlı Cimnastik Sporcusunun inisiyatifindedir. Eller ya bir kulbun üzerinde ya da serbest olmalı ve ped veya At ile temas halinde olmamalıdır. Baş, omuzlar ve pelvis aynı anda döner.

Değirmen dört zamanlı bir ritimle gerçekleştirilir.



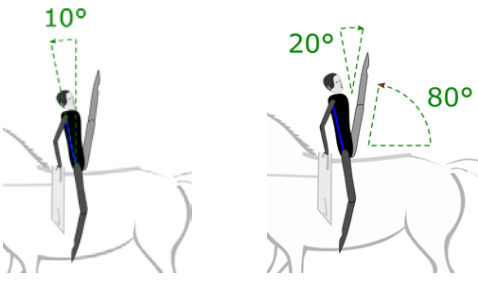
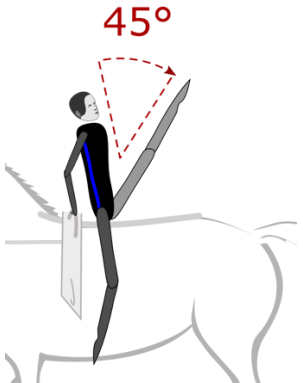
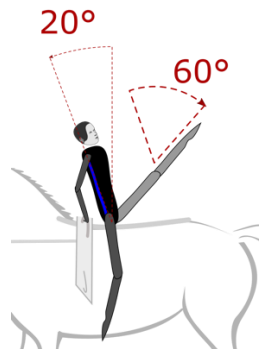
Referans Puanlar:

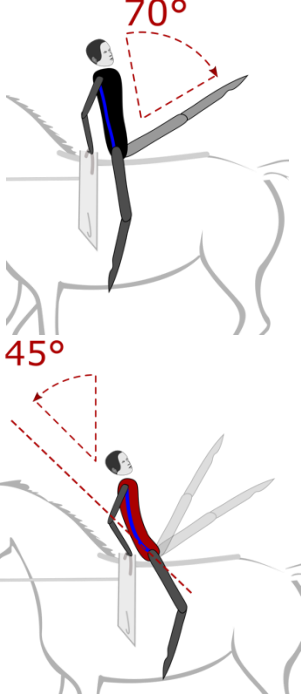
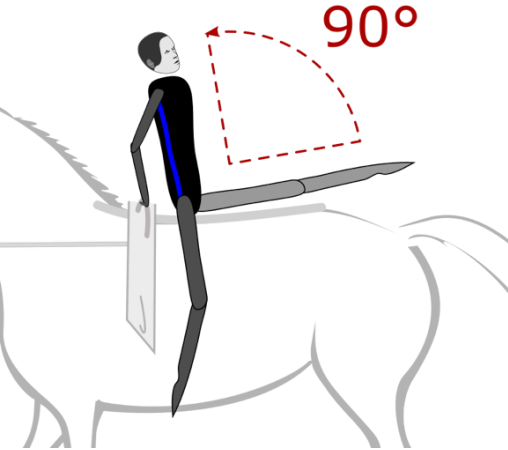
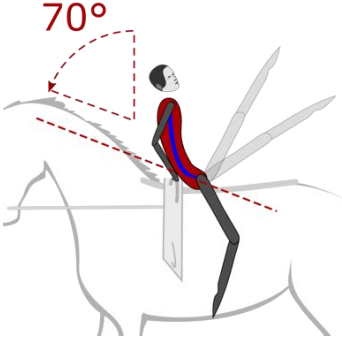
Resimlerde görülen yükseklik bacak ile bel arasındaki kalça eklemindeki açıyı ifade eder; Değirmen için verilen puan her bir evre için yapılan değerlendirmenin ortalamasıdır.

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10	 Bacak pozisyonu ve üst gövde arasındaki üst gövde açısı	✓ Doğru özümseme ✓ Üst gövdenin mükemmel bir denge ile doğru duruşu 10° ✓ Bacak ve üst gövde arasındaki açı 20° ✓ Mükemmel akıcılık ✓ Baş, omuzlar ve pelvis aynı anda döner
9		✓ Doğru özümseme ✓ Üst gövdenin mükemmel bir denge ile doğru duruşu ✓ Bacak ve üst gövde arasındaki açı 20° ✓ Baş, omuzlar ve pelvis aynı anda döner ✓ — Hafif hız değişiklikleri ile neredeyse mükemmel akıcılık
8		— Hafif denge kaybı anları ve aktif olmayan bacağın pozisyonunda sapmalarla birlikte doğru duruş — Özümsemede küçük bir sapma: kısa bir süre boyunca Atla (her ikisi yerine) sadece bir oturma kemiği üzerinden bağlantı — Bacak ve üst gövde arasındaki açı 45° — Küçük hız değişiklikleri ile iyi bir akıcılık — Baş, omuz ve pelvisin dönüşü arasında küçük gecikme.
7		✓ Küçük denge kaybı anları ve aktif olmayan bacağın pozisyonunda sapmalarla birlikte doğru duruş • Üst gövde dikey hattan en fazla 20° geride VE kalça ekleminde 60° açı olacak şekilde oldukça doğru duruş

6		— Özümsemede orta derecede sapma, her ikisi de Attan ayrılan/bağlantıyı kaybeden oturma kemikleri vasıtasıyla At ile sürekli bağlantıda olmama — Üst gövdenin duruşu ve denge: • Kulplara güçlü bir şekilde asılma VEYA • Dikey hat ve pelvis arasındaki açı 45° — Bacak yukarı aşağı hareket ediyor, akıcılık eksikliği — Baş, omuz ve pelvisin dönüşü arasında orta derecede gecikme — Kalça ekleminde açı 70°
5		— Hız ve akıcılıkta önemli farklılıklar — Kalça ekleminde açı 90°
4		— Dikey hat ve pelvis arasındaki açı 70°

Kesintiler:

1 puan	• Bir veya daha fazla ritim hatası olan her evre için (T Harfi)
--------	---

4.2.6. Yarım değirmen

Mekanik:

Yarım Değirmen 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. İlk bacak geçişi at üzerinde oturuştan başlar
2. İkinci bacak geçişi at üzerinde içe doğru yan oturuştan başlar

Yarım Değirmen Değirmenin Birinci ayak geçişinin ve İkinci ayak geçişinin

gerçekleştirilmesinden oluşur. Değirmen için Referans Puanları ve grafikler buna

uygun şekilde geçerlidir.

Kesintiler:

1 puan	• 1'inci ve 2'nci evre arasında ritim bozukluğu (T harfi)
---------------	---

4.2.7. İleriye Makas**Esas:**

Atla Uyum
Hareketin Kalitesi
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

İleri makas dinamik bir harekettir ve 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. Enerji evresi oturuştan başlar ve geriye salınımı içerir
2. Savurma evresi ve Yavaşlama evresi Savurma evresi gövde At ile temasını kaybettiğinde ve eller tek temas noktası olduğunda başlar; Yavaşlama evresi ise Ağırlık Merkezi (CoG) destek yüzeyinin üzerinde olduğunda başlar
3. Alçalma evresi maksimum yükselme noktasından sonra başlar
4. İniş evresi Ata dokunulduğunda başlar ve geriye doğru oturuşla sona erer

1. Atlı Cimnastik Sporcusu elleri kulpların üzerinde olacak şekilde oturuştan bacaklarını ileri ve yukarı doğru almak ve ardından üst gövdeyi ileri ve aşağı hareket ettirirken bacakları aşağı ve geriye doğru sallamak suretiyle enerji üretir.

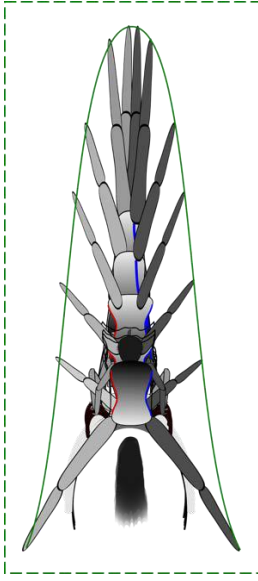
2. Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda:

- kendini kolları ve omuzları tamamen açılmış olarak vücudun neredeyse dikey bir pozisyonda (yatay hatla yaklaşık 90°) olduğu resim 1 uyarınca bacaklarını açarak bir bacak hareketiyle maksimum yükselme noktasına kadar savurur; gövdesi (eller hariç) At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar uzatılır.
- Atlı Cimnastik Sporcusunun boyuna eksen etrafında kontrollü ve sürekli bir dönüşü akıcı bir şekilde başlatır; dönüş Yavaşlama fazının başlangıcında (Ağırlık Merkezi destek yüzeyinin üzerindeyken) başlar
- bacaklarıyla makas hareketini yapar: bacaklar yerden eşit mesafede birbirinin yakınından geçer; sağ bacak önde, sol bacak arkada olacak şekilde bir adım pozisyonuna ulaşırlar (ayaklar ayırdır - resme bakın); makas hareketi Yavaşlama evresinin en yüksek noktasından başlatılır ve alçalma evresinin en başında tamamlanır.
- alçalma evresi başladığında pelvis en az 60°'lik bir açıyla döndürülür (resme bakın)

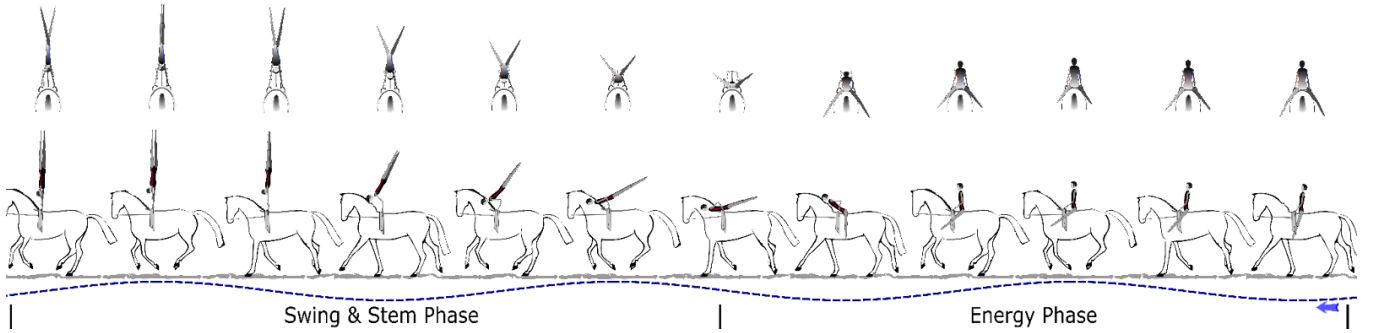
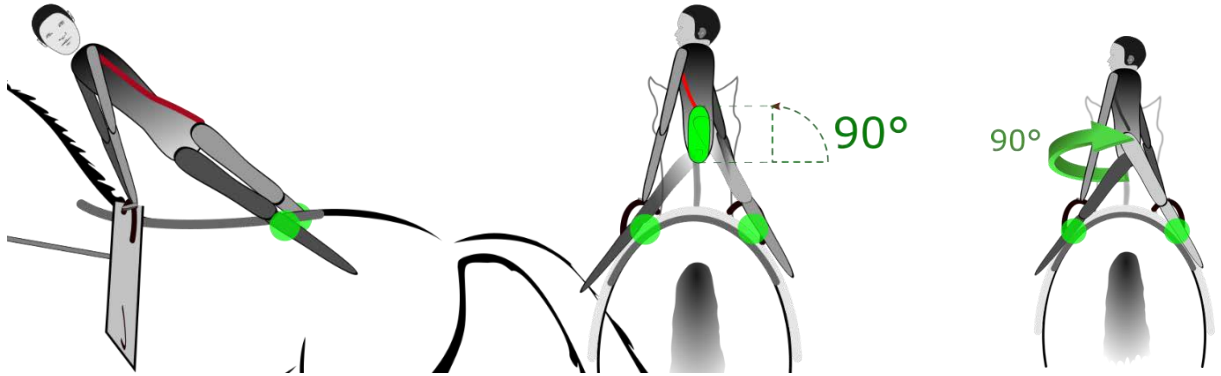
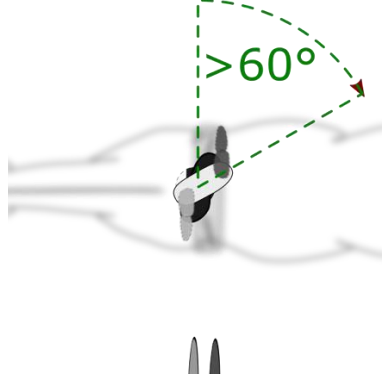
3. Atlı Cimnastik Sporcusu:

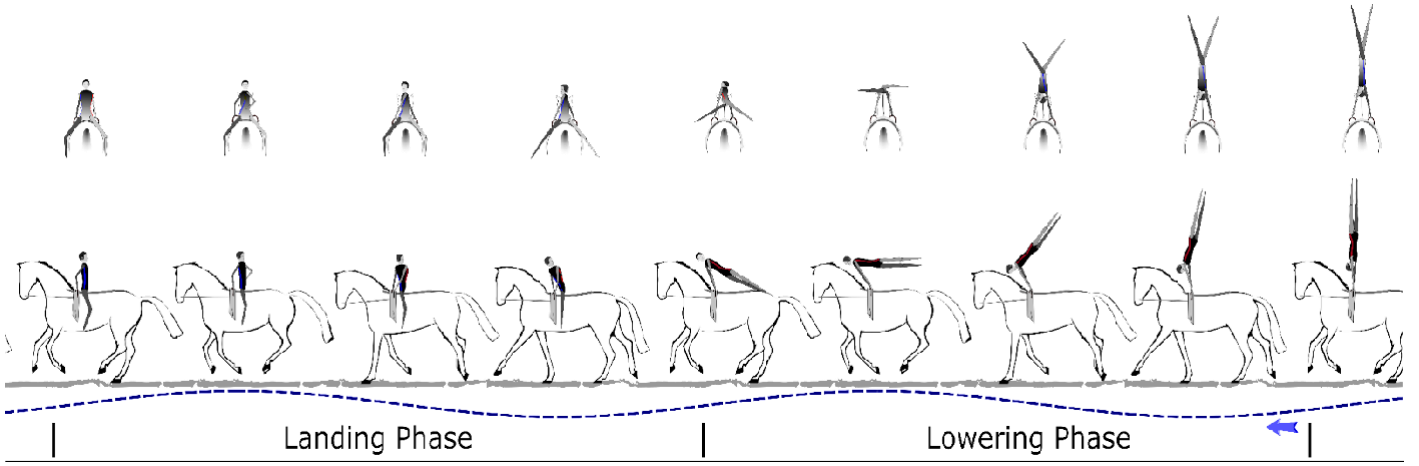
- Ağırlık Merkezini kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hızla alçaltır; omuzları öne doğru hareket eder ve Ağırlık Merkezi destek yüzeyinin üzerinde kalır. Ayaklar adım pozisyonunda kalır.
- alçalma evresi esnasında ayaklar arasındaki mesafe Atın genişliğine ulaşır
- dörtlü hareketini kollarını oldukça düz tutarak özümser

4. Atlı Cimnastik Sporcusu bacakları düz olacak şekilde yumuşak bir şekilde pede dokunur; bu esnada pelvis en az 90° derecelik bir dönüşü tamamlamıştır (resme bakın). Atlı Cimnastik Sporcusu yumuşak bir şekilde kayarak geriye doğru dik bir oturuşa geçerken dönüşü tamamlar.



Bacakların izlediği yol



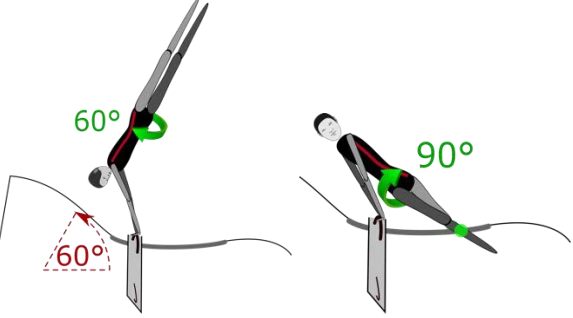
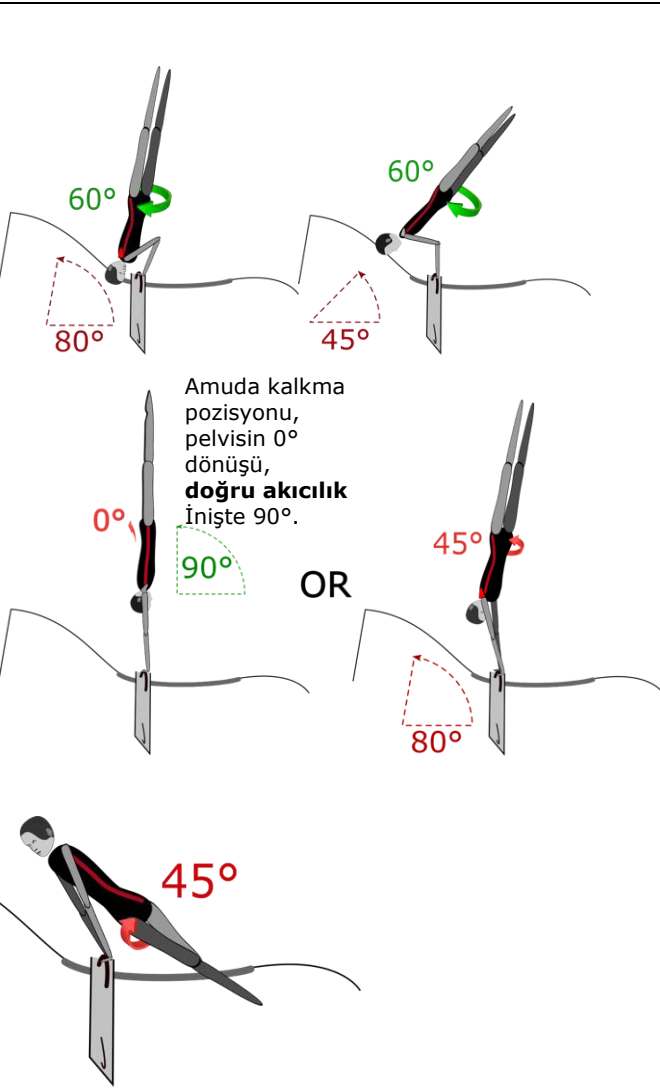
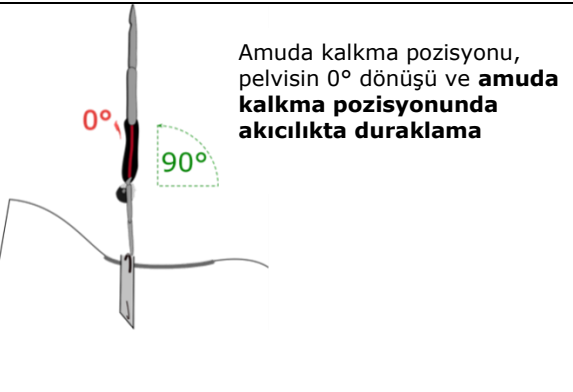
**Referans Puanlar:**

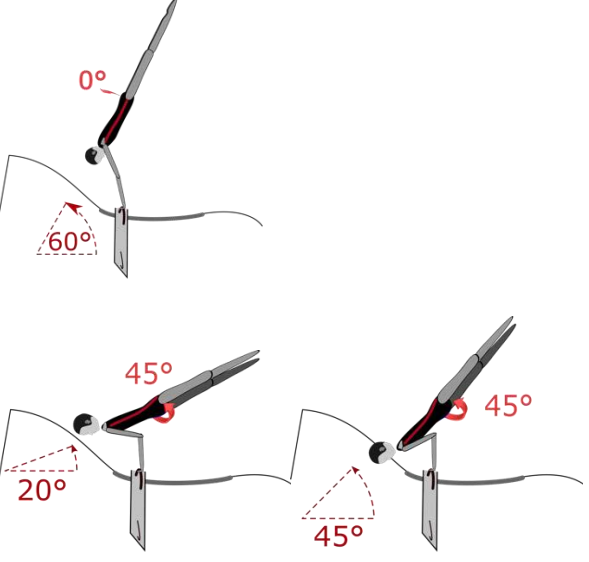
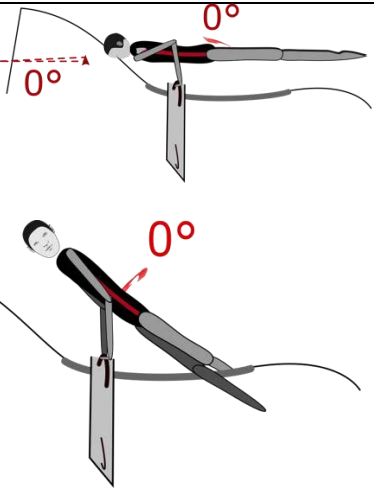
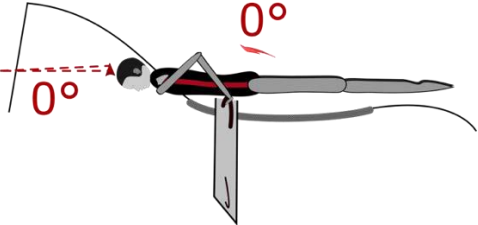
✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

○ ○ İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ En yüksek noktada, maksimum kol ve omuz uzatma VE Üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 90° ✓ Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 60° Bacaklar yerden eşit uzaklıkta birbirinin yakınından geçer; sağ bacak önde, sol bacak arkada olacak şekilde bir adım pozisyonuna ulaşırlar (ayaklar ayrıdır - bkz. resim 1) ✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ Yavaş, kontrollü ve dengeli alçalma ✓ İniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi VE geriye doğru oturuşa doğru akıcı bir şekilde kayma. ✓ Yumuşak ve ortalınmış iniş ✓ Hareketin doğru akıcılığı
9		✓ Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 60° ✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ Temas noktasında pelvisin dönüş açısı 90°'dir ✓ Yumuşak ve ortalınmış iniş — En yüksek noktada: (Omuzlar hariç) maksimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 80° — Bacaklar düzdür ve bacakların izlediği yol ile genişliğinde hafif sapmalarla birbirini geçerek adım pozisyonunu alır — Yavaş ve neredeyse tamamen kontrollü alçalma — Akıcılıkta hafif düzensizlik

8		✓Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 60° ✓İniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi — En yüksek noktada: (Omuzlar hariç) maksimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 60° — Vücut Kontrolü ve Duruş: hafifçe kambur sırt gibi küçük sapmalarla — Yavaş ve oldukça kontrollü alçalma — Yumuşak ancak hafifçe ortalanmamış iniş — Akıcılıkta küçük düzensizlik
7	 Amuda kalkma pozisyonu, pelvisin 0° dönüşü, doğru akıcılık İnişte 90°. OR	— En yüksek noktada: • Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 60° VEYA • (Omuzlar hariç) minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 80° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 60° VEYA • Maksimum kol ve omuz uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 90° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° VE iniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi, yumuşak iniş ve geriye doğru oturuşa doğru akıcı bir şekilde kayma. Hareketin doğru akıcılığı. — Bacakların birbirini bacakların gidiş yolunda ve genişliğinde küçük sapmalar ile geçmesi; bir bacağın diğerinden daha erken indirilmesi. — Alçaltma kontrolünde küçük sapma — İniş evresinin başında, pelvisin 45° döndürülmesi — Neredeyse yumuşak ancak ortada olmayan iniş; geriye doğru oturuşu düzeltmek için akıcı bir şekilde kayma. — Akıcılıkta küçük düzensizlik
6	 Amuda kalkma pozisyonu, pelvisin 0° dönüşü ve amuda kalkma pozisyonunda akıcılıkta duraklama	— En yüksek noktada: • Maksimum kol ve omuz uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 90° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° VE İniş evresinin başlangıcında, pelvisin 90°'den daha az dönmesi, duraklama(lar) ile geriye doğru oturuşa doğru kayma, amuda kalkma pozisyonunda akışkanlıkta duraklama VEYA

		- Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 60° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° — En yüksek noktada: - Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 20° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 45° VEYA - Minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 45° — Bacak hareketinde orta derecede sapma — Vücut Kontrolü ve Duruş: kambur sırt, omuzlarda veya kalçalarda bükülme, Atın boyuna eksenini ile aynı hizada olmama gibi orta derecede sapma — Akıcılıkta orta derecede düzensizlik — Oldukça sert iniş
5		— En yüksek noktada: Minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° — Bacakların gidiş yolunda ve genişliğinde önemli sapmalar: bacakların her ikisi ile de L oturuşu, "helikopter", iniş aşamasında bir bacağın aşağı inmesi... — İniş evresinin başında, pelvisin 0° döndürülmesi — Akıcılıkta anlamlı derecede düzensizlik
4		— En yüksek noktada: kol uzatma yok VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0° VE alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° — Vücut Kontrolü ve Duruş: Belirgin şekilde kambur sırt, omuzlarda veya kalçalarda bükülme, atın boyuna eksenini ile aynı hizada olmama, bacaklarda gerginlik eksikliği gibi büyük sapmalar, ... — Akıcılıkta büyük düzensizlik

	— Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması
--	--

4.2.8. Geriye Makas

Esas:

Atla Uyum
Hareketin Kalitesi
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Geriye makas dinamik bir harekettir ve 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. Enerji Evresi geriye doğru oturuştan başlar
2. Savurma ve Yavaşlama evresi gövde At ile temasını kaybettiğinde ve tek temas noktası eller olduğunda başlar;
3. Alçalma evresi maksimum yükselme noktasından sonra başlar
4. İniş Evresi Ata bacaklar ile dokunurken başlar, at üzerinde otururken biter

1. Atlı Cimnastik Sporcusu geriye doğru oturuştan bacaklarını geriye doğru çekerek ve daha sonra üst gövdeyi geriye doğru hareket ettirirken öne ve yukarı doğru savurarak enerji üretir.

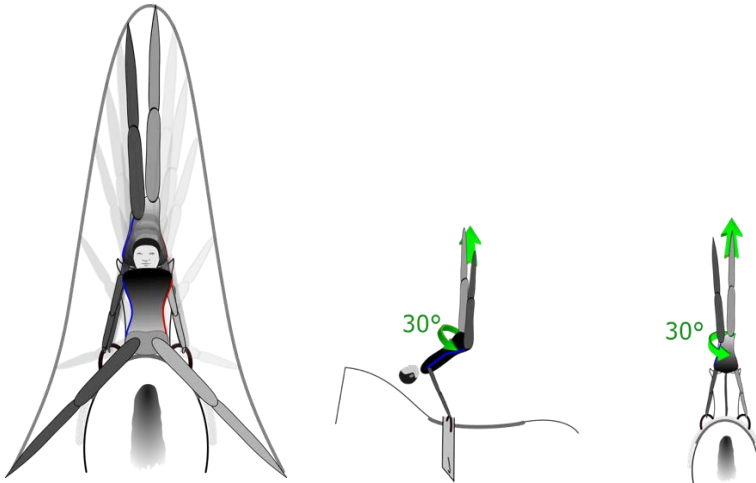
2. (Eller hariç) vücut At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar uzatılır. Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda:

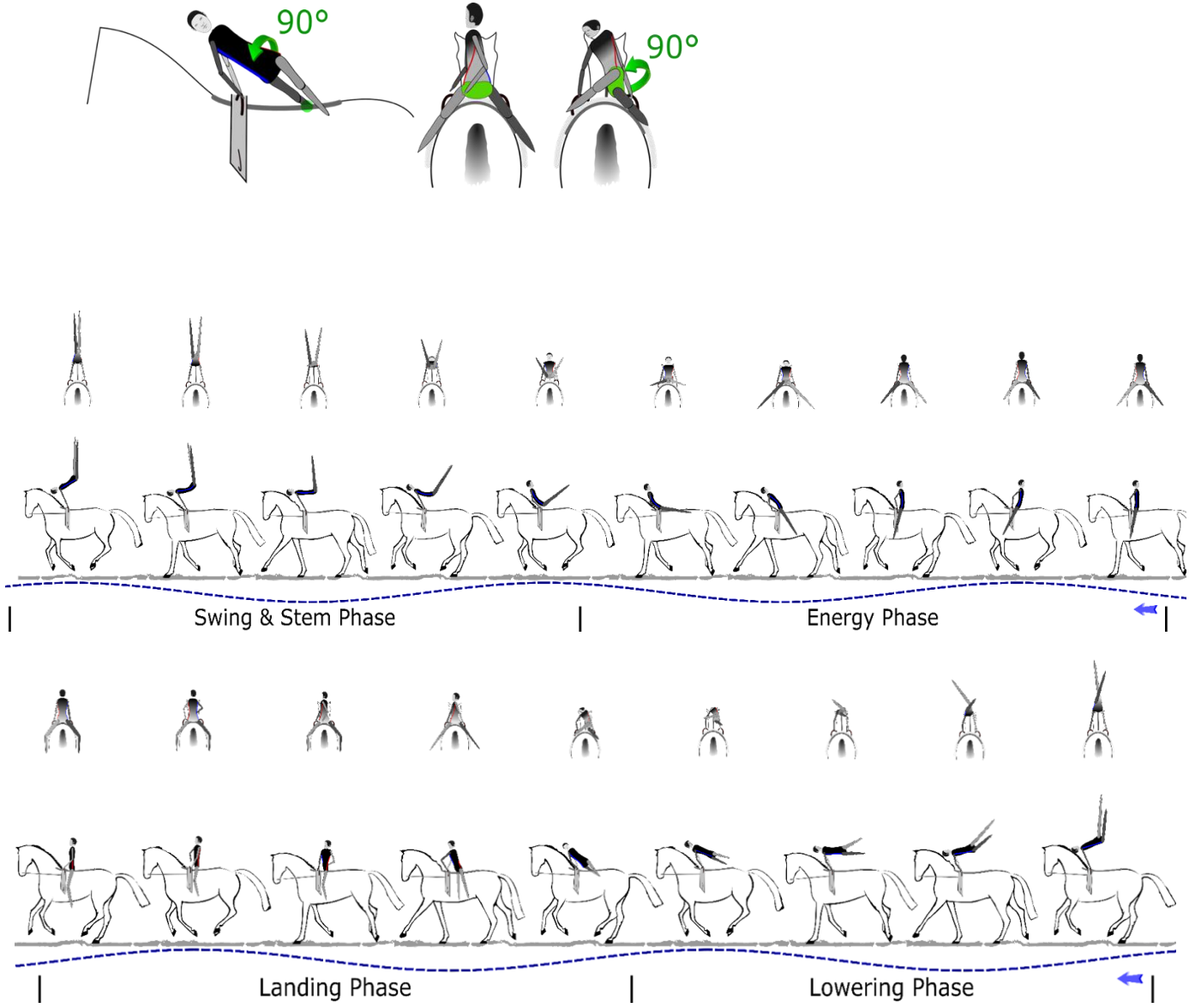
- resim 2'de görülen (asla kapalı olmayan) bir bacak hareketiyle kendini yukarı doğru (maksimum yükselme noktasına) savurur; burada üst gövde yatay hattın üzerindedir, kollar tamamen uzatılmıştır ve bacaklar dikey hatta yakındır; Alçalma evresi başladığında sol bacak maksimum yükselme noktasına ulaşmak için dikey hat boyunca yukarı itilirken pelvis en az 30°'lik bir açıyla döndürülür.

3. Sonrasında:

- bacaklar birbirini geçer (resim) ve bu hareket en yüksek noktada başlatılır ve Alçalma evresi esnasında tamamlanır.
- pelvis dönüşü devam eder.
- Atlı Cimnastik Sporcusu Ağırlık Merkezini kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hızla ve hareketlerle alçaltır; Ağırlık Merkezi destek yüzeyinin (kolanın) üzerinde kalır.
- ayaklar arasındaki mesafe Atın genişliğine ulaşır
- Atlı Cimnastik Sporcusu dörtünl hareketini kollarını tüm hareket boyunca oldukça düz tutarak özümser

4. Atlı Cimnastik Sporcusu bacakları düz olacak şekilde yumuşak bir şekilde pede dokunur; bu esnada pelvis en az 90° derecelik bir dönüşü tamamlamıştır. Atlı Cimnastik Sporcusu yumuşak bir şekilde kayarak dik bir oturuşa geçerken dönüşü tamamlar.





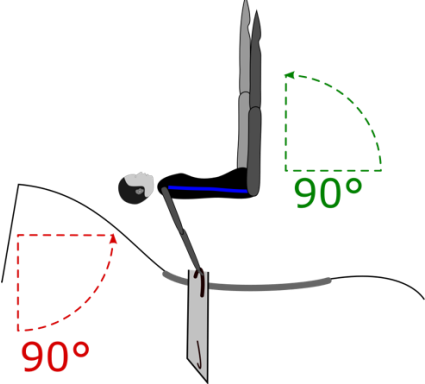
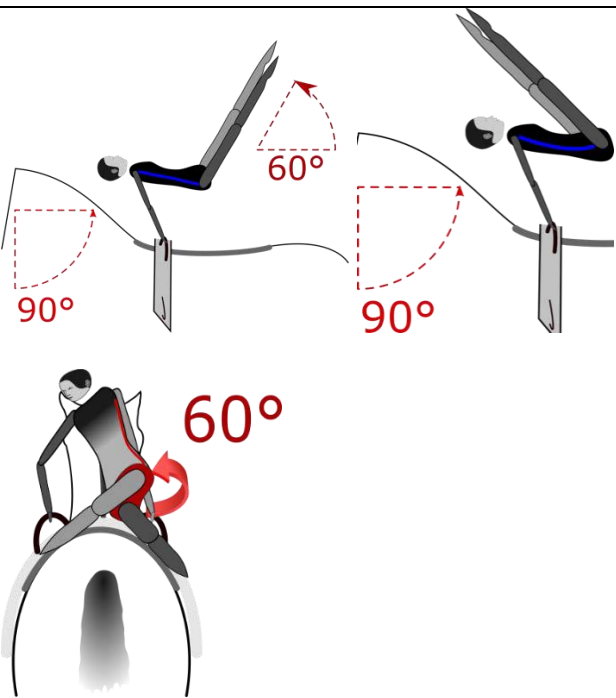
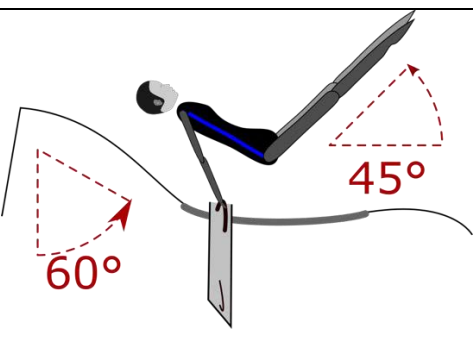
Referans Puanlar:

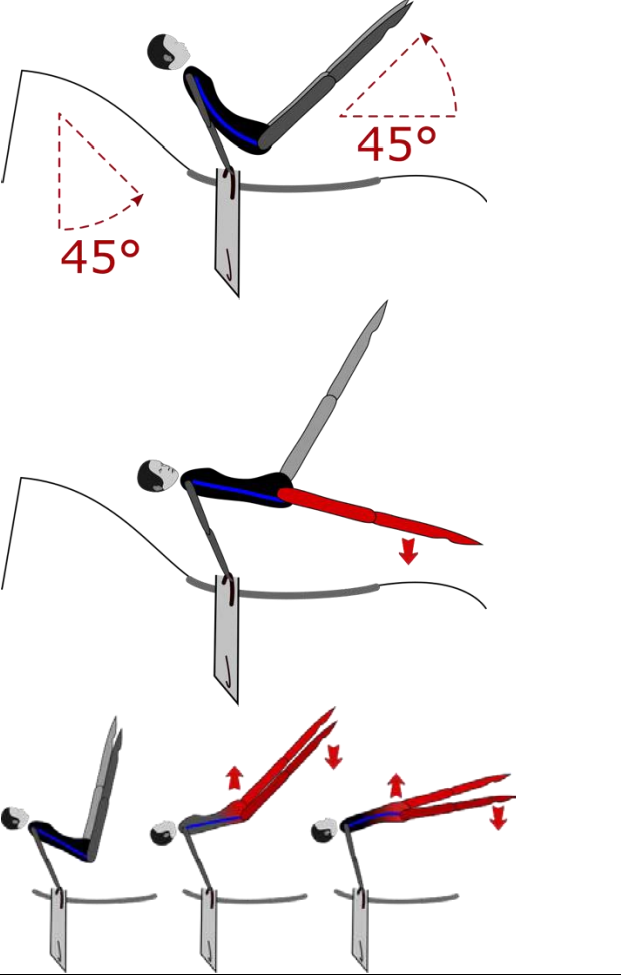
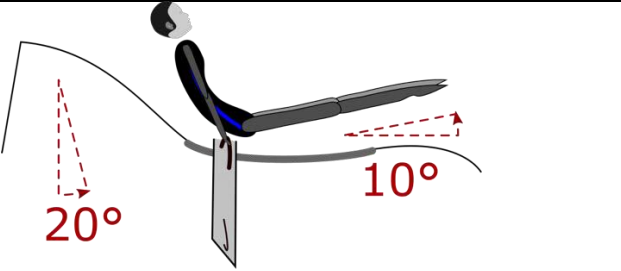
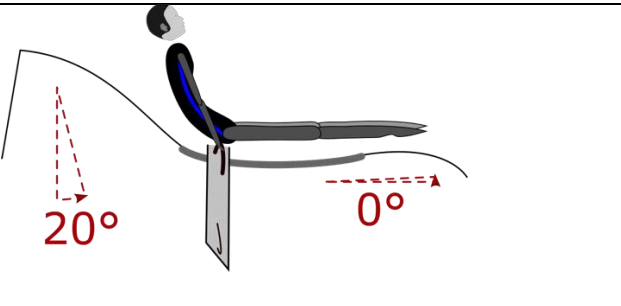
✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

○ İlgi Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Dikey hat ile üst gövde arasındaki açı: 90°'den fazla VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 90° ✓ En yüksek noktada tam kol uzatma ✓ Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 30° ✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ Doğru bacak hareketi ✓ Yavaş, kontrollü ve dengeli alçalma ✓ İniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi ✓ Yumuşak ve ortalıkmış iniş VE akıcı bir şekilde doğru oturuşa kayma. ✓ Hareketin doğru akıcılığı
----	--	---

		
9		✓ Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 30° ✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ Doğru bacak hareketi ✓ Yavaş, kontrollü ve dengeli alçalma ✓ İniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi ✓ Yumuşak ve ortalanmış iniş VE akıcı bir şekilde doğru ileri oturuşa kayma. ✓ Hareketin doğru akıcılığı — Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 90° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 90° (tam kol uzatma)
8		— Dikey hat ile üst gövde arasındaki açı: 90°'nin hemen altında VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 60° (tam kol uzatma) — Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 10° — Vücut Kontrolü ve Duruş: Oldukça doğru — Bacak hareketlerinde küçük sapma (örn. bacağın biraz aşağı inmesi) — Yavaş ve oldukça kontrollü alçalma — İniş evresinin başında, pelvisin 60° döndürülmesi — Yumuşak ancak öne doğru hafifçe ortalanmamış iniş — Hareketin akıcılığında hafif düzensizlik
7		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 60° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 45° — Alçalma evresinden önce pelvisin dönüşü: 0° — Vücut Kontrolü ve Duruş: hafifçe kambur sırt gibi önemsiz sapmalarla — Oldukça kontrollü alçalma — İniş evresinin başında, pelvisin 45° döndürülmesi — Oldukça yumuşak ancak öne doğru ortalanmamış iniş; akıcılıkta küçük bir duraklama ile öne doğru oturuşa doğru kayma.

6		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 45° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 45° — Vücut Kontrolü ve Duruş: orta derecede sapma — Hareketin akıcılığında orta derecede düzensizlik — Oldukça sert iniş — Bacak hareketlerinde orta derecede sapma (örn. bacağın orta derecede aşağı inmesi) — Pelvisin bacakların kalça eklemlerinden hızla uzatılmasıyla yukarı itilerek akıcılıkta bir kesintiye neden olması.
5		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 20° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 10°
4		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 20° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 0° — Vücut Kontrolü ve Duruş: Önemli Sapmalar — Bacak hareketinde önemli sapma — Hareketin akıcılığında önemli düzensizlik — Yığılma — Atın rahatı veya dengesinde büyük bozulma — İniş evresinin başında, pelvisin 0° döndürülmesi

4.2.9. Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş

Esas:

Atla Uyum

Hareketin Kalitesi

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Geriye salınım ve sonrasında içe doğru iniş dinamik bir harekettir ve 5 biyomekanik evreden oluşur:

1. Enerji Evresi geriye doğru dik oturuştan başlar

2. Savurma ve Yavaşlama evresi gövde At ile temasını kaybettiğinde ve tek temas noktası eller olduğunda başlar;
3. Alçalma evresi maksimum yükselme noktasından sonra başlar
4. İniş Evresi Ata bacaklar ile dokunurken başlar
5. İçe doğru iniş geriye doğru oturuştan başlar ve yere inişle sona erer

1. Atlı Cimnastik Sporcusu geriye doğru dik oturuştan bacaklarını geriye doğru çekerek ve daha sonra üst gövdeyi geriye doğru hareket ettirirken öne ve yukarı doğru savurarak enerji üretir.

2. (Eller hariç) vücut At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar uzatılır. Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda:

Geriye Makasın 2. resmi uyarınca kendini bir bacak hareketiyle yukarı doğru (maksimum yükselme noktasına kadar) savurur, burada üst gövde yatay hattın üzerindedir, kollar tamamen uzatılmıştır.

3. Sonrasında:

Atlı Cimnastik Sporcusu Ağırlık Merkezini kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hızla ve hareketlerle alçaltır; Ağırlık Merkezi destek yüzeyinin (kolanın) üzerinde kalır. Atlı Cimnastik Sporcusu dörtlü hareketini kollarını tüm hareket boyunca oldukça düz tutarak özümser

4. Atlı Cimnastik Sporcusu geriye doğru dik bir oturuşa yumuşak bir şekilde kayarken düz tuttuğu bacaklarıyla yumuşak bir şekilde pede dokunur.

5. Değirmen için belirlenen kriterler uyarınca omuz eksenini hafifçe öne çevrilmiş olarak arkaya doğru oturuştan içe doğru oturuşa bacak geçişi yapar. Atlı Cimnastik Sporcusu bacakları kapalıyken aynı anda öne doğru döner ve kolları ile kalçalarını uzatır, ardından kendini kulba (kulplara) doğru yukarı ve Atın dışına doğru iter (en fazla bir iz boyunca içeriye doğru). Atlı Cimnastik Sporcusu kulpları bırakır ve (açıklandığı gibi) doğru bir İniş gerçekleştirir.

Geriye salınım ve içe doğru iniş akıcı bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

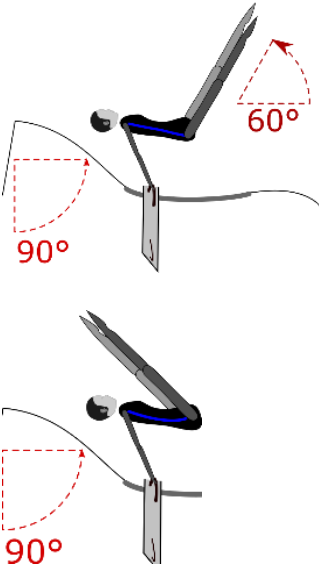
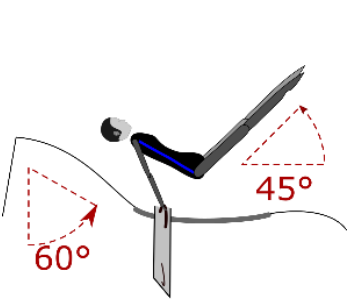
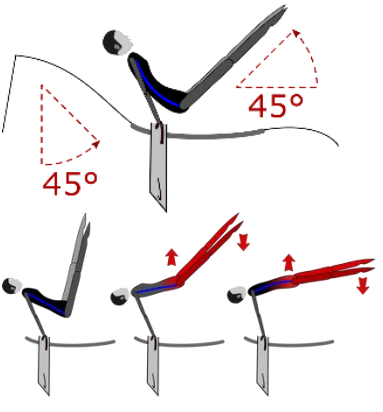
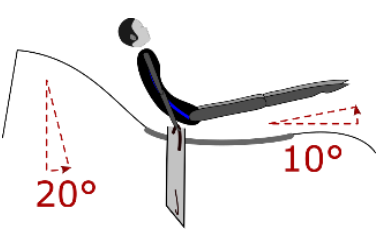
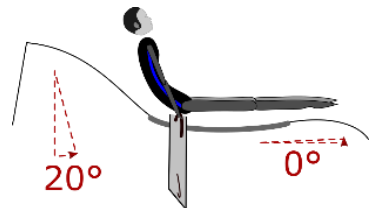
Referans Puanlar:

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

💬 İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Dikey hat ile üst gövde arasındaki açı: 90°'den fazla VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 90° (tam kol uzatma) ✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ En yüksek noktada tam kol uzatma ✓ Yavaş, kontrollü ve dengeli alçalma ✓ İniş evresinin başında, pelvisin 90° döndürülmesi ✓ Yumuşak ve ortalıanmış iniş VE akıcı bir şekilde doğru geriye oturuşa kayma. ✓ Hareketin doğru akıcılığı
9		✓ Vücut Kontrolü ve Duruş: Doğru ✓ Doğru bacak hareketi ✓ Yavaş, kontrollü ve dengeli alçalma ✓ Yumuşak ve ortalıanmış iniş VE akıcı bir şekilde doğru geriye oturuşa kayma. ✓ Hareketin doğru akıcılığı — Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 90° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 90° (tam kol uzatma)

8		— Dikey hat ile üst gövde arasındaki açı: 90°'nin hemen altında VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 60° (tam kol uzatma) — Vücut Kontrolü ve Duruş: Oldukça doğru — Yavaş ve oldukça kontrollü alçalma — Yumuşak ancak hafifçe ortalanmamış iniş — Hareketin akıcılığında hafif düzensizlik
7		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 60° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 45° — Vücut Kontrolü ve Duruş: hafifçe kambur sırt gibi önemsiz sapmalarla — Oldukça kontrollü alçalma — Oldukça yumuşak ancak ortalanmamış iniş; akıcılıkta küçük bir duraklama ile geriye doğru oturuşa doğru kayma.
6		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 45° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 45° — Vücut Kontrolü ve Duruş: orta derecede sapma — Hareketin akıcılığında orta derecede düzensizlik — Oldukça sert iniş — Pelvisin bacakların kalça eklemlerinden hızla uzatılmasıyla yukarı itilerek akıcılıkta bir kesintiye neden olması.
5		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 20° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 10° — İniş: Belirgin şekilde ortalanmamış ancak oldukça yumuşak
4		— Dikey hat ve üst gövde arasındaki açı: 20° VE bacaklar ile yatay hat arasındaki açı 0° — Vücut Kontrolü ve Duruş: Önemli Sapmalar — Hareketin akıcılığında önemli düzensizlik — Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması

Kesintiler:

Maksimum 1 Puan	Açıklanmış olan içe doğru inişten sapmalar
------------------------	--

4.2.10 Dik duruş**Esas:**

At ile Uyum
Denge
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Dik duruş statik bir harekettir ve 3 biyomekanik evreden oluşur:

1. Hazırlık evresi at üzerinde oturuştan başlar - * **1* Yarışmalarda** Dik Duruşun dört ayak pozisyonundan başlaması zorunludur
2. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar
3. Bitirme evresi statik evrenin tamamlanmasının ardından başlar ve oturuş ile sona erer.

1. Atlı Cimnastik Sporcusu oturuştan* her iki bacağıyla aynı anda dört ayak pozisyonuna gelir ve hemen pelvis mümkün olduğunca yukarıda olacak şekilde sıçrayarak iki ayağının üzerine kalkar ve bu sırada atın dörtnalını sürekli olarak özümser.

Sıçrayarak iki ayağının üzerine kalktıktan sonra, Atlı Cimnastik Sporcusu dik duruş pozisyonuna doğru kalkarken ve uzatmış olduğu kollarını yana doğru alırken (kalkarken veya ayakta durma pozisyonuna ulaştıktan sonra) kulpları aynı anda bırakır.

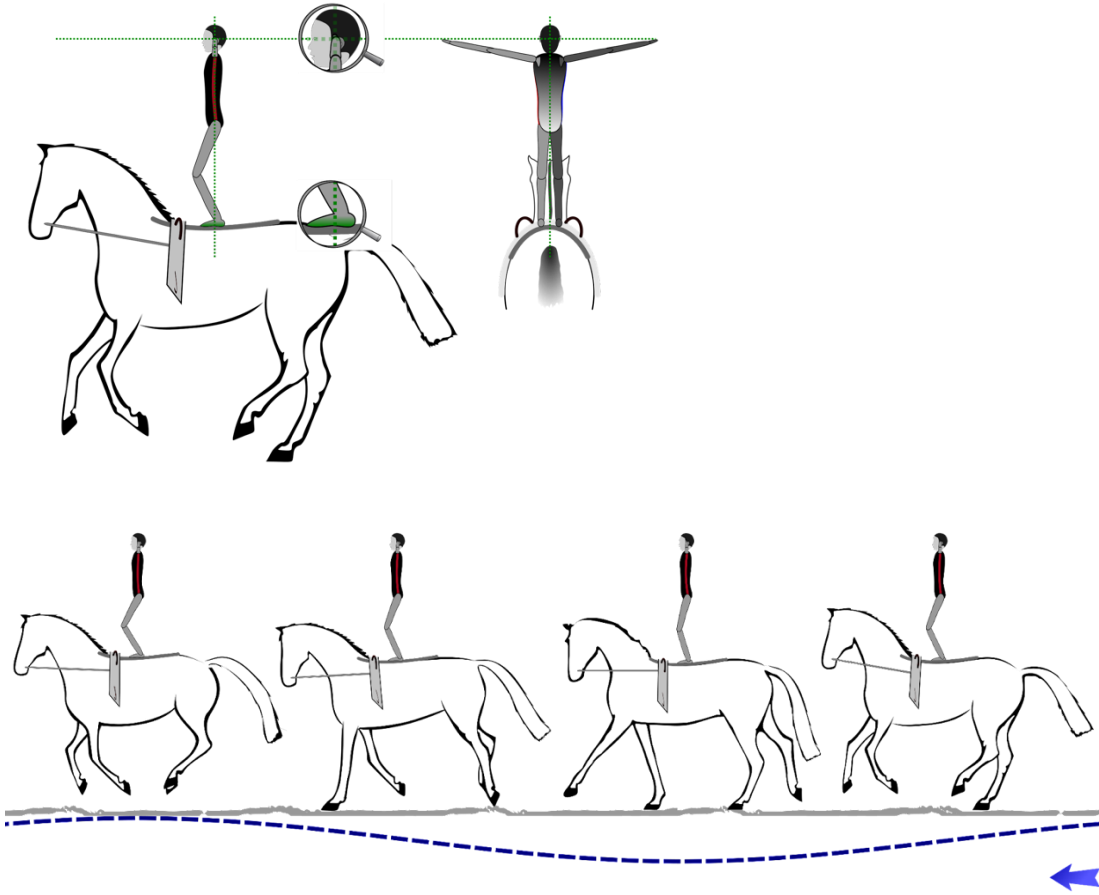
Bu hareketin tamamında baş ileriye doğru bakar.

2. Statik evre ve dörtnal fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.

- Dörtnal hareketi özellikle ayaklardan kalçaya eklemler yoluyla Atlı Cimnastik Sporcusu tarafından özümser. Bacakların eklemleri Atın sırtının yüksekliğindeki değişiklikleri özümsemek için gerektiği kadar bükülür.
- Üst gövde fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Omuzlar, pelvis ve ayaklar atın enine düzleminde, kolana paralel olarak kalır.
- Bacaklar atın orta düzlemine paraleldir (resme bakın). Dizler ve ayaklar kalça genişliğindedir ve öne doğru bakar. Ayaklar sabit kalır ve ağırlık her iki ayak tabanının tamamına eşit olarak dağıtılır.
- Kollar parmak uçları göz hizasında olacak şekilde frontal düzlem boyunca her iki yana doğru uzatılır.
- Vücut esnek kalır ve dörtnalı özümlemek ve belirlenen duruşu korumak için gereken kas hareketi dışında herhangi bir gerginlik içermez. Atlı Cimnastik Sporcusu dengeli ve kontrollü bir pozisyonadadır.
- Dörtnal adımlarının sayılması Bitirme evresi başladığında sona erer

3. Statik evrenin tamamlanmasının ardından, Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda kollarını aşağı indirirken, öne bakacak şekilde dörtnalı tamamen özümsemeye devam eder.

Atlı Cimnastik Sporcusu kulpları üst kısımlarından tutar, ağırlığının bir kısmını kollarına verir, bacaklarını aşağı doğru uzatır ve kendini yumuşak bir şekilde oturuşa doğru kaydırır.



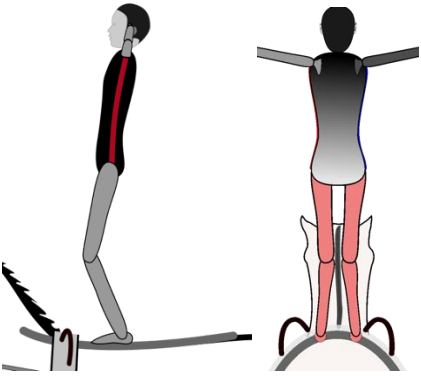
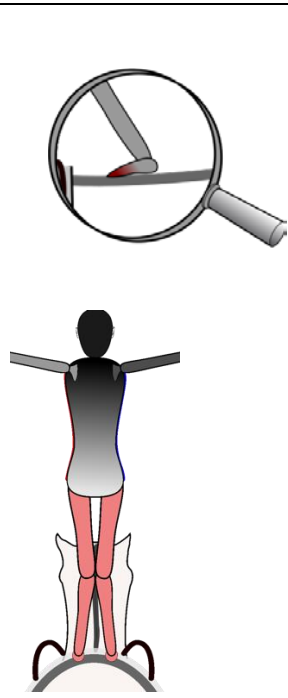
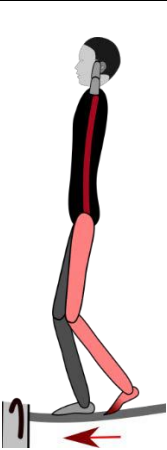
Referans Puanlar:

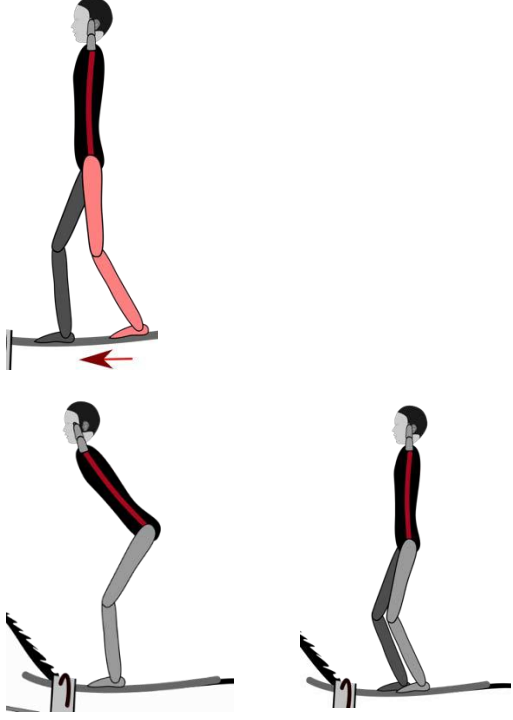
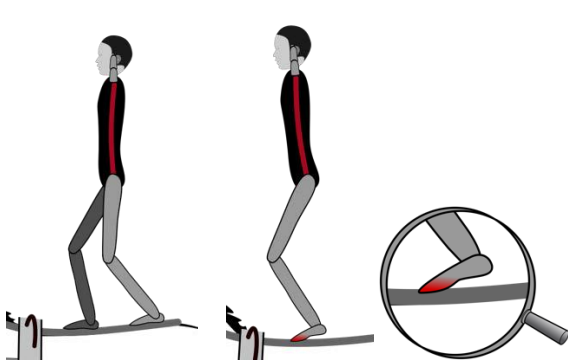
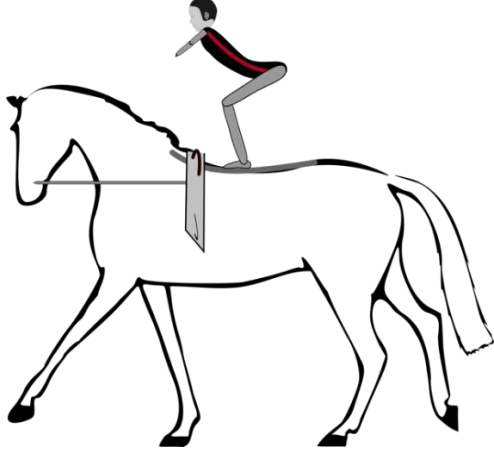
✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

○ ○ İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ Özümseme: Doğru ✓ Denge ve Stabilite: Ağırlık (hazırlık ve bitirme evreleri de dahil) tüm hareket boyunca ayak tabanlarına eşit olarak yayılır. ✓ Duruş: Doğru
----	--	---

9		✓ Özümsene: Doğru ✓ Denge ve Stabilité: Ağırlık statik evre boyunca ayak tabanlarına eşit olarak yayılır. — Denge ve Stabilité: Hazırlık veya bitirme esnasında hafif bir sapma — Duruş: hafifçe öne veya arkaya eğilme — Duruş: Bacaklar orta düzleme tamamen paralel değil (örn. dizler veya ayaklar kalça genişliğinde açık değil - biraz fazla geniş, fazla dar)
8		— Özümsene: küçük özümsene eksikliği (örn. statik evre esnasında üst gövde ve/veya bacaklarda küçük gerginlik) — Denge ve Stabilité: Hareketin herhangi bir evresinde kısa bir an için (~1 dörtlal adımı) ayaklara eşit olmayan bir şekilde yayılan ağırlık. — Duruş: kollar ve/veya omuzların pozisyonunda küçük sapma — Duruş: Dik duruş pozisyonunda olsa da ancak bacakların eklemleri Atın sırtının yükselmesindeki değişikliği karşılamak için gereğinden fazla bükülmüştür. — Duruş: Dizler birbirine daha yakın veya ayaklardan daha geniş
7		— Denge ve Stabilité: küçük adım (kısa adım) ve hemen geri — Denge ve Stabilité: Hareketin herhangi bir evresinde (yaklaşık 2 dörtlal adımı boyunca) ayak parmakları, topuklar veya tek ayak üzerinde çok fazla ağırlık.
6		— Özümsene: Ritimde değil özümsenede orta derecede eksiklik

		— Denge ve Stabilite: Hareketin herhangi bir evresinde belirgin şekilde uzun bir süre (yaklaşık 3 dörtlül adımı) boyunca ayak parmakları, topuklar veya tek ayak üzerinde çok fazla ağırlık. — Denge ve Stabilite: büyük adım ve hemen geri — Denge ve Stabilite: küçük adım ve hareketsizlik — Denge ve Stabilite: her iki ayakla küçük sıçrama — Duruş: üst gövde dikey hattan 45° önde
5		— Denge ve Stabilite: Hareketin çoğu boyunca ağırlığın çoğu ayak parmakları, topuklar veya tek ayak üzerinde — Denge ve Stabilite: büyük adım ve hareketsizlik — Denge ve Stabilite: her iki ayakla büyük sıçrama
4		— Özümseme: büyük özümseme eksikliği (örn. tüm hareket boyunca minimum özümseme) — Denge ve Stabilite: büyük denge kaybı: Atın konforunu etkileyen büyük bir sıçrayış, sürekli adım atma, iki kereden fazla sıçrayış/atlayış — Duruş: üst gövdenin dikey hattan 45°'den fazla önde olması VE omurganın fizyolojik olarak doğru pozisyonundan büyük sapmalar

Kesintiler:

1 puan	• Dik Duruş öncesinde diz çökmeme için (K harfi)
---------------	--

4.2.11. Serbest diz çökme**Esas:**

At ile Uyum

Denge

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Serbest Diz Çökme statik bir harekettir ve 3 biyomekanik evreden oluşur:

1. Hazırlık evresi at üzerinde oturuştan başlar
2. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar
3. Bitirme evresi statik evrenin tamamlanmasının ardından başlar

1. Atlı Cimnastik Sporcusu, bir yandan Atın dörtnalını sürekli olarak özümserken, diğer yandan atın sırtında oturuştan her iki bacağını aynı anda kullanarak dört ayak pozisyonunu alır. Atlı Cimnastik Sporcusu dik diz çökme pozisyonuna doğru kalkarken ve uzatmış olduğu kollarını yana doğru alırken (kalkarken veya diz çökme durma pozisyonuna ulaştıktan sonra) kulpları aynı anda bırakır. Bu hareketin tamamında baş ileriye doğru bakar.

2. Statik evre ve dörtnal fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.

Dörtnal hareketi özellikle ayaklardan kalçaya eklemler yoluyla Atlı Cimnastik Sporcusu tarafından özümser. Bacakların eklemleri Atın sırtının yüksekliğindeki değişiklikleri özümsemek için gerektiği kadar bükülür. Üst gövde fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Omuzlar ve pelvis atın enine düzleminde, kolana paralel olarak kalır.

Bacaklar atın orta düzlemine paraleldir. Dizler kalça genişliğinde açılır. Dizler ve ayaklar sabit kalır ve ağırlık alt bacaklara eşit olarak dağıtılır.

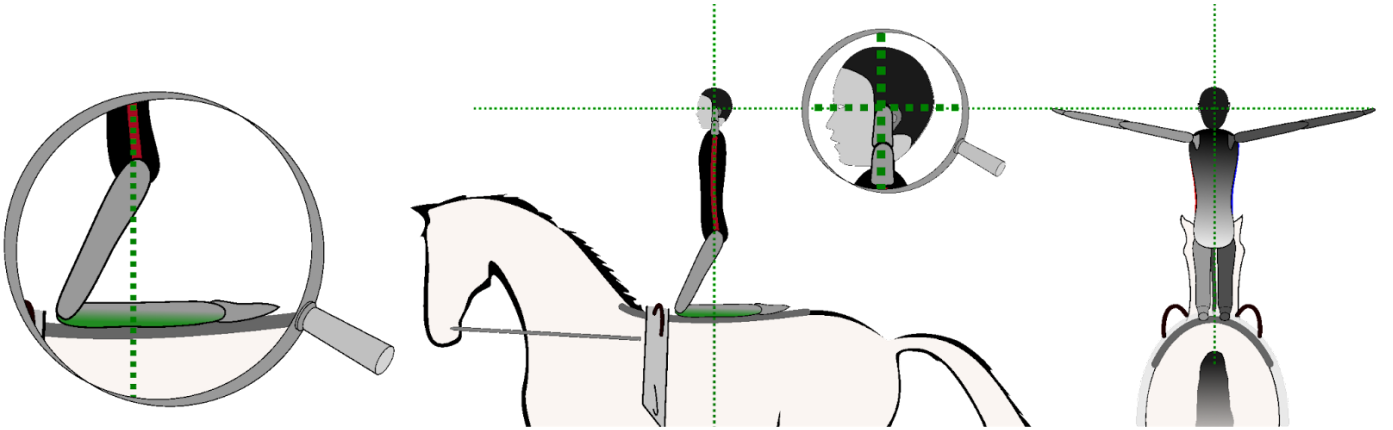
Kollar parmak uçları göz hizasında olacak şekilde frontal düzlem boyunca her iki yana doğru uzatılır.

Vücut esnek kalır ve dörtnalı özümlemek ve belirlenen duruşu korumak için gereken kas hareketi dışında herhangi bir gerginlik içermez. Atlı Cimnastik Sporcusu dengeli ve kontrollü bir pozisyonudur.

Dörtnal adımlarının sayılması Bitirme evresi başladığında sona erer

3. Statik evrenin tamamlanmasının ardından, Atlı Cimnastik Sporcusu aynı anda kollarını aşağı indirirken, öne bakacak şekilde dörtnalı tamamen özümsemeye devam eder.

Atlı Cimnastik Sporcusu kulpları üst kısımlarından tutar, ağırlığının bir kısmını kollarına verir, bacaklarını aşağı doğru uzatır ve kendini yumuşak bir şekilde oturuşa doğru kaydırır.

**Referans Puanlar**

10	Dik duran üst gövde omuzlar ve kalçalar boyunca dikey bir çizgi oluşturur ve ağırlık eşit olarak yayılır
5	Üst gövde dikey hattın yaklaşık 45° önde

Kesintiler

Maksimum 1 Puan	Alt bacaklar Atın omurgası ile paralel değil Dizler kalçalardan daha geniş Hazırlık yavaş veya akıcı değil
------------------------	--

Maksimum 2 Puan	Ağırlık bacaklara eşit olmayan şekilde dağıtılmış
------------------------	---

4.2.12. Kanat 1.

bölüm

Esas:

Atla Uyum
Hareketin Kalitesi
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Kanat 1. bölüm dinamik bir harekettir ve 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. Enerji evresi oturuştan başlar ve geriye salınımı içerir
2. Savurma ve Yavaşlama evresi gövde At ile temasını kaybettiğinde ve tek temas noktası eller olduğunda başlar
3. Alçalma evresi maksimum yükseklik noktasında başlar
4. İniş evresi Ata (bacaklarla, pelvisle) dokunurken başlar, içe doğru yan oturuşla biter

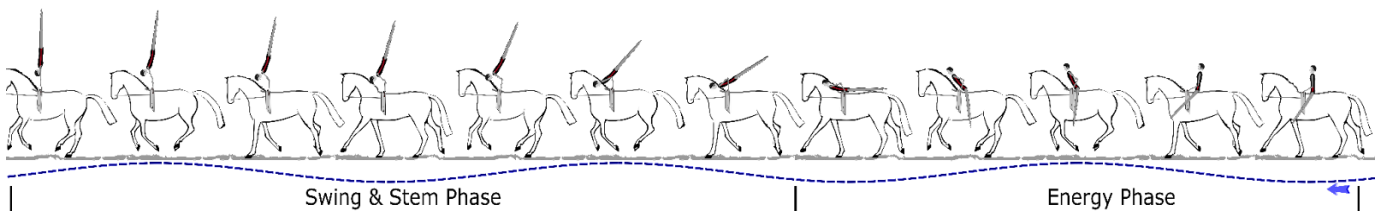
1. Atlı Cimnastik Sporcusu elleri kulpların üzerinde olacak şekilde oturuştan bacaklarını ileri ve yukarı doğru almak ve ardından üst gövdeyi ileri ve aşağı hareket ettirirken bacakları aşağı ve geriye doğru sallamak suretiyle enerji üretir.

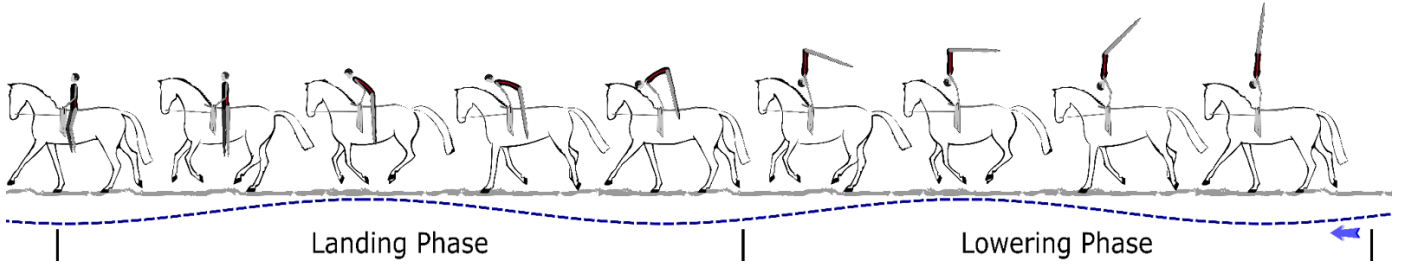
2. Vücut (kulpların üzerindeki eller hariç) At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar Atlı Cimnastik Sporcusunun boyuna eksenini ile aynı hizaya getirilerek uzatılır ve kollar ile omuzlar tamamen açılarak dikey bir amuda kalkma pozisyonuna ulaşmak için akıcı bir şekilde yukarı doğru savrulur. Üst gövde tüm hareket boyunca fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Pelvis ve omuz eksenleri Atın omuz eksenine paraleldir.

3. Bir anlık amuda kalkma pozisyonunu takiben, Atlı Cimnastik Sporcusu omuzlarını öne doğru hareket ettirerek Ağırlık Merkezini destek alanının (ellerin) ortasının üzerinde tutarken, kollarıyla dörtlü hareketini emer ve kollarının uzantısını korur. Bacaklar ve vücut kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hız ve doğru vücut hizalamasıyla, boyuna eksen boyunca ve omuzlar ve pelvis kolanla dik açıda olacak şekilde bükülmüş kalçalarla yavaşça alçaltılır.

4. Atlı Cimnastik Sporcusu sağ alt bacağının dışıyla pedin Atın iç tarafındaki, kolana yakın kısmına yumuşak bir şekilde dokunur; bacaklar kapalıdır, pelvis ve omuz eksenini paraleldir ve ellere doğru dönüktür; Atlı Cimnastik Sporcusu yumuşak bir şekilde kayarak içe doğru dik bir yan oturuşa geçer, omuz eksenini hafifçe öne dönüktür.

Atlı Cimnastik Sporcusu içe doğru oturuştan uzatmış olduğu sağ bacağını Atın boynu üzerinden yüksek, geniş bir kavisle (yarım daire gibi) aşırır. Üst gövde fizyolojik olarak doğru bir pozisyonda dik dururken, sol bacak pozisyonda hiçbir değişiklik olmaksızın aşağıda ve At ile temas halinde kalır. Bacak aşırılırken her seferinde kulplar bırakılır ve yeniden tutulur.





Referans Puanlar:

✓ Referans Puan için gereklidir

— maksimum karşılık gelen Referans Puan gerektiren sapma

○ ○ İlgili Referans Puana da dahil edilen (ve ek kesintiler gerektirmeyen) ek sapmaları açıklayan not

10		✓ En yüksek noktada, maksimum kol ve omuz uzatma VE Üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 90° ✓ Doğru Vücut Kontrolü / Duruş ✓ İyi dengelenmiş bir L oturuşu ile yavaş, kontrollü alçalma ve içe doğru yan oturuşa doğru yumuşak bir iniş ✓ Doğru akıcılık
9		✓ Doğru Vücut Kontrolü / Duruş ✓ İyi dengelenmiş bir L oturuşu ve yumuşak bir iniş ile yavaş, kontrollü alçalma — En yüksek noktada: üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 80° — En yüksek noktada: (omuzlar hariç) maksimum kol uzatma — Akıcılıkta hafif düzensizlik
8		✓ Doğru Vücut Kontrolü / Duruş ✓ İyi/dengeli bir L oturuşu ve yumuşak bir iniş ile yavaş, kontrollü alçalma — En yüksek noktada, maksimum kol uzatma VE Üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 60° — Akıcılıkta küçük düzensizlik

7		- En yüksek noktada: - Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° VEYA - Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 60° - Alçalmada biraz kontrol eksikliği ve İniş tamamen yumuşak ve uyumlu değil - Akıcılıkta küçük düzensizlik - Vücut Kontrolü ve Duruş: örneğin kambur sırt, Atın boyuna eksenine hizalı olmama gibi küçük sapmalar
6		- En yüksek noktada: - Orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 20° VEYA - Minimal derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° - Vücut Kontrolü / Duruş: sırtın kambur olması, Atın boyuna eksenine hizalı olmaması, yanlış vücut hizalaması, boyuna eksenine düz olmaması, omuzların ve/veya pelvisin kolana paralel olmaması gibi orta derecede sapma - Oldukça sert iniş
5		En yüksek noktada: - Minimal derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0° VEYA - Kol uzatma yok VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 20°
4		En yüksek noktada: - kol uzatma yok VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0° - Vücut Kontrolü / Duruş: sırtın kambur olması, atın boyuna eksenine hizalı olmaması, bacaklarda gerginlik eksikliği gibi büyük sapmalar - Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması
3		Hareket boyunca omuz üzerinde desteklenen ağırlık

Kesintiler:

Maksimum 0,5 Puan	açıklanmış bacak aşırma ve tekrar oturuşa geçmeden sapmalar
--------------------------	---

Maksimum 1 Puan	Zorunlu Test 2’de: Açıklanmış olan içe doğru inişten sapmalar
------------------------	---

4.2.13. Kanadın ilk bölümü ve sonrasında içe doğru iniş

Kanadın ilk bölümü ve sonrasında içe doğru iniş dinamik bir harekettir ve 5 biyomekanik evreden oluşur:

1 ila 4. Evreler: Madde 4.2.12’deki Kanadın ilk bölümüne bakın.

5. Evre - İçe doğru iniş: Omuz eksenini hafifçe öne dönük olarak içe doğru oturuştan başlar. Atlı Cimnastik Sporcusu bacakları kapalıyken aynı anda öne doğru döner ve kolları ile kalçalarını uzatır, ardından kendini kulba (kulplara) doğru yukarı ve Atın dışına doğru iter (en fazla bir iz boyunca içeriye doğru). Atlı Cimnastik Sporcusu kulpları bırakır ve doğru bir İniş gerçekleştirir.

Kanadın 1. bölümü için Referans Puanlar ve grafikler geçerlidir ve içeriye doğru İniş yukarıdaki açıklamaya göre yapılmalıdır.

Kesintiler:

Maksimum 1 Puan	• Açıklanmış olan içe doğru inişten sapmalar
------------------------	--

4.2.14. İleriye salınım

Esas:

Atla Uyum
Hareketin Kalitesi
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

İleriye Salınım dinamik bir harekettir ve 4 biyomekanik evreden oluşur:

1. Enerji evresi oturuştan başlar ve geriye salınımı içerir
2. Savurma ve Yavaşlama evresi gövde At ile temasını kaybettiğinde ve tek temas noktası eller olduğunda başlar
3. Alçalma evresi maksimum yükseklik noktasında başlar
4. İniş Evresi Ata (bacaklarla, pelvisle) dokunurken başlar, at üzerinde otururken biter

1. Atlı Cimnastik Sporcusu elleri kulpların üzerinde olacak şekilde oturuştan bacaklarını ileri ve yukarı doğru almak ve ardından üst gövdeyi ileri ve aşağı hareket ettirirken bacakları aşağı ve geriye doğru sallamak suretiyle enerji üretir. Eller kulpların üzerindedir.

2. Vücut (kulpların üzerindeki eller hariç) At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar Atlı Cimnastik Sporcusunun boyuna eksenini ile aynı hizaya getirilerek uzatılır ve kollar ile omuzlar tamamen açılarak dikey bir amuda kalkma pozisyonuna ulaşmak için akıcı bir şekilde yukarı doğru savrulur. Üst gövde tüm hareket boyunca fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Pelvis ve omuz eksenleri Atın omuz eksenine paraleldir.

3. Bir anlık amuda kalkma pozisyonunu takiben, Atlı Cimnastik Sporcusu omuzlarını öne doğru hareket ettirerek Ağırlık Merkezini destek alanının (ellerin) ortasının üzerinde tutarken, kollarıyla dörtlü hareketini emer ve kollarının uzantısını korur. Bacaklar ve vücut kontrollü, akıcı ve dengeli bir hareketle, sabit bir hız ve doğru vücut hizalamasıyla, boyuna eksen boyunca ve omuzlar ve pelvis kolanla dik açıda olacak şekilde yavaşça alçaltılır.

4. Vücudun üst kısmı dikey olacak şekilde, atın sırtına yumuşak, dik ve ortaya hizalı bir şekilde İniş yapılır.

İleriye salınım akıcı bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

Yukarıdaki açıklama uyarınca gerçekleştirilmesi gereken Alçalma evresi haricinde, Kanadın 1. bölümü için Referans Puanlar ve grafikler geçerlidir.

4.2.15 Atın sırtında oturuştan dış doğru salınım**Esas:**

Atla Uyum

Hareketin Kalitesi

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Atın sırtında oturuştan dış doğru salınım dinamik bir harekettir ve 4 biyomekanik evreden oluşur:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Enerji Evresi | oturuştan başlar ve geriye salınımı içerir |
| 2. Savurma ve Yavaşlama evresi | gövde At ile temasını kaybettiğinde ve tek temas noktası eller olduğunda başlar |
| 3. Uçuş evresi | her iki el kulplarla teması kaybettiğinde başlar |
| 4. İniş evresi | ayaklar yere değmeden hemen önce başlar, dışarı doğru koşma ile biter |

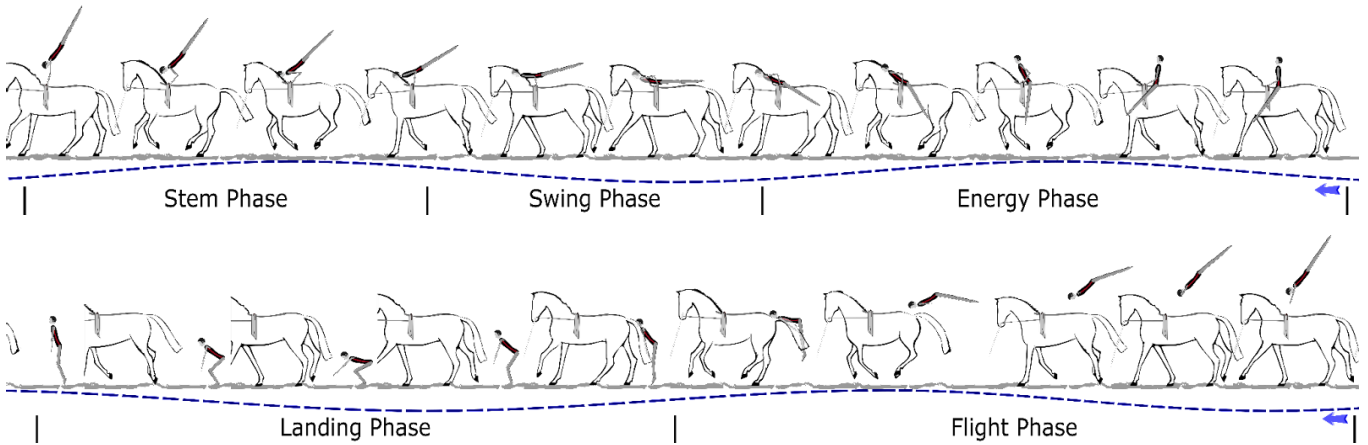
1. Atlı Cimnastik Sporcusu elleri kulpların üzerinde olacak şekilde oturuştan bacaklarını ileri ve yukarı doğru almak ve ardından üst gövdeyi ileri ve aşağı hareket ettirirken bacakları aşağı ve geriye doğru sallamak suretiyle enerji üretir.

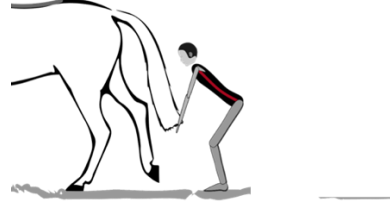
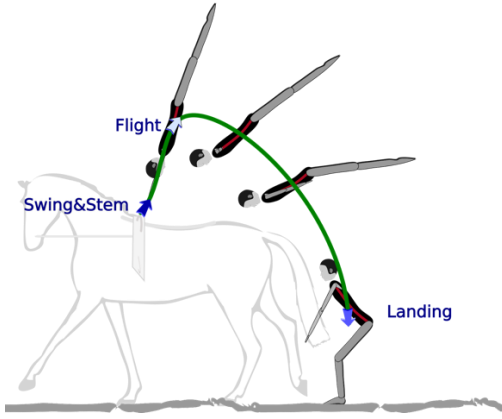
2. Vücut (kulpların üzerindeki eller hariç) At ile temasını kaybeder kaybetmez bacaklar Atlı Cimnastik Sporcusunun boyuna eksenini ile aynı hizaya getirilerek uzatılır ve kapatılır ve yukarı doğru savrulur. Üst gövde tüm hareket boyunca fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Yatay hatla 80° ile 90° arasında bir açıda, Atlı Cimnastik Sporcusu kendini aynı anda her iki koluyla kulplara doğru iter.

3. Uçuş evresinin başlangıcında, Atlı Cimnastik Sporcusu biraz daha yükseğe çıkar ve yukarı ve geriye doğru akıcı bir hareketle devam eder.

Uçuş evresi boyunca bacaklar uzatılmış olarak kalır. Kollar neredeyse düzdür ve gergin değildir; dirsekler ve bilekler hafifçe bükülebilir. Kollar, simetrik oldukları ve vücudun hareketiyle uyum içinde olan akıcı bir hareketi yerine getirdikleri sürece herhangi bir pozisyonda/yönde olabilir.

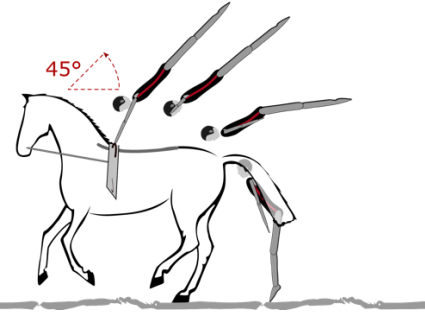
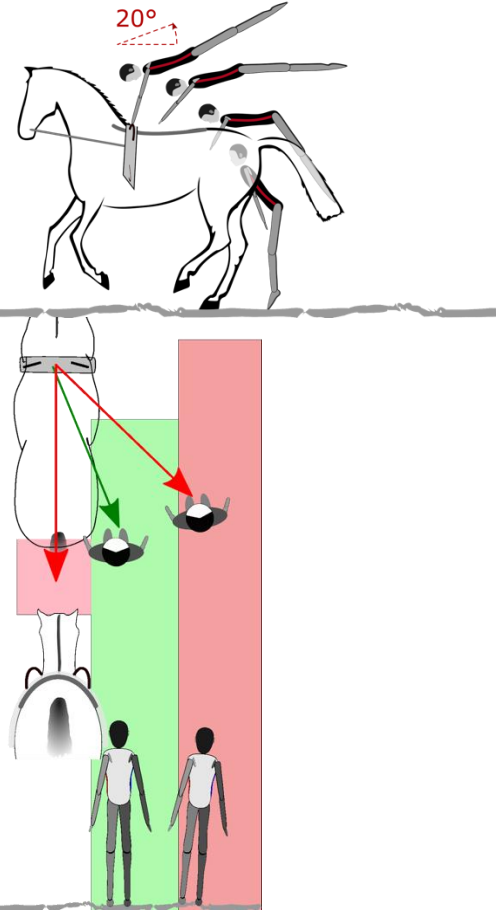
4. Atın izinin yanına doğru İniş

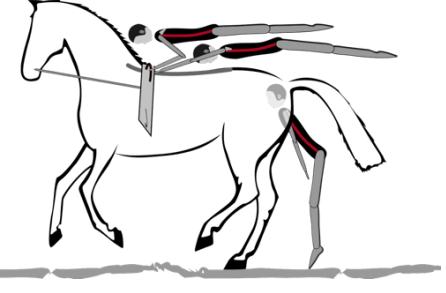
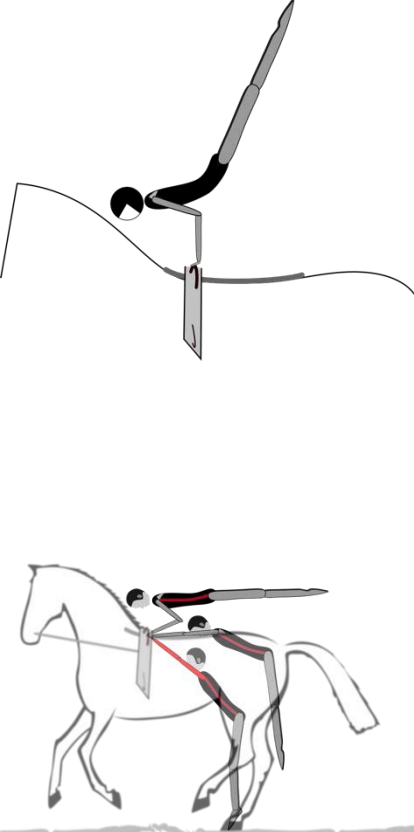




Uçuş evresinin izlediği yol

10		✓ Yavaşlama evresinin sonunda tam kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 80° ile 90° arasında ✓ Gecikme olmaksızın her iki kolla aynı anda itme ✓ Uçuş evresi: Doğru ✓ Doğru akıcılık ✓ Vücut Kontrolü / Duruş: Doğru ✓ Yavaşlama ve uçuş evresinde bacaklar kapalı ✓ Doğru İniş
9		✓ Yavaşlama evresinin sonunda tam kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 80° ✓ Doğru akıcılık ✓ Vücut Kontrolü / Duruş: Doğru ✓ Tüm hareket boyunca bacaklar kapalı ✓ Doğru İniş — Uçuş evresi: her iki kolla aynı anda, ancak biraz gecikmeli olarak itme — Uçuş evresi: akıcı geriye doğru hareket; daha fazla yükselme yok.
8		✓ Vücut Kontrolü / Duruş: Doğru — Yavaşlama evresinin sonunda tam kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 60° — Küçük gecikmeler ile itme — Akıcılıkta küçük düzensizlik — Bacaklar hafifçe açık

7		— Yavaşlama evresinin sonunda orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 45° — Vücut Kontrolü / Duruş: Omurganın duruşunda (kambur sırt), (Atın omuz çizgisine paralel olmayan) omuzlar veya kalçalarda küçük sapmalar, Atın boyuna ekseni ile aynı hizada olmama
6		— Yavaşlama evresinin sonunda orta derecede kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 20° — Yatay hat üzerinde veya daha sonra itiş — Akıcılıkta orta derecede düzensizlik — Vücut Kontrolü / Duruş: Omurganın duruşunda (kambur sırt), (Atın omuz çizgisine paralel olmayan) omuzlar veya kalçalarda orta derecede sapmalar, Atın boyuna ekseni ile aynı hizada olmama — Uçuş evresinde pede dokunma — İniş: Atlı Cimnastik Sporcusu atın doğru olandan daha dış tarafına doğru veya atın arkasına doğru iniş yapıyor

5		— Yavaşlama evresinin sonunda minimum kol uzatma VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0°
4		— Yavaşlama evresi yok VE üst gövde ile yatay hat arasındaki açı: 0° — Akıcılıkta büyük düzensizlik — Vücut Kontrolü / Duruş: Omurganın duruşunda (kambur sırt), (Atın omuz çizgisine paralel olmayan) omuzlar veya kalçalarda önemli sapmalar, Atın boyuna eksenine ile aynı hizada olmama... — Bacaklarda büyük gerginlik eksikliği — Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması
3		— İnişe kadar kulpların tutulması — Atın üzerine iniş ve kesintisiz şekilde kayarak inme
0		— Atın üzerine iniş ve attan net bir duraklamadan sonra inme

5. SERBEST TEST

5.1. Serbest Testin Gereklilikleri

Ekip Serbest Testi 1

Ekip Serbest Testi 1 tüm 1* Ekipler için geçerlidir ve tekli ve ikili hareketleri içerebilir. Ekip serbest testi 1 için Zorluk Derecesi puanı yoktur.

Ekip Serbest Testi 2

Ekip Serbest Testi 2 tüm 2* (gençler, yetişkinler) ve 3* Ekipler için geçerlidir ve tekli, ikili ve üçlü hareketleri içerebilir. 25 serbest stil hareketi Yetişkinler Takımları için, 20 serbest stil hareketi ise Gençler Takımları için Zorluk Derecesi açısından değerlendirilir.

Ferdi Serbest Test

Ferdi Serbest Test statik ve dinamik hareketleri içerir. 10 Serbest stil hareketi Zorluk Derecesi açısından dikkate alınır.

İki Kişilik Ekip Serbest Testi 1

İki Kişilik Ekip Serbest Testi tekli binişleri, tekli inişleri ve ikili hareketleri içerir. (Serbest atlayışlar hariç) performans esnasında her iki Atlı Cimnastik Sporcusu da Atla, kulplarla veya birbirleriyle temas halinde kalmalıdır. At üzerindeki tekli hareketler için Zorluk Derecesi puanı verilmez. İki Kişilik Ekip 1* için Zorluk Derecesi puanı yoktur. 2* Gençler ve 2* Yetişkinler için 10 Serbest Test hareketi Zorluk Derecesi açısından dikkate alınır.

İki Kişilik Ekip Serbest Testi 2

İki Kişilik Ekip Serbest Testi tekli binişleri, tekli inişleri ve ikili hareketleri içerir. (Serbest atlayışlar hariç) performans esnasında her iki Atlı Cimnastik Sporcusu da Atla, kulplarla veya birbirleriyle temas halinde kalmalıdır. At üzerindeki tekli hareketler için Zorluk Derecesi puanı verilmez. 13 Serbest stil hareketi Zorluk Derecesi açısından dikkate alınır.

Açıklama:

Tekli hareketler atın sadece bir Atlı Cimnastik Sporcusunu taşıdığı hareketler manasına gelir. İkili hareketler atın iki Atlı Cimnastik Sporcusunu taşıdığı hareketler manasına gelir. Üçlü hareketler atın üç Atlı Cimnastik Sporcusunu taşıdığı hareketler manasına gelir.

5.2. Serbest Test Hareketlerinin Yapı Grupları

Yapı Grupları ve Serbest Test hareketlerinin değerlendirilmesine dair tüm bilgiler Bölüm 3 "Hareketlerin Puanlanması"nda mevcuttur.

5.3. Teknik Puan için Kriterler

CVI1* Yarışmalarında (Yıldızlar, Gençler ve Yetişkinler), Teknik Puan sadece Serbest Test Hareketlerindeki Performansı temsil eder.

CVI2* ve daha yüksek seviyeli Yarışmalarda (Yıldızlar, Gençler, Genç Yetişkinler ve Yetişkinler) Teknik Puan Performans Puanı (%70) ve Zorluk Derecesi Puanından (%30) oluşur.

5.3.1. Performans

Maksimum puan 10'dur. Puanlama onda bir olarak yapılabilir. Genel Performans puanı 3. ondalık basamağa kadar hesaplanır.

Hareketlerin puanlanması (ilk) Sporcunun kolanın kollarına, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar. Değerlendirme son Atlı Cimnastik Sporcusunun yere son inişinin ardından sona erer.

Tüm Serbest Testlerde **Ortalama Sistemi** kullanılmalıdır.

Ortalama Sistemi

Mükemmel şekilde gerçekleştirilmeyen her bir hareket veya geçiş (10) için 1 ila 10 puan arasında kesinti yapılır.

Geçişler için yapılan kesintiler bir sonraki harekette yapılan kesintiye dahil edilebilir veya ayrı olarak not edilebilir. Aynı durum performanstaki bir duraklama (bir sonraki hareketin yapmak için çok uzun süre beklenmesi) için de geçerlidir.

Kesintiler için bkz. Bölüm "Hareketlerin Puanlanması", madde 3.6. Referans Puanlar ve Genel Kesintiler

- Bu kesintilerin ortalaması sayılan hareket sayısına (E, M, D ve R hareketleri) göre alınır.
- Gerçekleştirilmeyen statik egzersizler ve Düşüşler ortalamayı hesaplamak için kullanılan toplam hareket sayısında dikkate alınmaz. Yapılmayan hareketler için otomatik bir kesinti yoktur; nasıl gerçekleştirildiklerine bağlı olarak 10 puana kadar kesinti yapılır.
- **Serbest testte ata biniş** tekrar için bir kesinti ile puanlanır:
 - Atlı Cimnastik Sporcusunun ata binme girişimine başlamadan at ile temasını kaybetmesi. (kulpların tutulması ve bırakılması)
 - Ata biniş performansından 2 puan kesinti yapılır. Kesintinin her sefer için yapılması gereklidir.

Düşüşler

Düşüş **Atlı Cimnastik Sporcusunun yere değmesiyle sonuçlanabilecek kontrol dışı bir harekettir ve ciddiyetine bağlı olarak değerlendirilir.**

Düşüşler Teknik Hakem tarafından kaydedilir ve Performans Puanından düşülerek cezalandırılır. Düşüş için yapılan kesintinin ortalaması alınmaz, ancak sonda düşülür. Aşağıdaki Ortalama Sistemi Örneğine bakın.

Düşüşler puan kağıdına "F" harfi ile ve yapılan kesinti belirtilerek kaydedilir.

Düşüş kategorileri için bkz. madde 3.6. "Serbest Test ve Teknik Testte Düşüşler".

Ortalama Sistemi Örneği

Ferdi Serbest Test

D 3 E 2 R 8 2 D 2 3 M 1 D 5 (F 1,0) 3 D D 2 (F 2,0) E D R 5 D M 3 M 2 (F 0,4)

Düşüşlerin Toplamı: 1,0 + 2,0 + 0,4 = 3,4

Hareket Sayısı:	E	2
	Y	3
	D	7
	R	2
	Topla	14
	m	

Kesintiler: Ortalama 41

Kesintiler: 41 kesinti / 14 hareket = 2.929

Ortalama 10,0'dan çıkarılır	10.000	
	- 2.929	7.071
Düşüşler için kesintiler:		3.400

Performans Puanı
3.671

Açıklamalar:

Bu örnekte iki unsura (E'nin altında) hareketler için kesintilere eklenen kesintiler (2, 3) uygulanmıştır.

Bir D hareketi yapılmamış ve düşük performans nedeniyle bir kesinti (3) yapılmıştır.

Performans esnasında Sporcu biri attan indikten sonra olmak üzere üç kez düşmüştür. Kayıtlarda ortalama performans kesintilerinin bir parçası olmadıklarını açıkça belirtmek için düşüşler daire içine veya parantez içine alınır.

Düşüşler için yapılan kesintiler ayrı bir kutucukta toplanır ($1,0 + 2,0 + 0,4 = 3,4$) ve sonunda performans puanından düşülür.

5.3.2. Zorluk derecesi - Genel

Maksimum puan 10'dur. Puanlama onda bir olarak yapılabilir.

Zorluk Derecesinin puanlanması ilk Atlı Cimnastik Sporcusunun kolana, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar ve belirli zaman bittiğinde biter.

Bir hareketin Zorluğu 3. Bölüm "Hareketlerin Puanlanması" kapsamında listelenmiş olan beş genel kriter kullanılarak değerlendirilebilir.

Beş genel kriter için gereklilik ne kadar fazlaysa, Zorluk Derecesi de o kadar yüksektir.

Aşağıdakilere puan verilmez:

- Üç dörtlül fulesinden daha az süre boyunca yapılan statik hareketler
- Serbest Test - belirli zamandan sonra başlatılan hareketler
- Kolların pozisyonlarına bakılmaksızın, herhangi bir Zorunlu testten hareketler
- Dörtlülde yapılmayan hareketler
- Aynı hareketin tekrarlanması
- Yerden yardımla yapılan ata binişler ve attan inişler

"Puan Kuralları"nda, Zorluk Dereceleri ile birlikte çeşitli Serbest test hareketleri de listelenmiştir. Ayrıca bkz. Ek II. Zorluk derecesi

Zorluk derecesi - Ferdi Sporcular

Hareketler dört Zorluk Derecesine ayrılmıştır.

Sadece en yüksek Zorluk Derecesine sahip 10 harekete aşağıdaki gibi puan verilir:

Riskli hareket (R)	1,3	puan
Zor hareket (D)	0,9	puan
Orta seviyeli hareket (M)	0,4	puan
Kolay hareket (E)	0,0	puan

Zorlukta artış:

- Eğer sergilenen hareket tanımlanan hareketin farklı bir çeşitlemesi ise ancak önemli ölçüde daha yüksek bir zorluk seviyesinde gerçekleştiriliyorsa (genel kriterlerde daha yüksek gereklilik). örn.: Takla D-Hareketidir, iki dönüşlü bir takla R-Hareketi haline gelir).
- Eğer iki ya da daha fazla hareket arka arkaya yapılırsa ve bunlardan biri ya da daha fazlası daha zorlaşıyorsa, o zaman hareket(ler)in zorluk derecesi daha yüksek olabilir.

Zorluk derecesi - Ekipler

Hareketler üç Zorluk Derecesine ayrılmıştır.

Ekip Serbest Testi 2 - GENÇLER

Sadece en yüksek Zorluk Derecesine sahip 20 harekete aşağıdaki gibi puan verilir:

Zor hareket	(D)	0,5 puan
Orta seviyede hareket	(A)	0,4 puan
Kolay hareket	(E)	0,2 puan

Ekip Serbest Testi 2 - YETİŞKİNLER

Sadece en yüksek Zorluk Derecesine sahip 25 harekete aşağıdaki gibi puan verilir:

Zor hareket	(D)	0,4 puan
Orta seviyede hareket	(A)	0,3 puan
Kolay hareket	(E)	0,1 puan

Zorluk Derecesi - İki Kişilik Ekip

Hareketler üç Zorluk Derecesine ayrılmıştır.

İki Kişilik Ekip Serbest Testi 1

1* Gençler ve Yetişkinler – Zorluk Derecesi yoktur

2* Gençler + 2* Yetişkinler :

Sadece en yüksek Zorluk Derecesine sahip 10 harekete aşağıdaki gibi puan verilir:

Zor hareket	(D)	1 puan
Orta seviyede hareket	(A)	0,5 puan
Kolay hareket	(E)	0,0 puan

İki Kişilik Ekip Serbest Testi 2 –3* Yetişkinler

Sadece en yüksek Zorluk Derecesine sahip 13 harekete aşağıdaki gibi puan verilir:

Zor hareket	(D)	0,8 puan
Orta seviyede hareket	(A)	0,4 puan
Kolay hareket	(E)	0,0 puan

İki Kişilik Ekip Serbest Testinde Zorluk Derecesi için puanlanacak hareketler:

- Her bir Atlı Cimnastik Sporcusunun ata binışı ve attan inişi.
- At üzerindeki **tekli** hareketler için Zorluk Derecesi puanı **verilmez**.
- İkili hareketler:

- statik egzersizler aynı anda sergilenir: en zor olanı puanlanır,
- 1 statik ve 1 dinamik hareket aynı anda gerçekleştirilir: her harekete ayrı bir Zorluk puanı verilir, (yalnızca Atlı Cimnastik Sporcuları birbirlerini desteklemiyorsa)
- Farklı yapı gruplarından 2 dinamik hareket gerçekleştirilir (örneğin, bir Atlı Cimnastik Sporcusu takla atarken diğeri yerde sıçrayış yapar): her harekete ayrı bir Zorluk Derecesi puanı verilir,
- Aynı yapı grubundan 2 dinamik hareket yapılır (örneğin iki benzer yer sıçrayışı): en zor olanı puanlanır.

Ekip Serbest Testinde Zorluk Derecesi için puanlanacak hareketler:

- Her bir Atlı Cimnastik Sporcusunun ata binışı ve attan inişi.
- **Tekli** hareketlerin (statik ve dinamik) **tümü puanlanır.**
- İkili ve Üçlü hareketler:
 - statik egzersizler aynı anda sergilenir: en zor olanı puanlanır,
 - 1 statik ve 1 dinamik hareket aynı anda gerçekleştirilir: her harekete ayrı bir Zorluk puanı verilir, (yalnızca Atlı Cimnastik Sporcuları birbirlerini desteklemiyorsa)
 - Farklı yapı gruplarından 2 dinamik hareket gerçekleştirilir (örneğin, bir Atlı Cimnastik Sporcusu takla atarken diğeri yerde sıçrayış yapar): her harekete ayrı bir Zorluk Derecesi puanı verilir,
- Aynı yapı grubundan 2 dinamik hareket yapılır (örneğin iki benzer yer sıçrayışı): en zor olanı puanlanır.

5.4. Artistik Puan

5.4.1. Genel

Artistik Puan aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilir:

Artistik puanlama ilk Atlı Cimnastik Sporcusunun kolana, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar ve belirli zaman bittiğinde biter.

Maksimum puan 10'dur. Puanlama onda bir olarak yapılabilir.

- Ekip müsabakasında yerden destekli 1 binış ve 1 inişe ceza olmaksızın izin verilir. Yerden destekli her ilave binış ve/veya iniş, genel Artistik puandan 0,5 kesinti yapılmasına neden olur.

Dekoratif Aksesuarlar/donanımlar

Dekoratif Aksesuarlar yumuşak, kumaş benzeri ve/veya bükülebilir malzemeden yapılmış olmalıdır. Hiçbir şekilde Atın veya Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcularının güvenliğini tehlikeye atmamalıdır. (İzin verilmeyen Aksesuarlara örnek olarak sert bir malzemeden yapılmış sivri ve/veya keskin saç aksesuarları verilebilir).

Atlı Cimnastik Sporcusunun yüzü hakem(ler) tarafından görülebilir olmalıdır: Maske veya komple yüz boyasına izin verilmez. (Yüzün en fazla dörtte biri boyanabilir).

Sahada donanıma kesinlikle izin verilmez. Donanımlar sahada taşınan veya giyilen ve örneğin Atlı Cimnastik Sporcusundan veya Lonjçudan ayrılabilen aşağıdakiler gibi herhangi bir eşyadır: (Kıyafetin dışına takılan) kemerler, şapkalar, pelerinler, tutuşu artırmak için kıyafette yapılan değişiklikler, (ışıklar dahil) aksesuarlar sahada kesinlikle yasaktır.

Lonjçunun kıyafeti temiz ve düzgün olmalı ve mümkün olan hallerde Atlı Cimnastik Sporcusunun kıyafetini tamamlamalıdır.

Ekip Serbest Test Artistik Özeti

		Test 1	Test 2-2*	Test 2-3*
CoH	CoH – Atın Dikkate Alınması	20%	20%	20%
	Ağırlık, kompozisyon, denge ve bağlantı temelinde Atla uyum içerisinde olmak için unsurlar ve dizilerin seçimi. Hareketlerin Atı aşırı zorlamaması.			
Yapı	C1 Hareketlerin Çeşitliliği	25%	20%	10%
	Statik ve dinamik hareketler arasında bir oran. Kombinasyonların seçimi. Farklı yapı gruplarından hareketler, pozisyonlar ve geçişlerin seçimi. Tekli ve ikili hareketlerin kullanılması.			
	Üçlü hareketlere izin verilmez		Üçlü hareketlere izin verilir	
	Kombinasyonların seçimi Farklı yapı gruplarından hareketler, pozisyonlar ve geçişlerin seçimi.			
	C2 Pozisyon, Uzun ve Rollerin Çeşitliliği	20%	10%	10%
	Pozisyonlardaki çeşitlilik		Pozisyonlarda, yönlerde ve seviyelerde çeşitlilik	
Koreografi	Alanların dengeli kullanımı		Alanlar ve seviyelerin dengeli kullanımı	
	-		Yer sığıraışları dahil	
	Tüm Atlı Jimnastik Sporcularının oldukça eşit katılımı Rollere oldukça eşit katılım			
	C3 Kompozisyonun Bütünlüğü ve Karmaşıklık	20%	25%	30%
	Akış, kontrol ve bağlantıyı gösteren akıcı geçişler ve hamleler. Hamlelerin özgürlüğünü gösteren unsurlar, diziler, geçişler, pozisyonlar, yönler ve hareketler kombinasyonları			
	-		Karmaşıklık gösteren	
C4 Müziğin Yorumlanması / Vücut Dili / İfade	Atın sırtının boş kalmasından kaçınma.			
	C4 Müziğin Yorumlanması / Vücut Dili / İfade	15%	25%	30%
	Tamamen gelişmiş bir müzikal konseptte derin bir katılım Müziğin etkileyici bir şekilde yorumlanması Farklı ve değişen müzikal unsurlara yanıt olarak yüksek bir ifade değişkenliği Vücut dili ve çok yönlü jestler ve hamlelerin karmaşıklığı			

Ferdi Serbest Test Artistik Özet

Ferdi sporcuların puanlama sayfasındaki kutucukların işaretlenmesi zorunlu değildir.

		Test 1*	Test 2*	Test 3*																																																																						
CoH	CoH – Atın Dikkate Alınması																																																																									
	20%	20%	20%	Ağırlık, kompozisyon, denge ve bağlantı temelinde Atla uyum içerisinde olmak için unsurlar ve dizilerin seçimi. Hareketlerin Atı aşırı zorlamaması.																																																																						
Yapı	C1 Hareketlerin Çeşitliliği																																																																									
	25%	20%	10%	Statik ve dinamik hareketler arasında bir oran. Farklı yapı gruplarından hareketler, pozisyonlar ve geçişlerin seçimi.																																																																						
	<table><tr><th colspan="5">Statik</th><th colspan="5">Dinamik</th><th>statik: dinamik</th><th>aşırı kullanım grubu</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th></th><th></th></tr><tr><td>Gruplar</td><td>1*</td><td>-1.5</td><td>-1.5</td><td>-1.5</td><td>-1.5</td><td>1* değil</td><td>-1.5</td><td>-1.5</td><td>1* değil</td><td>1* değil</td><td>-0,5 to -1</td><td>-0,5 to -1</td></tr><tr><td>10'dan kesintiler</td><td>2*+3*</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td>-1</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>L-S-K-H</td><td>Esneklik</td><td>Destek</td><td>Dik Duruş Baş yukarı</td><td>Dik Duruş Baş aşağı</td><td>Sıçrayış</td><td>Yan. Rot. Savurma / Parende</td><td>Boy ve yat Rot Dön/Yuv</td><td>D-Biniş / İniş</td><td>Yerden sıçrayış İç/dış</td><td>aşırı kullanım St/Di</td><td>aşırı kullanım grubu</td></tr></table>										Statik					Dinamik					statik: dinamik	aşırı kullanım grubu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Gruplar	1*	-1.5	-1.5	-1.5	-1.5	1* değil	-1.5	-1.5	1* değil	1* değil	-0,5 to -1	-0,5 to -1	10'dan kesintiler	2*+3*	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1					L-S-K-H	Esneklik	Destek	Dik Duruş Baş yukarı	Dik Duruş Baş aşağı	Sıçrayış	Yan. Rot. Savurma / Parende	Boy ve yat Rot Dön/Yuv	D-Biniş / İniş	Yerden sıçrayış İç/dış	aşırı kullanım St/Di	aşırı kullanım grubu
	Statik					Dinamik					statik: dinamik	aşırı kullanım grubu																																																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																	
Gruplar	1*	-1.5	-1.5	-1.5	-1.5	1* değil	-1.5	-1.5	1* değil	1* değil	-0,5 to -1	-0,5 to -1																																																														
10'dan kesintiler	2*+3*	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1																																																																
		L-S-K-H	Esneklik	Destek	Dik Duruş Baş yukarı	Dik Duruş Baş aşağı	Sıçrayış	Yan. Rot. Savurma / Parende	Boy ve yat Rot Dön/Yuv	D-Biniş / İniş	Yerden sıçrayış İç/dış	aşırı kullanım St/Di	aşırı kullanım grubu																																																													
C2 Pozisyon, Uzun ve Rollerin Çeşitliliği																																																																										
20%	10%	10%	Ata ve hamlelerin yönüne göre statik ve dinamik hareketlerin pozisyonları ve yönlerindeki değişkenlik Alanın dengeli kullanımı; Atın sırtı ve boynundaki tüm alanların kullanımı																																																																							
				iç veya dış dahil																																																																						
<table><tr><th>pozisyon:</th><th>boyun</th><th>kolan</th><th>sırt</th><th>sağrı</th><th>1* değil</th><th>kapsam dışı</th><th>aşırı kullanım yönü</th><th>aşırı kullanım pozisyonu</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>iç veya dış</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>yön</td><td>stat</td><td>ileri</td><td>geri</td><td>içe doğru</td><td>dışa doğru</td><td>-1</td><td>up to -1</td><td>up to -1</td></tr><tr><td></td><td>dyn</td><td colspan="2">boyuna</td><td colspan="2">enine</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												pozisyon:	boyun	kolan	sırt	sağrı	1* değil	kapsam dışı	aşırı kullanım yönü	aşırı kullanım pozisyonu						iç veya dış				yön	stat	ileri	geri	içe doğru	dışa doğru	-1	up to -1	up to -1		dyn	boyuna		enine																															
pozisyon:	boyun	kolan	sırt	sağrı	1* değil	kapsam dışı	aşırı kullanım yönü	aşırı kullanım pozisyonu																																																																		
					iç veya dış																																																																					
yön	stat	ileri	geri	içe doğru	dışa doğru	-1	up to -1	up to -1																																																																		
	dyn	boyuna		enine																																																																						
Koreografi	C3 Kompozisyonun Bütünlüğü ve Karmaşıklık																																																																									
	20%	25%	30%	Akış, kontrol ve bağlantıyı gösteren akıcı geçişler ve hamleler. Hamlelerin özgürlüğünü gösteren unsurlar, diziler, geçişler, pozisyonlar, yönler ve hareketler kombinasyonları																																																																						
	karmaşıklık gerekli değil		Karmaşıklığı gösteren																																																																							
	C4 Müziğin Yorumlanması / Vücut Dili / İfade																																																																									
15%	25%	30%	Tamamen gelişmiş bir müzikal konseptte derin bir katılım Müziğin etkileyici bir şekilde yorumlanması Farklı ve değişen müzikal unsurlara yanıt olarak yüksek bir ifade değişkenliği Vücut dili ve çok yönlü jestler ve hamlelerin karmaşıklığı																																																																							

İki Kişilik Ekip Serbest Testi Artistik Özet

	Test 1	Test 2-2*	Test 2-3*
CoH	CoH – Atın Dikkate Alınması		
	20%	20%	20%
	Ağırlık, kompozisyon, denge ve bağlantı temelinde Atla uyum içerisinde olmak için unsurlar ve dizilerin seçimi. Hareketlerin Atı aşırı zorlamaması.		
Yapı	C1 Hareketlerin Çeşitliliği		
	25%	20%	10%
	Statik ve dinamik hareketler arasında bir oran. Kombinasyonların seçimi. Farklı yapı gruplarından hareketler, pozisyonlar ve geçişlerin seçimi.		
	C2 Pozisyon, Uzam ve Rollerin Çeşitliliği		
	20%	10%	10%
	Ata ve hamlelerin yönüne göre statik ve dinamik hareketlerin pozisyonları ve yönlerindeki değişkenlik Alanın dengeli kullanımı; Atın sırtı ve boynundaki tüm alanların kullanımı Rollere oldukça eşit katılım		
Koreografi	C3 Kompozisyonun Bütünlüğü ve Karmaşıklık		
	20%	25%	30%
	Akış, kontrol ve bağlantıyı gösteren akıcı geçişler ve hamleler. Hamlelerin özgürlüğünü gösteren unsurlar, diziler, geçişler, pozisyonlar, yönler ve hareketler kombinasyonları		
	karmaşıklık gerekli değil	Karmaşıklığı gösteren	
	Atın sırtının boş kalmasından kaçınma.		
	C4 Müziğin Yorumlanması / Vücut Dili / İfade		
	15%	25%	30%
	Tamamen gelişmiş bir müzikal konseptte derin bir katılım Müziğin etkileyici bir şekilde yorumlanması Farklı ve değişen müzikal unsurlara yanıt olarak yüksek bir ifade değişkenliği Vücut dili ve çok yönlü jestler ve hamlelerin karmaşıklığı		

CoH'den C4'e kadar olan puanlar puan kağıdına yazılır ve puanlama ofisi bunları hesaplar.

5.4.2. CoH – Atı Dikkate Alma ve At ile Uyum

Atı Dikkate Alma ve At ile Uyum Atlı Cimnastik Sporcusu ile At arasındaki ortaklıkla ilgilidir. Referans puanlarda Atlı Cimnastik Sporcusunun antrenman seviyesi ve Atın mevcut fiziksel / zihinsel / duygusal durumuna nasıl uyum sağladığı dikkate alınır.

Ekipler için: Üçlülerin dahil edilmesi halinde, üçlülerin Serbest Stil süresinin 1/3'ünden fazlasını aşmaması önerilir.

Referans Puanlar:

Maksimum 10 Puan	Mükemmel Kriterler atın gözle görülür şekilde tepki verip vermediğine bakılmaksızın geçerlidir	✓ Ağırlık: Atın taşıdığı ağırlık, Atlı Cimnastik Sporcularının pozisyonları ve hamleleri her zaman At ile uyumlu. ✓ Kompozisyon: Test Atın yapısı, antrenman seviyesi ve dairede dörtnalın kalitesi ile tam bir uyum içinde tasarlanmış ve sunulmuştur. ✓ Denge: unsurlar At ile denge içerisinde olmalıdır. ✓ İşbirliği: Atlı Cimnastik Sporcusunun hareketleri at ile kusursuz bir şekilde senkronize ve tek bir varlık gibi hareket ediyorlarmış duygusu yaratıyor. Her bir hamle atın ritmini tamamlayarak mükemmel bir şekilde birbirine bağlı görünen bir ortaklıkla sonuçlanıyor.
Maksimum 8 Puan	İyi Kriterler atın gözle görülür şekilde tepki verip vermediğine bakılmaksızın geçerlidir	✓ Ağırlık: Atın taşıdığı ağırlık, Atlı Cimnastik Sporcularının pozisyonları ve hamleleri sürekli olarak At ile uyumlu. ✓ Kompozisyon: Test Atın yapısı ve eğitim seviyesi. ile tam bir uyum içinde tasarlanmış ve sunulmuştur. — Denge: unsurlar çoğu zaman At ile denge içerisinde. — İşbirliği: Güçlü bir ortaklık duygusu olsa da, zaman zaman özümseme eksikliği görülebiliyor.
Maksimum 6 Puan	Yeterli Kriterler atın gözle görülür şekilde tepki verip vermediğine bakılmaksızın geçerlidir	— Ağırlık: At tarafından taşınan ağırlık, Atlı Cimnastik Sporcusunun pozisyonu ve hamlesi çoğunlukla Atın eğitim seviyesine uygun ancak kısa bir süre boyunca Ata biraz fazla yükleniliyor. — Kompozisyon: test Atın yapısına veya eğitim seviyesine uymayabilecek bazı hareketler /kombinasyonlar içeriyor. Denge: : unsurlar At ile denge içerisinde olmalıdır. — İşbirliği: Atlı Cimnastik Sporcusunun hareketleri biraz kopuk, bazen gergin veya atın hareketine karşı gibi görünüyor. Tekrarlanan özümseme eksikliği görülebiliyor. Atlı Cimnastik Sporcusunun at ile tam olarak uyum içinde olmadığını düşündüren orta dereceli göstergeler mevcut.
Maksimum 4 Puan	Yetersiz Kriterler atın gözle görülür şekilde tepki verip vermediğine bakılmaksızın geçerlidir	— Ağırlık: Atın taşıdığı ağırlık, Atlı Cimnastik Sporcularının pozisyonu ve hareketi ekseriya At ile uyumlu değil. Ata birkaç kez aşırı yükleniliyor. — Kompozisyon: test Atın yapısına veya eğitim seviyesine uymayan pek çok hareket /kombinasyon içeriyor. — Denge: unsurlar ekseriya dengesiz.

		— İşbirliği: uzun süreli özümseme eksikliği. Atlı Cimnastik Sporcusunun birden fazla hareket ve dizi esnasındaki eylemlerinde gerçek işbirliği ve uyum için gerekli olan akıcılık eksik, zorlanıyor veya yorulmuş gibi gözüküyor ve bu da atın doğal hareketini olumsuz etkiliyor.
Maksimum 2 Puan	Kötü Kriterler atın gözle görülür şekilde tepki verip vermediğine bakılmaksızın geçerlidir	— Ağırlık: Atın taşıdığı ağırlık, Atlı Cimnastik Sporcularının pozisyonlar ve hamleleri testin çoğu boyunca sürekli olarak Ata uymuyor. Ata birkaç kez aşırı yükleniliyor. — Kompozisyon: test Atın yapısına veya eğitim seviyesine uymayan çok sayıda hareket /kombinasyon içeriyor. — Denge: unsurlar sürekli olarak dengesiz. — İşbirliği: sürekli özümseme eksikliği. Atlı Cimnastik Sporcusunun hamleleri sürekli olarak zorlanıyor veya yorulmuş gibi gözüküyor.

5.4.3. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - Ferdi Sporcular

Ferdi Serbest Test, Atlı Cimnastik Sporcusunun geniş teknik ve fiziksel kapasitesini sergileyen, çok çeşitli yapı grupları ve/veya ferdi hareketler içermelidir.

C1 yapı gruplarının yanı sıra ferdi hareketler (Puan Kurallarında tanımlandığı gibi) gruplara atanmıştır - Her grup benzer bir teknik veya fiziksel kabiliyeti temsil eden birden fazla yapı grubunu içerir.

C1 Grupları:

1 ila 5. Gruplar statik hareketleri; 6 ila 10. Gruplar ise dinamik hareketleri temsil eder. Bir hareketin birden fazla grup için sayılması mümkündür.

Grup No.	Yapı grubu/Dahil olan hareket	Aşağıdakiler bünyesindeki yapılarla alakalıdır Puan Kuralları	Yorum	Minimum Gereklilikler
1	OTURMA ASILMA Hareketi DÖRT AYAK POZİSYONU (Bayraklar vs. dahil) UZANMA (göğüs, ön kısım, yan, sırt vs. üzerine)	1.1 Yalnızca 1,6-01 1.2 1.4 1.7	(Örneğin uzanır pozisyonda bacakları açma gibi) esnekliği gösteren bacak açma ve uzanma hareketleri 2. Grupta da sayılabilir.	1 hareket
2	2. Grup üst gövde, kalça ve/veya bacaklarda esnekliği gösteren hareketleri temsil eder ÖLÇEKLER DİK DURUŞ HAREKETİ(bir bacak yataya veya daha yükseğe kaldırılırsa) BACAK AÇMALAR(oturur veya uzanır pozisyonlarda)	1.4-03 ila 1.4-04 1.4-08 ila 1.4-13 1.3-05 ila 1.3-06 (Yalnızca D ve R) Yalnızca 1,1-04	- Tek Bacak Yukarıda Duruş ve Dik Duruş hareketleri yalnızca bir bacak (en azından) yatay pozisyonda ya da daha yukarıdaysa 2. Grupta sayılır. - Ayakta duruş hareketleri ve Bacak Açmalar da ilgili gerekliliğin karşılanması halinde 4. Gruba dahil edilebilir	1 hareket

3	DESTEK HAREKETLERİ	1.5		1 hareket
4	GERİYE EĞİLME (KÖPRÜ) ("Baş YUKARI!") AYAKTA DURUŞ HAREKETLERİ	Yalnızca 1,3-10 1.3-01 ila 1.3-09	Bir duruş hareketi yapılmalıdır. Yön ayırt edici bir etmen değildir. (örneğin, her iki bacağın üzerinde içe ya da dışarı doğru yana bakacak şekilde ayakta durmak aynı kabul edilir).	1 hareket
5	("Baş AŞAĞIDA!") AYAKTA DURUŞ HAREKETLERİ ASILMA HAREKETİ (Omuzdan Asılma)	1.3-12 ila 1.3-18 Yalnızca 1,6-02		1 hareket
6	SIÇRAYIŞ HAREKETLERİ (At üzerinde)	2.1-01 ila 2.1-03	- Bir Sıçrayış için zorluk derecesi en az M olduğunda veya sıçrayış 30 cm veya daha yüksek olduğunda (iniş pozisyonlarına bakılmaksızın) bir Sıçrayış #6 grubuna sayılır. - Eğer bir Sıçrayış yarım dönüş ile yapılırsa, o zaman bu hareket de 8. Gruba dahildir	1 hareket (1* için gerekli değil)
7	SAVURMA HAREKETLERİ (her türlü bacak daireleri ve serbest yukarı tekmeler dahil 2,2-06) PARENDELER - Vücudun sagittal ekseni etrafında dönen hamleler (alt kol, eller veya omuzdan vs. desteklenebilir) YUKARI YUVARLANMA (At üzerinde)	2.2 2.4 2.8		1 hareket
8	DÖNÜŞLER - Vücudun boyuna ekseni etrafında dönen hamleler) YUVARLANMALAR - Vücudun yanıl ekseni etrafında dönen hareketler Amuda kalkıp yana doğru zıplayarak göğüs üzerinde yuvarlanma SALTOLAR TAKLALAR	2.3 2.1-03 2.7 2.6	- Bir Dönüş en az 180 derecelik bir dönüş gösterildiğinde sayılır. - Dönüşler diğer grupların hareketleri vs. ile birlikte sayılabilir. Yarım dönüşlü sıçrayış 6. Grup ve 8. Grupta sayılır 2.1-03 hem sıçrayış ve hem de yuvarlanma (göğüs üzerinde yuvarlanma) olarak sayılır	1 hareket
9	Zorluk Derecesi en az D olan Binişler veya İnişler		Zorluk Derecesi en az D olan bir iniş, ilgili diğer gruplandırmada olduğu gibi 9. Grupta sayılır.	1 hareket (1* için gerekli değil)
10	YERDEN SIÇRAYIŞ	3.1 – 3.7		1 hareket (1* için gerekli değil)

C1 Puanlama Kuralları:

Tanımlanan her bir grup için minimum gereklilik karşılanırsa 10 puan verilir. 1'den 10'a kadar olan tanımlanmış gruplardan daha fazla hareket sergilemek her bir Atlı Cimnastik Sporcusunun artistik özgürlüğüdür.

C1 10 puan için asgari gerekliliklerin tanımına dayanılarak ve geçerli olan hallerde 10 puandan olası kesintiler veya sapmalar dikkate alınarak hesaplanan bir puandır. (Aşağıda tanımlanan puanlama kurallarına ve tanımlanan kesintilere bakın).

Statik ve dinamik hareketler arasında beklenen oran yaklaşık 40:60 / 60:40'tır.

1. Bir hareket birden fazla grubun gerekliliklerini karşılayabilir (örneğin, kulp etrafında yerden sıçrayış 10 ve 8. Gruplarda sayılırken diğer bacak yatay veya daha yükseğe kaldırılarak tek bacak üzerinde durma 2 ve 4. Gruplarda sayılır)
2. Bir grupta sayılabilmesi için statik bir hareket 3 dörtlü fulesi boyunca yapılmalıdır.
3. Biniş son pozisyonda yapılan hareket için sayılır (Lütfen 3.1 ila 3.7 no.lu Puan Kuralına bakın), bu hareket dinamik bir unsur da içerebilir. Eğer geçerliyse, bir biniş birden fazla yapı grubunda sayılabilir. (örn. yuvarlanarak biniş Zorluk Derecesine bağlı olarak grup 8. ve 9. Grupta sayılabilir)
4. Bir iniş, ait olduğu dinamik yapı grubu için sayılır (Lütfen Puan Kuralları 4.1 - 4.4'e bakın). Eğer geçerliyse, bir iniş birden fazla yapı grubunda sayılabilir.
5. En az bir Zorluk Derecesi ile gösterilen yapılan ve/veya inişler de 9. Gruba dahil edilir.
6. Bir hareketin veya bir grubun diğer hareketlere veya gruplara kıyasla fazla kullanımı (örn. birden fazla takla atma) C1 puanından düşülmesine neden olabilir.

Kesintiler:

Bir grubun fazla kullanımı (seçilen diğer gruplara kıyasla bir gruptan ağırlıklı olarak daha fazla hareket yapılıyorsa)	0.5-1 puan
Statik veya dinamik hareketlerin fazla kullanımı.	0.5-1 puan
3* için - Eksik Grup (tanımlanmış bir grup için hiçbir hareketin yapılmamış olması)	Eksik her grup için 1.0
1* için - Eksik Grup (tanımlanmış bir grup için hiçbir hareketin yapılmamış olması)	Eksik her grup için 1.5

Kesinti örnekleri:

- 1*'de 10 puan için gereken 7 grubumuz vardır. Gerekli 7 gruptan biri eksikse, son puan 8.5 olur.
- 2* ve 3*'te 10 puan için gereken 10 grubumuz vardır. Gerekli 10 gruptan biri eksikse son puan 9, ikisi eksikse son puan 8 olur ve bu şekilde devam eder.

5.4.3. C2 - Pozisyonların Çeşitliliği - Ferdi Sporcular

Ferdi Serbest Test Atla bağlantılı olarak/At üzerinde çok çeşitli pozisyonları ve Atlı Cimnastik Sporcusunun vücuduyla bağlantılı olarak hareketlerin yönlerini kapsamalıdır. Serbest Test ayrıca At üzerindeki alanın dengeli bir şekilde kullanıldığını göstermelidir.

C2 için 10 Taban Puan

10 puan tüm gerekli yönlerin ve tüm gerekli pozisyonların sergilenmesi halinde verilir

Yönler:

	YÖN	Puan Kurallarında Belirtilen Tanım	Yorum	İlgili Olduğu Unsur
1	İleri	At ve Atlı Cimnastik Sporcusu aynı yöne bakar	Baş aşağıya pozisyonda olmadıkça	Statik hareket
2	Geri	Atlı Cimnastik Sporcusu At ile ters yöne bakar	Baş aşağıya pozisyonda olmadıkça	Statik hareket

3	Yana Doğru İç	Atlı Cimnastik Sporcusu dairenin merkezine doğru bakar		Statik hareket
4	Yana Doğru Dış	Atlı Cimnastik Sporcusu dairenin dışına doğru bakar		Statik hareket
5	İleri/Geri	Atın omurgası boyunca boyuna hamle	örn. ileri veya geri yuvarlanma	Dinamik hareket
6	İç/Dış	Atın omurgası boyunca yana doğru hamle.	örn. kulptan dıştan içe doğru parende, yarım tur içeri veya dışarı sıçrayış	Dinamik hareket

Örnekler:

Atlı Cimnastik Sporcusu "baş aşağı" pozisyondayken (omuzdan asılma, omuzdan amuda kalkma, amuda kalkma...) durum tam tersidir.

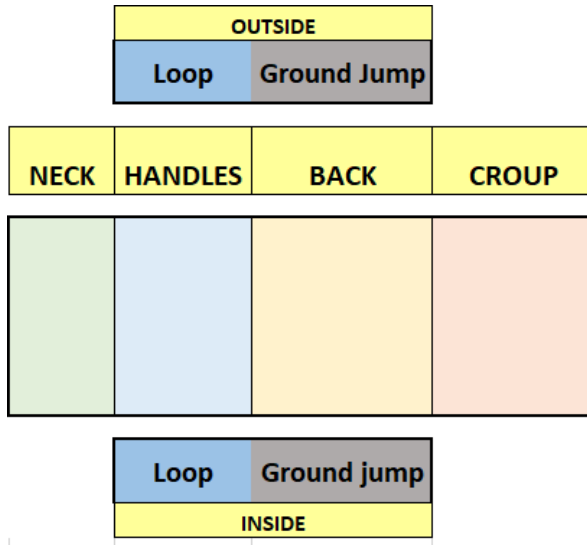
Yana doğru içeri/dışarı: Atlı Cimnastik Sporcusunun statik yönü, örneğin amuda kalkarken omuz eksenini veya ayakta dururken kalça eksenini gibi, destek yüzeyine bağlı uzuvlarla desteklenen vücut bölümüne göre belirlenir.

Atlı Cimnastik Sporcusu uzanırken: başın pozisyonu yönü gösterir.

Serbest Stilde ve Teknik Testteki ek hareketlerde (örneğin Atın omurgasına 45° açıyla ayakta duruş gibi) başka yönler seçilebilir; bu, Genel Uygulama Kriterlerine göre bir sapma olmadığı sürece performans için otomatik olarak bir kesinti gerektirmez.

Pozisyonlar:

	Pozisyon	Yorum
1	Boyun	Ağırlık merkezi boyunda/boynun üzerindeyse boyun sayılır
2	Kulplar	Ağırlık merkezi kulpların üzerinde veya kulp üstündeyse kulplar sayılır
3	Sırt	Ağırlık merkezi Atın sırtı (eyer pozisyonu) üzerindeyse sırt sayılır
4	Sağrı	Ağırlık merkezi sağrının üzerindeyse sağrı sayılır
5	İç veya Dış	Hareket ya bir yerden sıçrayış ya da lup içindeki bir hareket ise sayılır.

Grafik At Pozisyonları**C2 Puanlama Kuralları:**

1. Bir statik hareket en az bir pozisyon ve bir yön için sayılır.
2. Bir dinamik hareket başlangıç pozisyonu, bitiş pozisyonu ve bir yön için sayılabilir.
3. Statik bir hareketin yönü, vücudun (omuz ve kalça eksenleriyle ölçülen) %70'inden fazlasının baktığı yöne göre belirlenir.
4. Bir inişin bir başlangıç pozisyonu ve bir dinamik yönü vardır (örneğin, sırtta diz pozisyonundan öne doğru yuvarlanma, pozisyon no. 3 ve yön no. 5)
5. Binişin bir son pozisyonu vardır ve bir statik ve bir dinamik yönü olabilir (örneğin Geriye doğru Tek Ayak Üzerinde Diz Çökme için biniş- pozisyon no. 3 ve yön no. 6 ve no. 2, örneğin Tek Ayak Üzerinde Diz Çökme için biniş, pozisyon no. 3 ve yön no. 1)
6. Serbest Testte sergilenmeyen her yön ve pozisyon için bir kesinti yapılır.
7. Tek bir yönün veya tek bir pozisyonun ağırlıklı olarak kullanılması kesintiyi gerektirir.
8. "Sırt" pozisyonunun At üzerindeki diğer pozisyonlardan daha sık kullanılması beklenir
Nedeni: Sırt genellikle dinamik hareketlerin başlangıç ve bitiş pozisyonudur ve

boyun ve kulp bölgesi daha az taşıma gücüne sahiptir ve aşırı kullanılmamalıdır). Oranın 1:5'ten fazla olması sırt pozisyonunun aşırı kullanımı olarak kabul edilir ve kesinti yapılmasını gerektirir.

Kesinti:

Ferdi Serbest Test kapsamında bulunmayan her bir gerekli yön ve pozisyon için.	1.0 puan
Yapılan toplam hareket sayısına göre bir yönün aşırı kullanımı.	Maksimum 1 Puan
Yapılan toplam hareket sayısına göre bir pozisyonun aşırı kullanımı.	Maksimum 1 Puan

5.4.5. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - Ekipler

Statik ve dinamik hareketler arasında beklenen oran yaklaşık 40:60 / 60:40'tır. Test 1: Tekli ve ikili hareketlerin kullanılması. Üçlü hareketlere izin verilmez.

Test 2: Tekli, ikili ve üçlü hareketlerin kullanımına izin verilir. Üçlü hareketler gerekli değildir.

Tekli hareket: Atın üzerinde yalnızca bir Atlı Cimnastik Sporcusu

İkili hareket: Atın üzerinde iki Atlı Cimnastik Sporcusu

- **İkili Destekli hareket:** bir Atlı Cimnastik Sporcusu diğerinin tüm ağırlığını destekler
- **İkili Sabit hareket:** bir Atlı Cimnastik Sporcusu denge sağlamak veya desteklemek için partnerinin ağırlığını dengeler ve/veya kısmen destekler
- **İkili ferdi hareket:** Atlı Cimnastik Sporcuları arasında destekleyici bir temas olmaksızın eş zamanlı olarak gerçekleştirilen iki ayrı (statik/statik, statik/dinamik, dinamik/dinamik) hareket.

Üçlü hareketler: Atın üzerinde üç Atlı Cimnastik Sporcusu

- **Üçlü destekli hareket:** bir (veya iki) Atlı Cimnastik Sporcusu havada hareket yapan sporcunun tüm ağırlığını destekler; eğer bir Atlı Cimnastik Sporcusu havada hareket yapan sporcunun tüm ağırlığını destekliyorsa, üçüncüsü destek tabanını dengeler
- **Üçlü yarı kombine:** ferdi bir hareketle birlikte (destekli veya yardımcı) ikili hareket
- **Üçlü ferdi hareket:** herhangi bir Atlı Cimnastik Sporcusunun ağırlığı diğerleri tarafından desteklenmeden ya da çok az desteklenerek aynı anda gerçekleştirilen üç ayrı hareket

Farklı yapı gruplarından hareketlerin ve unsurların seçimi.

5.4.6. C1 - Hareketlerin Çeşitliliği - İki Kişilik Ekip

Tüm kombinasyonlar sergilenmelidir.

İkili hareket: Atın üzerinde iki Atlı Cimnastik Sporcusu

- **İkili Destekli hareket:** bir Atlı Cimnastik Sporcusu diğerinin tüm ağırlığını destekler
- **İkili Sabit hareket:** bir Atlı Cimnastik Sporcusu denge sağlamak veya desteklemek için partnerinin ağırlığını dengeler ve/veya kısmen destekler
- **İkili ferdi hareket:** Atlı Cimnastik Sporcuları arasında destekleyici bir temas olmaksızın eş zamanlı olarak gerçekleştirilen iki ayrı (statik/statik, statik/dinamik, dinamik/dinamik) hareket.

5.4.7. C2- Pozisyonların, Alanın, Seviyelerin ve Rollerin Çeşitliliği – Ekipler ve İki Kişilik Ekip

Pozisyonlar– 5.4.3 kapsamında listelenmiş tüm pozisyonlar kullanılmalıdır. **Yönler** – 5.4.3 kapsamında listelenmiş tüm yönler sergilenmelidir.

Seviyeler– aşağıda belirtilen tüm Seviyeler sergilenmelidir:

- **Düşük Seviye:**
- Tüm Atlı Cimnastik Sporcuları herhangi bir pozisyonda At / Ped / Kolan ile temas halindedir
İstisna:
Yardımcı Alan Atlı Cimnastik Sporcusunun **ağırlık merkezi** dengeleyici Atlı Cimnastik Sporcusunun **başından** daha yükseğe çıkmıyorsa, dik duruştan daha alçaktaki bir Dengeleyici Atlı Cimnastik Sporcusu ile yardımcı sıçrayışlar **düşük seviyededir**. Ağırlık merkezi daha yüksekse **Orta Seviye** olarak kabul edilir.

- **Orta Seviye:** Bir Destekleyici Atlı Cimnastik Sporcusu (alçak ve yüksek) diz çökerek (kulplar, halkalar, ped ve benzeri), ayakta (lupta/ luplarda) havada hareket yapan bir Atlı Cimnastik Sporcusunu kaldırır.

İ
s
t
i
s
n
a
:

Orta seviye bir pozisyonda destekleyici Atlı Cimnastik Sporcusunun başının üzerinde potansiyel maksimum olarak uzanmış olan havada hareket yapan sporcunun ağırlık merkezi ile **yüksek elden el/ayak veya fırlatma**, bir **Üst seviye** haline gelir.

- **Üst Seviye:** Ayakta dik duran destekleyici bir Atlı Cimnastik Sporcusu havada hareket yapan sporcuyu kaldırır.

Roller

- **Destekleyici Atlı Cimnastik Sporcusu:** bir başka Atlı Cimnastik Sporcusunun tüm ağırlığını destekler
- **Havada hareket yapan sporcu:** Sporcunun ağırlığı çoğunlukla bir veya iki diğer sporcu tarafından desteklenir
- **Dengeleyici Atlı Cimnastik Sporcusu:** başka bir Atlı Cimnastik Sporcusunu dengeler
- **Yardımcı Alan Atlı Cimnastik Sporcusu:** Dengeleyici Atlı Cimnastik Sporcusundan yardım alır
- **Ferdi performans:** Başka bir sporcu tarafından desteklenmeden/dengelenmeden ferdi bir hareketin yapılması.

Referans Puanlar- Ekipler- Rollere Katılım

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Katılımda mükemmel denge	✓ Tüm Atlı Cimnastik Sporcuları "havada hareket yapan veya yardım alan" Atlı Cimnastik Sporcusunu sırayla "destekliyor <u>veya</u> dengeliyor" ✓ Tüm Atlı Cimnastik Sporcuları teste önemli ölçüde katkıda bulunuyor; testin artistik katılım kompozisyonuna eşit şekilde katılıyor.

Maksimum 8 Puan	Katılımda iyi denge	Birkaç Atılı Cimnastik Sporcusu "havada hareket yapan veya yardım alan" Atılı Cimnastik Sporcusunu sırayla "destekliyor veya dengeliyor" — Tüm Atılı Cimnastik Sporcuları teste katkıda bulunuyor. Birkaç Atılı Cimnastik Sporcusu katılımda biraz dengesiz olabilir.
Maksimum 6 Puan	Katılımda yeterli denge	— Birkaç Atılı Cimnastik Sporcusu dengeleyici ve yardımcı Atılı Cimnastik Sporcu görevini sırayla üstleniyor. — Sadece tek bir Atılı Cimnastik Sporcusu havada hareket yapıyor, ancak tüm Atılı Cimnastik Sporcuları teste aktif şekilde katkıda bulunuyor. — Katılım Atılı Cimnastik Sporcuları arasında dengesiz.
Maksimum 4 Puan	Katılımda biraz aşırı kullanım	Bir veya daha fazla Atılı Cimnastik Sporcusu rolleri ile teste önemli ölçüde daha fazla katkıda bulundukları izlenimini veriyor. — Bir veya daha fazla Atılı Cimnastik Sporcusu açıkça destek ve denge sağlarken, diğer(ler)i orantısız bir şekilde havada hareket yapıyor ve destekleniyor. — Katılım Atılı Cimnastik Sporcuları arasında açıkça dengesiz.
Maksimum 2 Puan	Katılımda açıkça aşırı kullanım	— Bir Atılı Cimnastik Sporcusu testin ana aktörü/katılımcısı.

Referans Puanlar– İki Kişilik Ekip- Rollere katılım

Referans Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Katılımda mükemmel denge	✓ Her iki Atılı Cimnastik Sporcusu "havada hareket yapan veya yardım alan" Atılı Cimnastik Sporcusunu sırayla "destekliyor veya dengeliyor" ✓ Her iki Atılı Cimnastik Sporcusu da teste önemli ölçüde katkıda bulunuyor;
Maksimum 8 Puan	Katılımda iyi denge	✓ Her iki Atılı Cimnastik Sporcusu "havada hareket yapan veya yardım alan" Atılı Cimnastik Sporcusunu sırayla "destekliyor veya dengeliyor" — Her iki Atılı Cimnastik Sporcusu da teste katkıda bulunuyor ancak katılım hafifçe dengesiz

Maksimum 6 Puan	Katılımda yeterli denge	— Her iki Atlı Cimnastik Sporcusu yardım alan Atlı Cimnastik Sporcusunu sırayla destekliyor veya dengeliyor. — Sadece tek bir Atlı Cimnastik Sporcusu havada hareket yapıyor, ancak her iki Atlı Cimnastik Sporcusu teste aktif şekilde katkıda bulunuyor. — Katılım Atlı Cimnastik Sporcuları arasında dengesiz.
Maksimum 4 Puan	Katılımda biraz aşırı kullanım	— Bir Atlı Cimnastik Sporcusu teste oldukça daha fazla katkıda bulunduğu izlenimini veriyor. — Bir Atlı Cimnastik Sporcusu açıkça destek ve denge sağlarken, diğeri havada hareket yapıyor ve destekleniyor.
Maksimum 2 Puan	Katılımda açıkça aşırı kullanım	— Bir Atlı Cimnastik Sporcusu testin ana aktörü/katılımcısı. — bu esnada diğerinin rollere katkısı çok düşük.

Kesintiler:

Kapsanmayan her bir gerekli yön ve pozisyon için.	1.0 puan
Sergilenmeyen her seviye için	1.0 puan
Yapılan toplam hareket sayısına göre bir yönün aşırı kullanımı.	Maksimum 1 Puan
Yapılan toplam hareket sayısına göre bir pozisyonun aşırı kullanımı.	Maksimum 1 Puan

5.4.8. C3 – Kompozisyonun Bütünlüğü ve Karmaşıklığı - Ferdi Sporcular, Ekipler, İki Kişilik Ekip

Akış, Kontrol, Karmaşıklık, Bağlantı ve Hareket Özgürlüğü.

Tanımlar:

- Akış:**

Testin akışı net, hafif, kolay ve sorunsuz.

- Kontrol:**

Aktif duruş ayarlamaları yapabilme ve belirli bir hamleyi kasıtlı olarak gerçekleştirmek için vücudu ve uzuvları yönlendirebilme becerisi.

- Karmaşıklık:**

Bir eleman veya dizi aşağıdaki durumlarda karmaşıktır:

- Hareketlerin, kombinasyonların, geçişlerin, dizilerin, pozisyonların, yönlerin özenli ve olağan dışı bir şekilde bir araya getirilmesi.
- Örneğin: çok küçük destek yüzeyi, çeşitli eksenler/yönler, Atın özel pozisyonu, Atlı Cimnastik Sporcusunun vücudu ile At veya Atlı Cimnastik Sporcuları arasındaki olağandışı temas noktaları gibi yollarla elde edilen olağanüstü zorluk ile öne çıkan tek bir unsur...

İki Kişilik Ekip ve Ekipler için:

- mükemmel **karmaşıklık**: Destekleyici Atlı Cimnastik Sporcusunun duruş ve/veya dengesinin karmaşıklığı açısından çok zorlayıcı olan İkili veya Üçlü hareketler (örn. serbest destek tabanı veya tek ayakla ayakta duruş ile desteklenen havada yapılan hareket)

- mükemmel **koordinasyon**: Atlı Cimnastik Sporcuları arasında yüksek seviyede koordinasyon gerektiren İkili veya Üçlü egzersizler (karmaşık hazırlık/bitiriş, eşzamanlı karmaşık dinamik hareketlerin kombinasyonu)
- mükemmel **destekleyici veya dengeleyici diziler**: Destekleyici veya dengeleyici tabanda desteklerken duruş, Seviye ve/veya Yön değişikliği meydana gelen diziler.
- **Bağlantı**:

Atlı Cimnastik Sporcuları arasında hareketlerini koordine etmek için etkileşim.

Hareketin bir bedenden diğerine farklı şekillerde akmasını sağlar, örneğin - yönlendirme, takip etme, taklit etme, karşı koyma vs.

- Hareket özgürlüğü

Çeşitli pozisyonları, yönleri, yönelimleri ve seviyeleri yaratıcı, benzersiz veya beklenmedik bir alan kullanımı ile statik ve/veya dinamik unsurlar/hareketler ile kapsama ve birleştirme becerisi.

Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları dengeli bir şekilde kısıtlanmaksızın hareket ediyormuş hissi verir, kulplarla olan mesafe değişir ve potansiyel maksimumuna yaklaşır.

Referans Puanlar

Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puanlar	Sanki havada süzülüyormuş gibi gözüken, hafifliğin sergilendiği akıcı bir test. Baştan sona tutarlı ve becerikli kontrol. Mükemmel bir karmaşıklık seviyesi. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları belirgin bir şekilde yaratıcı ve kulplardan uzaklaşarak kısıtlanmaksızın hareket ediyor Ekip ve İki Kişilik Ekip için anlamlı ve yaratıcı bağlantı.	✓ Akış: Hareketler sorunsuz bir şekilde birbirine bağlanmak suretiyle örnek bir performans sergiliyor. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları akış, akıcılık, hafiflik ile sanki havada süzülüyormuş etkisi yaratıyor. ✓ Kontrol: Test boyunca tutarlı kontrol ve ustaca uygulama. Testin tamamı yüksek seviyede güvenlikle gerçekleştiriliyor. ✓ Karmaşıklık: Karmaşık pozisyonların, yönlerin, (binişler ve inişler dahil) hareketlerin, kombinasyonların, geçişlerin ve dizilerin mükemmel kullanımı. ✓ Hareket özgürlüğü: - o Belirgin bir şekilde yaratıcı, benzersiz veya beklenmedik alan kullanımı. Hareketler farklı şekilde bir araya getiriliyor ve çeşitli yönleri, yönelimleri ve seviyeleri kapsıyor. - o Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları dengeli bir şekilde kısıtlanmaksızın hareket ediyor. Dengeli hareketler arasında istemli ve kontrollü havada asılı kalma anları. - o Kulplarla olan mesafe değişiyor ve potansiyel olarak maksimuma yaklaşıyor.

		Ekip / İki Kişilik Ekip Testinde: ✓ Bağlantı: - o Sinerjik bir şekilde bir araya gelmiş olan Atlı Cimnastik Sporcuları arasında anlamlı ve yaratıcı bir bağlantı. - o Bireysel mükemmellik Ekibin birliğine katkıda bulunuyor.
Maksimum 8 Puan	Tereddüt anları bulunan, iyi şekilde bağlantılı bir test. Unsurlar test boyunca esasen kontrol altında. Ağırlıklı olarak karmaşık. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları yaratıcı ve oldukça serbest şekilde ve kulplardan farklı mesafelerde hareket ediyor Ekip ve İki Kişilik Ekip için Esasen iyi şekilde bağlantılı. Temas kaybıyla ve Atın sırtı boş kalacak şekilde bir düşüş = 8 maks. (Temas kaybıyla ve Atın sırtı boş kalacak şekilde bir düşüş olması halinde, C3 için maksimum puan 8.0'dır)	— Akış: Hareketler iyi bir şekilde bağlantılı. Tereddüt anları ile birlikte iyi bir akış, küçük akış ve akıcılık eksikliği. Biraz hafiflik ve havada süzülme etkisi var ama baştan sona tam olarak tutarlı değil. ✓ Kontrol: Tüm unsurlar performans sergileyen Atlı Cimnastik Sporcusunun/Sporcularının eğitim seviyesine uygun ve esasen kontrol altında. Testin tamamı sabit seviyede güvenle gerçekleştiriliyor. — Karmaşıklık: Çoğu zaman karmaşık ve yaratıcı pozisyonlar, (binişler ve inişler dahil) hareketler, kombinasyonlar, geçişler ve diziler sergileniyor. — Hareket özgürlüğü: - o Yaratıcı veya alışılmadık alan kullanımı. Hareketler farklı şekilde bir araya getiriliyor ve çeşitli yönleri, yönelimleri, diyagonalleri ve seviyeleri kapsıyor. - o Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları oldukça dengeli bir şekilde kısıtlanmaksızın hareket ediyor. Dengeli hareketler arasında istemli ve kontrollü havada asılı kalma anları. Kulplara olan mesafe farklılık gösteriyor Ekip / İki Kişilik Ekip Testinde: ✓ Bağlantı: - o Atlı Cimnastik Sporcuları esasen iyi bir şekilde bağlantılı, etkileşimleri anlamlı ancak tam olarak tutarlı değil. - o Bireysel mükemmellik büyük oranda Ekibin birliğine katkıda bulunuyor.

Maksimum 6 Puan	Akış görünüyor, ancak bazen kesintiye uğruyor Bazı unsurlar kontrollü bir şekilde gerçekleştirilemiyor. Ara sıra karmaşık. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları zaman zaman yaratıcı ve çoğunlukla kulplara yakın Sadece dengeleme ve/veya desteklemenin ötesinde çok az sinerji ile bağlantı. Temas kaybıyla ve Atın sırtı boş kalacak şekilde ile iki veya daha fazla düşüş = 6 maks. Temas kaybıyla ve Atın sırtı boş kalacak şekilde iki veya daha fazla Düşüş durumunda (1a, 2a) C3 için maksimum puan 6.0'dır.	— Akış: Bazen yeterli geçişlerin olmaması veya zorlu hazırlık/bitiriş evreleri nedeniyle kesintiye uğruyor. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları hamlelerde/geçişlerde akış ve akıcılık eksikliği sergiliyor. Akış bazen görünüyor. — Kontrol: Bazı unsurlar performans sergileyen Atlı Cimnastik Sporcusunun/Sporcularının eğitim seviyesine uygun değil ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmiyor. Yeterli bir güvenlik seviyesi. — Karmaşıklık: Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları zaman zaman pozisyonları, yönleri, hareketleri (binişler ve inişler dahil), kombinasyonları, geçişleri ve dizileri ortalama karmaşıklık ile kullanıyor(lar) — Hareket özgürlüğü: - o Unsurlar/hareketler esnasında zaman zaman yaratıcı alan, pozisyon ve/veya yön ve/veya yönelim ve/veya seviye kullanımı. - o Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları esasen tam dengede gerçekleştirilebilen ancak aralarında kontrollü havada asılı kalma anları olmayan hamleler sergiliyor. - o Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları çoğunlukla kulplara yakın duruyor. Ekip / İki Kişilik Ekip Testinde: — Bağlantı: - o Atlı Cimnastik Sporcuları birkaç kez kopukluk yaşasa da bazen birbirlerini dengelemenin ve/veya desteklemenin ötesinde bir sinerji sergiliyorlar. - o Atlı Cimnastik Sporcuları arasındaki temel etkileşim. - o Bireysellik nadiren Ekibin birliğine katkıda bulunuyor.
Maksimum 4 Puan	Sık duraklamalar. Kontrol eksikliği ve güvenlik seviyesi azalmaya başlıyor. Karmaşık unsurlar yok. Yaratıcılık yok, her zaman kulplara yakın. Yetersiz kalite ve bağlantıda değişkenlik.	— Akış: Yeterli geçişlerin olmaması ve zorlu hazırlık/bitirme evreleri nedeniyle tekrarlanan duraklamalar. Hamlelerde/geçişlerde akış ve akıcılık eksikliği. Çok az sayıda dizide yeterli akış görülüyor. — Kontrol: Birçok unsur Atlı Cimnastik Sporcusunun yeteneklerini aşılıyor ve/veya orta derecede ila büyük bir kontrol eksikliği var. Güvenlik seviyesi azalmaya başlıyor... — Karmaşıklık: Karmaşık pozisyonlar, yönler, (binişler ve inişler dahil) hareketler, kombinasyonlar, geçişler ve diziler yok. — Hareket özgürlüğü: • Alan yaratıcı bir şekilde kullanılmıyor, unsurlar/hareketler esnasında temel pozisyon ve/veya yön ve/veya seviye. - o Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları her zaman kulplara yakın duruyor. Ekip / İki Kişilik Ekip Testinde: — Bağlantı: - o Sık sık duraklamalar ile yetersiz kalite ve bağlantıda değişkenlik. - o Atlı Cimnastik Sporcuları çoğunlukla birbirlerini dengelemek için bağlantı kuruyor ve açık bir sinerji eksikliği var.

Maksimum 2 Puan	Akıcılık yok, sürekli duraklamalar var. Unsurlar kontrollü değil ve Atı etkiliyor. Tüm test boyunca açık bir güvenlik eksikliği. Yalnızca çok temel unsurlar. Yaratıcılık yok ve sürekli dengesiz ve kulplardan çekiliyor Atlı Cimnastik Sporcuları sürekli olarak bağlantıda kalmakta zorlanıyor.	— Akış: Akış ve akıcılık yok, test yeterli hamle/geçiş eksikliği nedeniyle sürekli kesintiye uğruyor. Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları sürekli olarak zorlanıyor. — Kontrol: Unsurlar kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmiyor, bu da Atı etkiliyor Seçilen hareketler Atlı Cimnastik Sporcusunu/Sporcularını fazla zorluyor. Tüm test boyunca açık bir güvenlik eksikliği. — Karmaşıklık: Sadece çok temel pozisyonlar, (binişler ve inişler dahil) hareketler, kombinasyonlar, geçişler. — Hareket özgürlüğü: Alan yaratıcı bir şekilde kullanılmıyor, unsurlar/hareketler esnasında çok temel pozisyon ve/veya yön ve/veya seviye. Sürekli dengesiz ve kulplardan çekiliyor Ekip / İki Kişilik Ekip Testinde: — Bağlantı: Kalite ve çeşitlilik yok. Atlı Cimnastik Sporcuları sadece birbirlerini dengelemek için bağlantı kuruyor ve bunu başarmakta zorlanıyorlar.
------------------------	--	---

5.4.9. C4 – Müziğin Yorumlanması/İfade/Vücut Dili – Ferdi Sporcular, Ekipler, İki Kişilik Ekip

Aşağıdaki tabloda C4 Müzik Yorumlama için Referans Puan görülmektedir. Her bölüm için, beklenen performans seviyesi genel bir açıklama ile özetlenmiş ve gözlemlerin bir listesi verilmiştir. Gözlemler her Referans Puan kutucuğu için nelere bakılması gerektiği konusunda bilgiler içermektedir. Her kutucukta en yüksek puanın alınması için tüm gözlemlerin yapılması beklenmese de çoğunun geçerli olması gereklidir. Aksi takdirde skor için kutucuktaki daha düşük puanlar seçilmelidir.

Referans Puanlar:

Puan	Açıklama	Gözlem
Maksimum 10 Puan	Derinlemesine katılım sağlayan Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları Müziğin cazip bir şekilde yorumlanması. Farklı müzikal unsurlara yanıt olarak yüksek bir ifade seviyesi ve çeşitliliği. Bir karakterin veya müziğin Atlı Cimnastik Sporcuları tarafından canlandırılması	- Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları kendilerini müziğe veriyor ve performans müzikle derinden bağlantılı - Artistik konseptte katkı sağlayan hamleler ve diziler gerçekleştiriliyor. - Konsepti/müzik evrenini (aktaran/ifade eden/ileten) karmaşık, çok yönlü jestler ve hamlelerle yaratıcı bir beden dili - Müzikte ritim, tempo ve stil değişiklikleri meydana geldiğinde performans bunlara göre ayarlanıyor. Unsur dizileri ve hamleler sürekli olarak müzikle mükemmel bir uyum içinde. - Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları çok etkileyici, canlı, performans boyunca tamamen konsantrasyon içerisinde ve yorumlama, hazır bulunuş ve duygusal katılımı çeşitlilik sergiliyor. - Tüm Atlı Cimnastik Sporcuları teste önemli ölçüde katkıda bulunuyor; testin artistik katılım kompozisyonuna eşit şekilde katılıyor

Maksimum 8 Puan	Katkıda bulunan Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları Vücut diliyle eşleşen bazı müzikal unsurların anlamlı bir şekilde yorumlanması. Müzikal unsurlarla birlikte kendini iyi bir seviyede ifade etme ve iyi bir çeşitlilik.	• Artistik konsept performansın çoğu bölümünde açıkça belirlenebiliyor ve görülebiliyor. • Artistik konsept hamleler ve beden dili aracılığıyla özetleniyor. • Performans çoğunlukla müzikteki ritim, tempo ve stil değişikliklerine göre ayarlanıyor. • Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları zaman zaman müziğe ve artistik konseptte uygun ikna edici yüz ifadeleri, jestler ve vücut dili kullanıyor. • Oldukça karmaşık unsurlar veya diziler gerçekleştirilirken yorumlama bazen kopuk olabiliyor. • Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları iyi bir ifade, yorumlamada çeşitlilik ve biraz duygusal katılım sergiliyor. • Birkaç Atlı Cimnastik Sporcusu artistik katılımı biraz dengesiz olabilir. Test boyunca yine de iyi bir artistik katkı izlenimi mevcut.
Maksimum 6 Puan	Kısmi katılım sağlayan Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları Müzikal unsurların temel seviyede yorumu. Müzikal unsurlarla bağlantılı olarak kendini düşük seviyede ifade etme, çeşitlilik yok.	• Basit bir artistik konsept belirlenebiliyor ancak performansın yalnızca birkaç bölümünde sergileniyor. • Bazen müzikle bağlantılı olan basit bir vücut dili. Çoğunlukla sabit ve statik pozisyonlar sırasında sergilenen basit jestler. • Bazı hamleler müziğin ritmi/temposu ve/veya melodisiyle uyumlu olsa da Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları müzikteki ritim, tempo veya stil değişikliklerine tepki vermiyor. • Dinamik unsurlar ve karmaşık hamleler sergilenirken çoğunlukla müziğin ritmine/temposuna/melodisinden ziyade unsurların uygulanmasına odaklanılıyor. • Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları bir miktar ifade sergilese de duygusal katılım sergilemiyor. • Artistik katılım Atlı Cimnastik Sporcuları arasında dengesiz
Maksimum 4 Puan	Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları yalnızca hareketleri gerçekleştiriyor. Müzikal unsurların ve beden dilinin çok sınırlı/ilkel/oldukça zayıf yorumlanması.	• Artistik bir konsepti uygulamaya yönelik bir girişim fark edilebilse de açıkça belirlenmiyor. • Çoğunlukla müzikle bağlantılı olmayan basit bir vücut dili. • Ana odak noktası unsurların uygulanması. Müziğin ritmine/temposuna/melodisine neredeyse hiç odaklanılmıyor. • İfade­siz duruşlar ve hamleler.
Maksimum 2 Puan	Atlı Cimnastik Sporcusu/Sporcuları ifadeden yoksun. Müzikal unsurlar yorumlanmıyor.	• Artistik konsept belirlenmiyor • Çok düşük seviyede ve seçilen müzikle uyum­mayan vücut dili. • Müzik ile tanımlanabilir bir bağlantı yok • İfade yok

--	--	--

- Atlı Cimnastik Sporcusunun/Sporcularının müziksiz performans sergilemesi halinde artistik konseptin belirlenmesi mümkün olabilir.

5.4.10. Artistik Puandan Kesintiler

Artistik Puandan Kesintiler Ekip Serbest Testi:

Bir puanın 0,5'i	İzin verilenden daha fazla her yardımcı biniş ve/veya iniş için
1 puan	Belirli zamandan (zil) sonra başlatılan, attan inme de dahil olmak üzere tüm hareketler için
1 puan	Serbest test 1 - herhangi bir üçlü hareketi gerçekleştirmek için Kıyafetin uyumlu olmaması
2 puan	Serbest Testte Binişe ek olarak en az bir hareket yapmayan her Atlı Cimnastik Sporcusu için

Artistik Puandan Kesintiler Ferdi Serbest Testi

1 puan	Belirli zamandan (zil) sonra başlatılan, attan inme de dahil olmak üzere tüm hareketler için
1 puan	Kıyafetin uyumlu olmaması

Artistik Puandan Kesintiler İki Kişilik Ekip Müsabakası Serbest Test

1 puan	Belirli zamandan (zil) sonra başlatılan, attan inme de dahil olmak üzere tüm hareketler için Kıyafetin uyumlu olmaması
---------------	---

6. TEKNİK TEST

6.1. Genel

Gerekli beş Teknik Hareket aşağıda listelenmiştir. Yeni hareketler FEI İnternet sitesinde mevcuttur. Testin puanlanması Atılı Cimnastik Sporcusu kolana, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar ve Sporcunun attan son inişinden sonra yere temas etmesiyle tamamlanır.

6.2. Teknik Testin Gerekliliği

Teknik Test teknik hareketlerden ve Atılı Cimnastik Sporcusu tarafından seçilen ek serbest stil hareketlerinden oluşur. Teknik Hareketler istenilen sırada yapılabilir.

- Ferdi Yetişkin 3* Atılı Cimnastik Sporcuları Teknik hareketlerin beşini de herhangi bir sırada gerçekleştirmelidir.
- Ferdi 2* Genç Yetişkin Atılı Cimnastik Sporcuları seçtikleri beş teknik hareketten üçünü herhangi bir sırada gerçekleştirmelidir. Üçten fazla teknik hareket yapılırsa, yapılan ilk üç hareket teknik hareket olarak puanlanır ve diğerleri ek hareket olarak sayılır.

6.3. Teknik Testin Puanlaması

6.3.1. Teknik Hareketler

Her Teknik hareket için puanlama kriterlerine göre bir puan verilir. Her Teknik Hareket için maksimum puan 10'dur. Puanlama onda bir olarak yapılabilir.

Teknik hareketlerde cezalar ve kesintilerle birlikte belirli hatalar Bölüm 3 "Hareketlerin puanlanması" madde 3.5'te listelenmiştir. Zorunlu (Zorn) ve Teknik (Tekn) Hareketlerde Özel Kesintiler

6.3.1. Ek Hareketlerin Yapılması

Ek hareketler ve geçişler konusundaki performans Hareket Puanında ayrı bir puan olarak değerlendirilmelidir. Bu hareketler ve ilgili kesintiler Serbest Test (Ortalama sistemi) uyarınca kaydedilir.

Performansın puanlanması Atılı Cimnastik Sporcusu kolana, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar ve Sporcunun yere son inişinden sonra tamamlanır.

Toplam hareket sayısı için sadece yapılan veya süre sınırı bitmeden önce başlanan hareketler dikkate alınır.

Kesintilerin ortalaması üç ondalığa kadar hesaplanır.

Düşüşler

Düşüş **Atılı Cimnastik Sporcusunun yere değmesiyle sonuçlanan** kontrol dışı bir harekettir ve ciddiyetine bağlı olarak değerlendirilir.

Düşüş kategorileri için bkz. madde 3.6. "Serbest Test ve Teknik Testte Düşüşler".

Düşüşler Hareket Hakemi tarafından kaydedilir ve Performans Puanından düşülerek cezalandırılır. Düşüş için yapılan kesintinin ortalaması alınmaz, ancak sonda kesinti yapılır. Serbest Testte Ortalama Sistemi için Örneğe bakın.

Düşüşler puan kağıdına "F" harfi ile ve yapılan kesinti belirtilerek kaydedilir.

6.4. Zorunlu Hareketlerin ve Puanlama Kriterlerinin Açıklaması

6.4.1. Geriye Doğru Dik Duruş (Denge)

Statik kol pozisyonu ile Atın sırtında geriye doğru dik duruş.

Esas:

At ile Uyum
Denge

Mekanik:

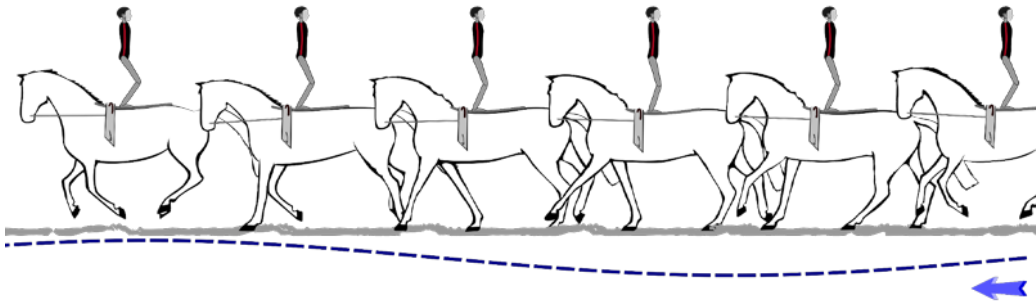
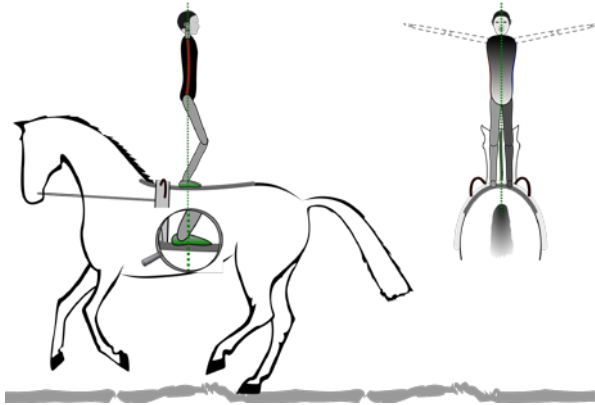
Geriye Doğru Dik Duruş statik bir harekettir ve 1 biyomekanik evreden oluşur:

1. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar

Statik evre ve dörtnal fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.

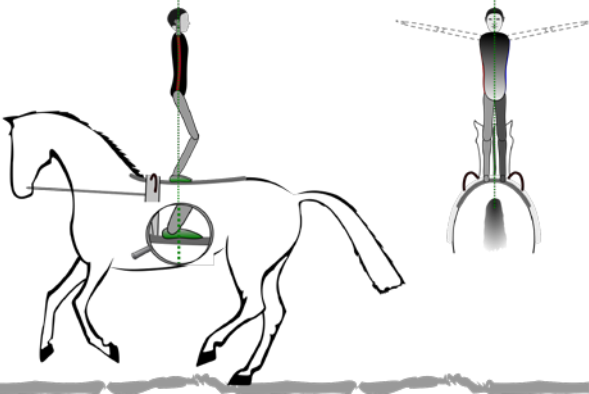
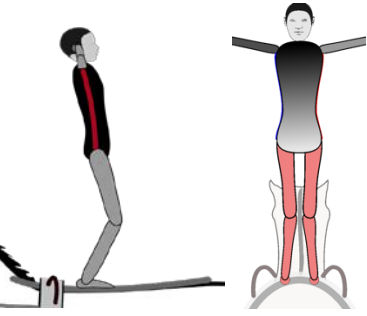
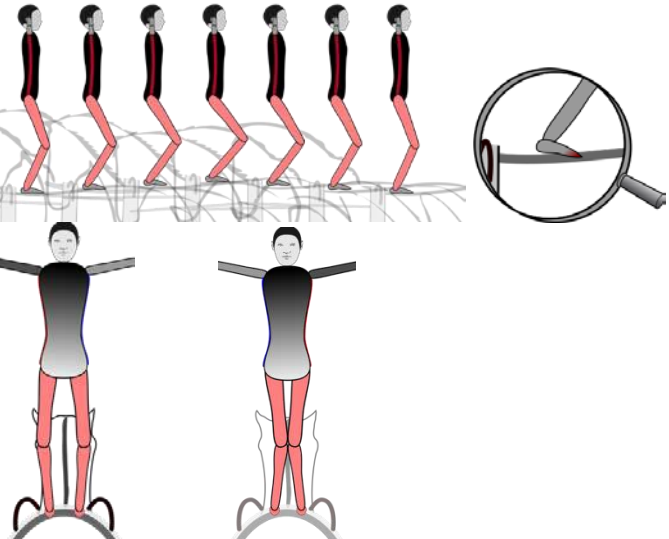
- Dörtнал hareketi özellikle ayaklardan kalçaya eklemler yoluyla Atlı Cimnastik Sporcusu tarafından özümseir. Bacakların eklemleri Atın sırtının yüksekliğindeki değışiklikleri özümsemek için gerektiğı kadar bükölür.
- Üst gövde fizyolojik olarak doğru bir duruşta kalır. Omuzlar, pelvis ve ayaklar enine düzlemde, kolana paralel olarak kalır.
- Bacaklar atın orta düzlemine paraleldir. Dizler ve ayaklar kalça genişliğindedir ve arkaya doğru bakar. Ayaklar sabit kalır ve ağırlık her iki ayak tabanının tamamına eşit olarak dağıtılır.
- **Kollar herhangi bir statik pozisyonudadır.** Vücut esnek kalır ve dörtnalı özümlemek ve belirlenen duruşu korumak için gereken kas hareketi dışında herhangi bir gerginlik içermeyiz. Atlı Cimnastik Sporcusu dengeli ve kontrollü bir pozisyonudadır.

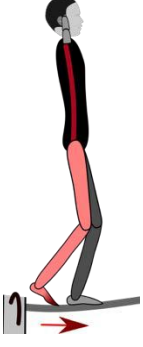
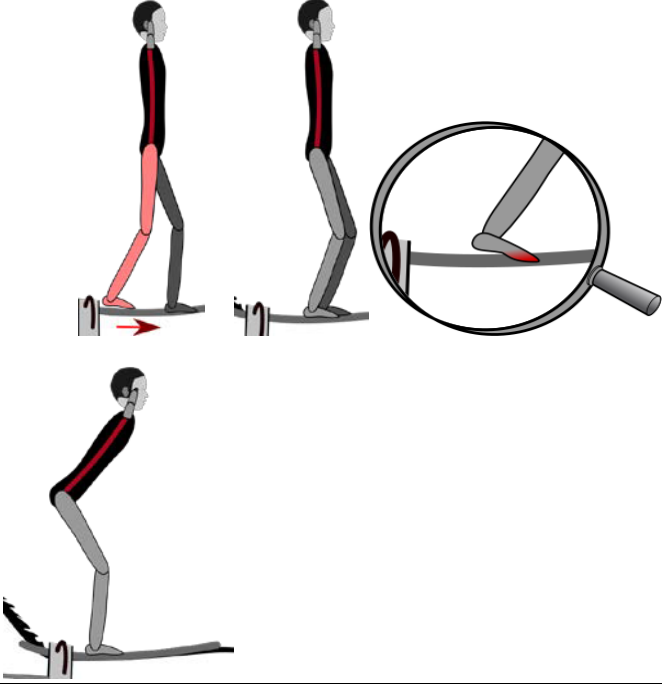
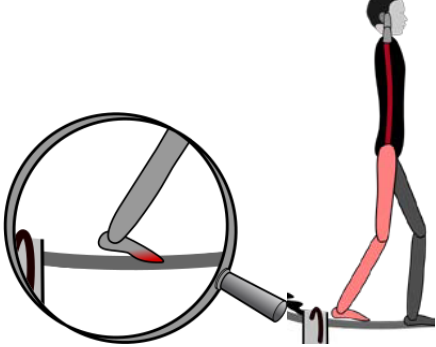
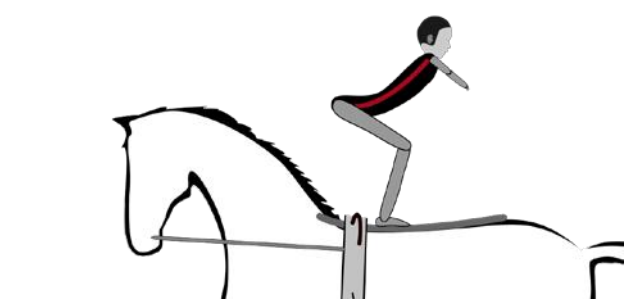
Geriye Doğru Dik Duruş üç dörtnal fulesi boyunca sürdürölmeli ve hareket 3. dörtnal fulesinden sonra tamamlanmalıdır. 3. dörtnal fulesinden sonraki hatalar ek hareketlerde performans hatası olarak puanlanır (örn. 4. dörtnal fulesinde düşüş gibi)



Referans puanlar:

- ✓ Referans puan için gereklidir
- karşılık gelen Referans Puanı gerektiren sapma

10		✓ Özümseme: Doğru ✓ Denge ve Stabilité: Ağırlık hareket boyunca ayak tabanlarına eşit olarak yayılır. ✓ Duruş: Doğru
9		✓ Özümseme: Doğru ✓ Denge ve Stabilité: Ağırlık hareket boyunca ayak tabanlarına eşit olarak yayılır. — Duruş: hafifçe öne veya arkaya eğilme — Duruş: Bacaklar orta düzleme tamamen paralel değil (örn. dizler veya ayaklar kalça genişliğinde açık değil - biraz fazla geniş, fazla dar)
8		— Özümseme: küçük özümseme eksikliği (örn. üst gövde ve/veya bacaklarda küçük gerginlik) — Denge ve Stabilité: kısa bir an için (~1 dörtlül adımı) ayaklara eşit olmayan bir şekilde yayılan ağırlık. — Duruş: kollar ve/veya omuzların pozisyonunda küçük sapma — Duruş: Dik duruş pozisyonunda olsa da ancak bacakların eklemleri Atın sırtının yükselmesindeki değişikliği karşılamak için gereğinden fazla bükülmüştür. — Duruş: Dizler birbirine daha yakın veya ayaklardan daha geniş

7		— Denge ve Stabilite: küçük adım (bir ayaktan kısa) ve hemen geri
6		— Özümseme: Ritimde değil özümsemde eksiklik — Denge ve Stabilite: (yaklaşık 2 dörtlül adımı boyunca) ayak parmakları, topuklar veya tek ayak üzerinde çok fazla ağırlık. — Denge ve Stabilite: büyük adım ve hemen geri — Denge ve Stabilite: küçük adım ve hareketsizlik - Denge ve Stabilite: her iki ayakla küçük sıçrama — Duruş: üst gövde dikey hattın 45° önde
5		— Denge ve Stabilite: Hareketin çoğu boyunca ağırlığın çoğu ayak parmakları, topuklar veya tek ayak üzerinde — Denge ve Stabilite: büyük adım ve hareketsizlik — Denge ve Stabilite: büyük sıçrayış ve hareketsizlik
4		— Özümseme: Büyük özümseme eksikliği (örn. tüm hareket boyunca minimum özümseme) — Denge ve Stabilite: büyük denge kaybı: Atın konforunu etkileyen büyük bir sıçrayış, sürekli adım atma, iki kereden fazla sıçrayış/atlayış — Duruş: üst gövdenin dikey hattın 45°'den fazla önde olması VE omurganın fizyolojik olarak doğru pozisyonundan büyük sapmalar
0		— Boyun veya kulp üzerinde bir veya iki ayakla durmak

6.4.2. Boyundan Sırtta Doğru Parende Hareketi

(Zaman/koordinasyon)

Esas:

Atla Uyum
Hareketin Kalitesi
Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Parende Hareketi dinamik bir harekettir ve 4 evreden oluşur:

1. Enerji evresi eller kulpların üzerinde, tek ayak ile boyun üzerinde geriye doğru dik duruş ile başlar
2. Yükseliş evresi ayak boyunla teması kaybettiğinde başlar
3. Alçalma evresi ilk (savrulan) ayak alçalırken başlar
4. İniş evresi ilk bacağın ayağıyla Atların sırtına dokunulduğunda başlar

Enerji Evresi:

Hareketin başlangıç evresi: Sporcu atın boynunda bir ayağı (ikinci ve destekleyici bacağını) üzerinde geriye doğru ayakta durur ve her iki el ile kulbun üst kısmını tutarken, ilk bacağını (savrulan bacağı) aşağıya bacak şekilde uzatır. Kollar uzatılır ve enerji evresi boyunca gergin kalır.

İlk bacak yukarıya doğru savrulur. İkinci bacak vücudu boyundan uzağa doğru iter ve açık bir gecikmeyle takip eder.

Yükselme, Alçalma evresi:

Yükselme evresinde (ikinci bacağın At ile temasını kaybettiği andan itibaren) ve Alçalma evresinde (ilk bacak At ile temas edene kadar) bacaklar arasındaki mesafe sabit ve açık kalır. (grafiğe bakın). Başlıca odak noktası, hareketin akıcı kalmasını sağlayan, bacaklar arasındaki açının tutarlılığıdır.

Ağırlık merkezi, destek yüzeyinin (destekleyen eller) merkezinin üzerindedir.

Yükselme ve alçalma evresi esnasında bacaklar akıcı bir şekilde hareket eder ve gergin kalırken, üst gövde yumuşak bir savrulmuş ve dönüş hareketi yapar. Atlı Cimnastik Sporcusu Alçalma aşamasının başlangıcında kalça eksenini Atın boyuna eksenine paralel olacak şekilde dengeli bir iki ayaklı amuda kalkma pozisyonu alır; kollar, omuzlar, kalçalar ve üst gövde hizalanır. Atlı Cimnastik Sporcusu dönerken kolları bükülür ve çaprazlanır, ilk bacak kalça eklemine bükülür ve bacaklar yavaşça ve kontrollü bir şekilde alçaltılır.

Tüm evrelerde parende hareketi Atın orta düzlemi boyunca, fizyolojik olarak doğru bir duruş ve düz vücut çizgisi ile gerçekleştirilir.

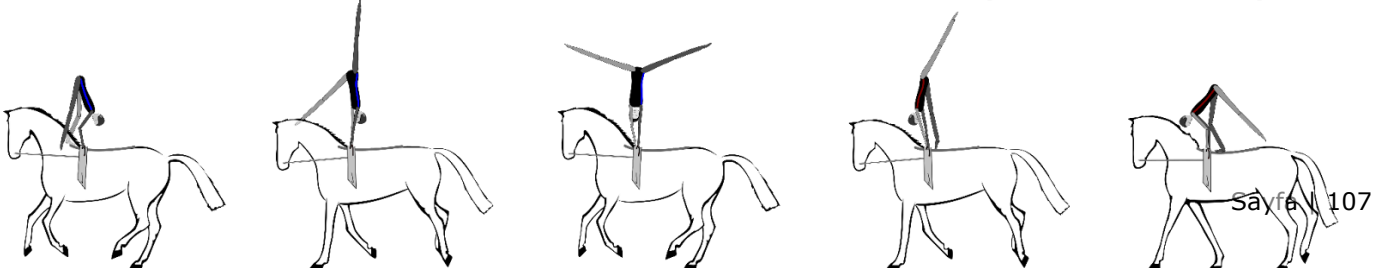
İniş evresi:

İlk bacak her iki el kulplarda, Atın sırtında öne doğru durarak, Atın hareketini özümsemek suretiyle kontrollü bir tek bacak ayakta durma pozisyonunda olacak şekilde yumuşak bir şekilde ayak tabanının üzerine iniş yapar. İkinci bacak ilkini kontrollü ve akıcı bir hareketle takip eder.

Hareketin bitiriş pozisyonu: Parende Atlı Cimnastik Sporcusu en az bir dörtlü fulesi boyunca Atın sırtında, ilk ayağı üzerinde ileri doğru dik duruş pozisyonu gösterdiğinde sona erer.

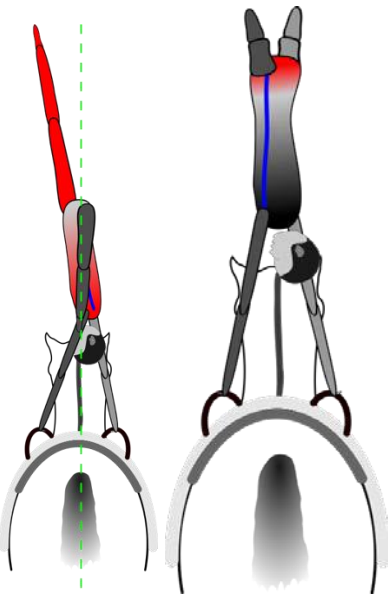
İnişte ilk bacak zorunlu hareket için tarif edilene benzer bir pozisyonundadır. Kalçadan ayak ucuna kadar dik bir duruşla ve yumuşak bir şekilde dörtlü hareketini özümser; her iki el de kulpların üzerindedir. İkinci bacak yataya göre 45°'lik bir açının altına geçtikten sonra herhangi bir pozisyonda durabilir veya herhangi bir hareketi yapabilir.

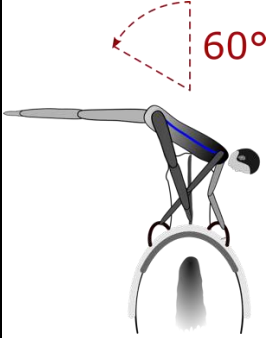
Start Energy Phase Start Rising Phase Start Lowering Phase Start Landing Phase End Landing Phase



Referans puanlar:

- ✓ Referans puan için gereklidir
- karşılık gelen Referans Puanı gerektiren sapma

10		✓ Parende hareketi akıcı, kesintisiz ve Atın hareketiyle uyumludur. ✓ Atlı Cimnastik Sporcusunun ağırlık merkezi destek alanının merkezi üzerinde kalıyor ve tüm vücudu Atın orta düzlemi boyunca hareket ediyor. ✓ Doğru duruş ✓ Kollar uzatılır ve Yükselme evresi boyunca gergin kalır. ✓ Alçalma evresinin başlangıcında, Atlı Cimnastik Sporcusunun kalça eksenini Atın boyuna eksenine paraleldir. ✓ Yükselme ve Alçalma evresinde her iki bacağın da At ile temasını kaybettiği andan itibaren, ve Alçalma evresinde ilk bacak At ile temas edene kadar bacaklar arasındaki mesafe sabit ve açık kalır. ✓ İniş: ilk bacağın ayak tabanı ile Atın sırtına yumuşak bir şekilde iniş.
8		✓ Parende hareketi akıcı, kesintisiz ve Atın hareketiyle uyumludur. ✓ Yükselme ve Alçalma evreleri esnasında bacaklar arasındaki mesafe İniş aşamasına kadar sabit ve açık kalır. ✓ İniş: ilk bacağın ayak tabanı ile Atın sırtına yumuşak bir şekilde iniş. — Atlı Cimnastik Sporcusunun ağırlık merkezi destek alanının merkezinin üzerinde olsa da vücudunun bazı kısımları orta düzlemle tamamen aynı hizada değildir (üst gövde orta düzlemin 10°'sinden az) — Atlı Cimnastik Sporcusunun fizyolojik olarak doğru duruşundan ve düz vücut hattından küçük sapmalar — Kollar ve bacaklar Yükselme ve Alçalma evresinde tam olarak gerilmiş olmayabilir. — Alçalma evresinin başlangıcında, Atlı Cimnastik Sporcusunun kalça eksenini Atın boyuna eksenine tam olarak paralel değildir.
6		— Parende hareketinde bir veya iki bacağın hareketinde orta düzeyde bir duraklama vardır. — Yükselme ve Alçalma evresinde bacaklar arasındaki açının çok dar olması, Atlı Cimnastik Sporcusunun akıcı ve sürekli bir dönüş gerçekleştirmesini engeller. — Atlı Cimnastik Sporcusunun ağırlık merkezi her zaman destek alanının merkezinin üzerinde değildir ve vücudunun bazı kısımları orta düzlemle aynı hizada değildir (üst gövde ile orta düzlem arasındaki açı 30°) — Atlı Cimnastik Sporcusunun fizyolojik olarak doğru duruşundan ve düz vücut hattından orta derecede sapmalar — Yükselme evresi esnasında bacak ve kolun uzatılmasında orta derecede sapmalar. — Alçalma evresinin başlangıcında, Atlı Cimnastik Sporcusunun kalça eksenini ile Atın boyuna eksenini arasında önemli bir açı vardır (paralel değildir).

		— İniş: kontrolde orta derecede sapma
4		— Parende hareketinde bir veya iki bacağın hareketinde önemli bir duraklama vardır. — Atlı Cimnastik Sporcusunun ağırlık merkezi asla destek alanının merkezinin üzerinde değil ve vücudu orta düzlemle aynı hizada değildir (üst gövde ile orta düzlem arasındaki açı 60°) — Atlı Cimnastik Sporcusunun fizyolojik olarak doğru duruşundan ve düz vücut hattından önemli sapmalar — Yükselme ve Alçalma evresi esnasında bacak ve kolun uzatılmasında önemli sapmalar. — Yükselme ve Alçalma evresi esnasında bacaklar arasındaki mesafe önemli ölçüde farklılık gösterir. — İniş: ilk bacağın ayak tabanı ile Atın sırtına sert bir şekilde iniş.
0		— Açıklanandan farklı bir şekilde iniş: • yalnızca ilk ayak tabanı ile değil (örn. doğrudan prens pozisyonunda iniş) • birinci bacadan önce ikinci bacak • son pozisyonun 1 dörtlü fulesinden daha kısa bir süre boyunca sergilenmesi • İleriye bakmamak: İlk bacağın yönü (gösterge = dizin yönü) ile Atın Orta düzlemi arasında 45°'den fazla açı. (ayak/diz 45°'den fazla dışa dönük olarak iniş) — Destek için eller ve ayaklar dışında vücudun diğer kısımlarını kullanmak

6.4.3. Yana Doğru Alt Kol Üzerinde Dik Duruş (Kuvvet)

Esas:

Atla Uyum
Vücut Kontrolü ve Duruş
Denge

Mekanik:

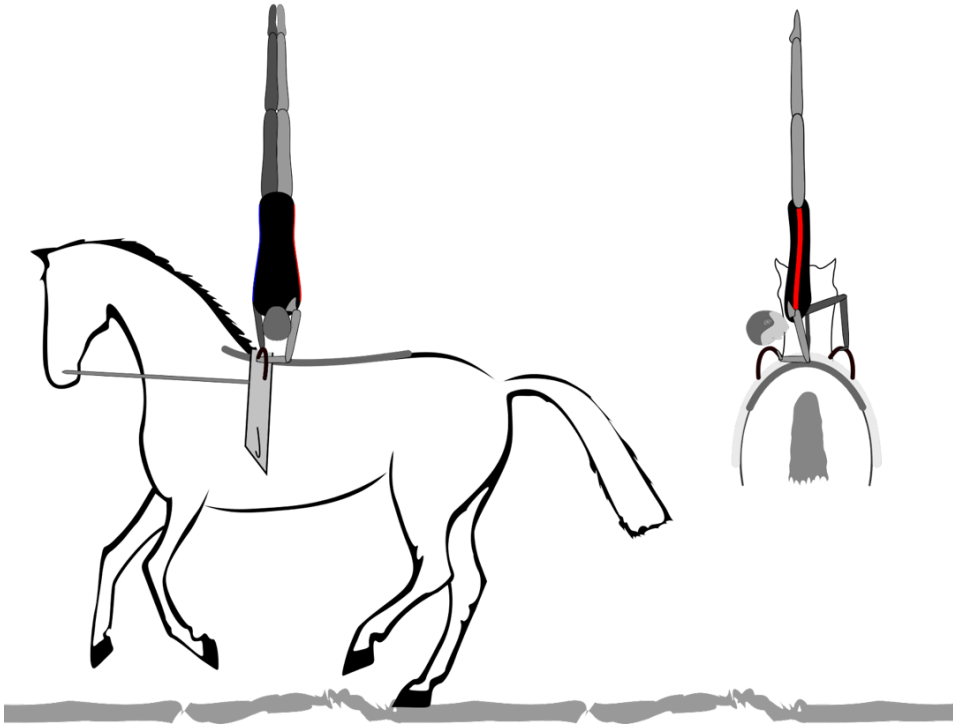
Yana Doğru Alt Kolla Dik Duruş statik bir harekettir ve 1 biyomekanik evreden oluşur:

1. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar

Statik evre ve dörtümler fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.

- Her el ayrı bir kulbu tutar; bir alt kol pedin üzerinde düz durur.
- Ağırlık esasen ped ile temas halindeki kolun alt kısmı tarafından desteklenir. Diğer kolun dirseği, kulbun üst kısmını tutan destek elinin üzerindedir.
- Ağırlık merkezi destek alanının ortasının üzerindedir
- Atlı Cimnastik Sporcusunun omuz çizgisi ve pelvisi paraleldir (baş dahil fizyolojik duruş) ve Atın boyuna eksenine neredeyse paraleldir.
- Atlı Cimnastik Sporcusunun boyuna eksenini Atın orta düzlemine paraleldir ve Atın boyuna eksenine ile 90°'lik bir açı yapar.
- Hareket sağ alt kol üzerinde yapılıyorsa, Atlı Cimnastik Sporcusunun göğsü dairenin iç tarafına bakar. Hareket sol alt kol üzerinde yapılıyorsa, Atlı Cimnastik Sporcusunun göğsü dairenin dış tarafına bakar.
- Bacaklar baştan sona gergin ve kapalıdır.

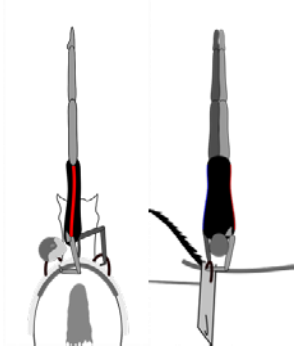
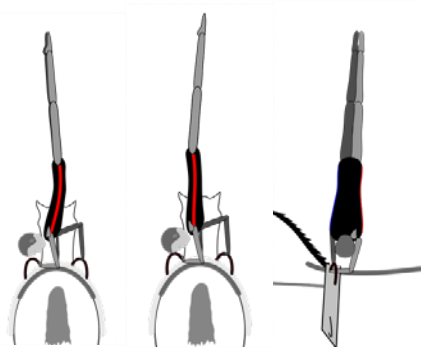
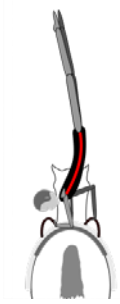
Yana Doğru Alt Kolla Dik Duruş üç dörtümler fulesi boyunca sürdürülmeli ve hareket 3. dörtümler fulesinden sonra tamamlanmalıdır. 3. dörtümler fulesinden sonraki hatalar ek hareketlerde performans hatası olarak puanlanır (örn. 4. dörtümler fulesinde düşüş gibi)

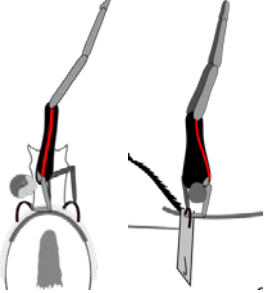
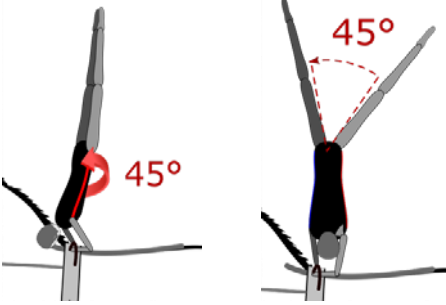


Referans puanlar:

✓ Referans puan için gereklidir

— karşılık gelen Referans Puanı gerektiren sapma

10		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru duruş ✓ Doğru hiza. - Bacaklar gergin ve kapalıdır. ✓ Denge ve Stabilitate: Ağırlık merkezi tüm hareket boyunca destek alanının ortasının üzerindedir ✓ Tüm hareket boyunca doğru bacak pozisyonu
9		✓ Doğru özümseme ✓ Doğru duruş ✓ Doğru hiza. ✓ Dengeleyici Ağırlık merkezi tüm hareket boyunca destek alanının ortasının üzerindedir — Denge ve Stabilitate: Hafif boyutlu kısa süreli denge kaybı (yaklaşık bir fule). — Baştan sona bacak pozisyonunda hafif sapma
8		— Atın sırtına kıyasla küçük yukarı ve aşağı hareket. — Duruşta küçük sapma: sırtta küçük kamburluk, belin sarkması — Boyuna eksen dairenin içine veya dışına doğru hafifçe yatıyor. — Atın boyuna eksenine 90°'lik açıdan küçük sapma — Kalçalar hafifçe bükülmüş.
7		— Atın boyuna eksenine 90°'lik açıdan küçük bir sapma VE kalçalar hafifçe bükülmüş
6		— Atın sırtına kıyasla orta derecede yukarı ve aşağı hareket. — Duruşta orta derecede sapma: sırtta orta derecede kamburluk, belin sarkması — Denge ve Stabilitate: • Ağırlığın çoğu sürekli olarak dirsek üzerinde. • Orta boyutta denge kaybı.

5		— Duruşta önemli sapma.
4		— Sürekli olarak minimum özümseme: alt kol tekrar tekrar pedden kalkıyor. — Duruşta önemli sapma: sırtta önemli kamburluk, belin sarkması — Kalçalar güçlü bir şekilde bükülmüş — Denge ve Stabilitate: Önemli denge kaybı.
0		— Omuz çizgisi ile Atın boyuna eksenini arasındaki açı 45°'den fazla — Uyluklar arasındaki açı 45°'den fazla

Kesintiler:

3 puan	El kulbun üstünde değil, kulbun içinde durmalıdır
---------------	---

6.4.4. Ters Omuza Sıçrayarak Dik Duruş (Atlama Kuvveti)

Binekte veya içten yada dıştan yerden sıçrayış olarak yapılabilir.

Esas:

Atla Uyum

Hareketin Kalitesi

Vücut Kontrolü ve Duruş

Mekanik:

Ters Omuza Sıçrayarak Dik Duruş 3 biyomekanik aşamadan oluşur:

- 1. Sıçrayış evresi** Atlı Cimnastik Sporcusu aşağıya doğru atlادığında başlar
- 2. Savurma evresi** ayaklar zeminle teması kaybettiğinde başlar
- 3. İniş Evresi** omuzun üst kısmı Atın sırtına temas ettiğinde başlar ve omuz üzerinde duruş pozisyonuna ulaşıldığında sona erer

1. Sıçrayış evresi: Elleriyle **bir veya iki kulbu** tutan Atlı Cimnastik Sporcusu her iki ayağı yan yana durarak, Ata yakın olacak şekilde aşağıya atlar. Vücudunun üst kısmı diktir.

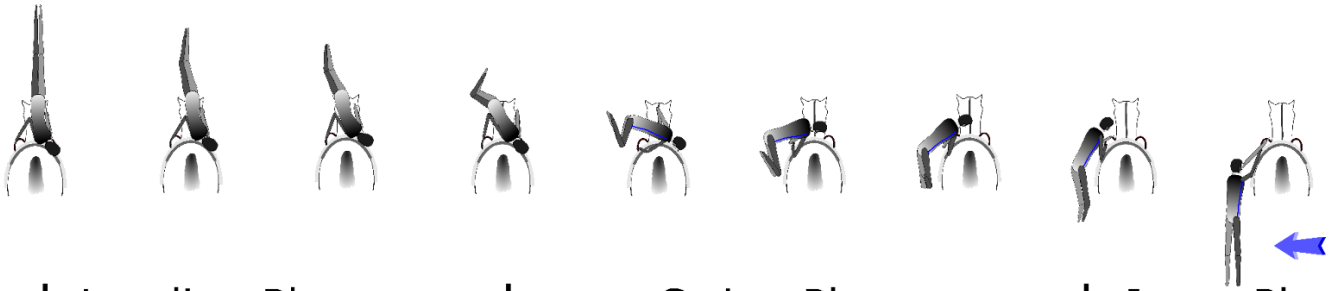
2. Savurma evresi: Ayaklar yerden kesildiği andan itibaren dizler, topuklar ve ayak parmakları birbirine yakın durur ve vücudun üst kısmı fizyolojik bir duruşta kalır. Yükselirken, omuzlar Atın sırtı yönünde hareket eder ve leğen kemiği omuzlardan daha yükseğe kalkar. Sadece Ata daha yakın olan kol Ata dokunabilir.

Ağırlık merkezi Atın enine düzlemi boyunca Atın üzerinde ve yukarı doğru hareket eder ; Savurma evresi esnasında bacaklar ilk olarak kıvrılma pozisyonuna getirilir.

3. İniş evresi: Omuzun üst kısmı Atın sırtına dokunur ve kalçalar yukarı doğru hareket etmeye devam ederken omuz yumuşak bir şekilde Atın sırtına iner. Sıçrama evresi esnasında her iki el de bir kulbun üzerindeyse, bir el akıcı bir hareketle diğer kulba aktarılır ve böylece her el ayrı bir kulbu kavramış olur. İniş aşamasının sonunda bacaklar akıcı ve sürekli bir hareketle düzleşir.

Hareketin bitiriş pozisyonu: Atın sırtında tek omuz üzerinde dengeli ters omuz duruşu. Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi Atın Enine düzlemi ile paraleldir. Vücudun üst kısmı fizyolojik bir duruşta ve bacaklar dikey, kapalı ve düzdür. Her iki üst kol da Atlı Cimnastik Sporcusunun üst gövdesine yakındır. Bu pozisyona sıçrayış evresinin başlangıcından itibaren üçüncü dörtlal fulesi içerisinde ulaşılmalı ve bacaklar kapalı olarak üç dörtlal fulesi boyunca bu pozisyonda kalınmalıdır.

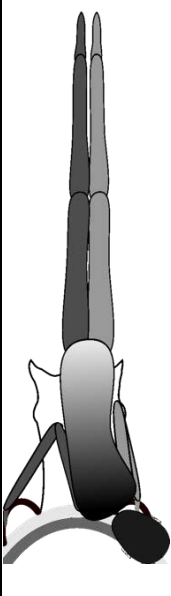
Ters Omuz Sıçrayarak Dik Duruş üç dörtlal fulesi boyunca sürdürülmeli ve hareket 3. dörtlal fulesinden sonra tamamlanmalıdır. 3. dörtlal fulesinden sonraki hatalar ek hareketlerde performans hatası olarak puanlanır (örn. 4. dörtlal fulesinde düşüş gibi)

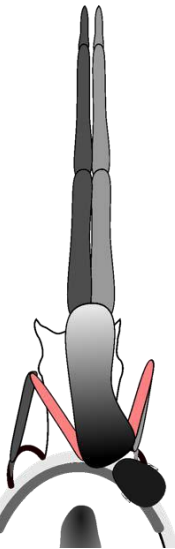
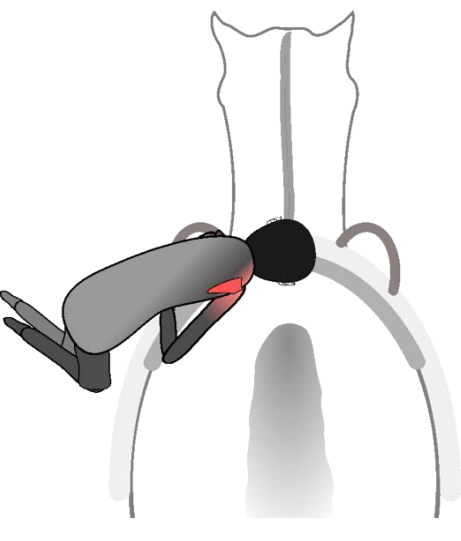
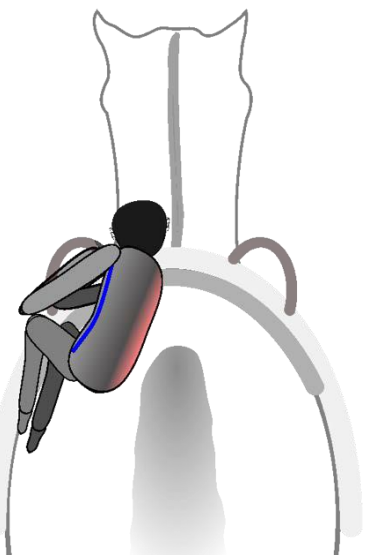


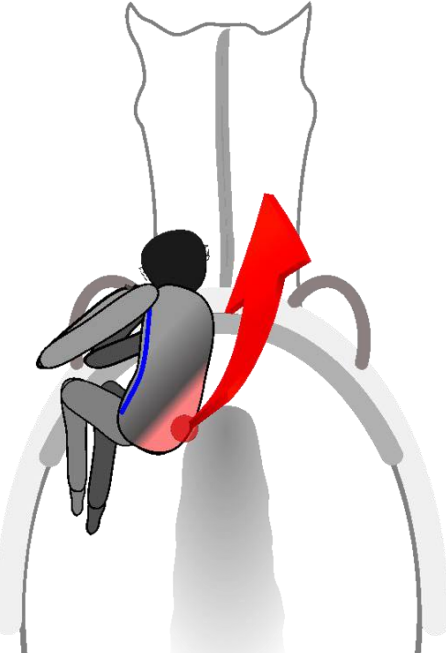
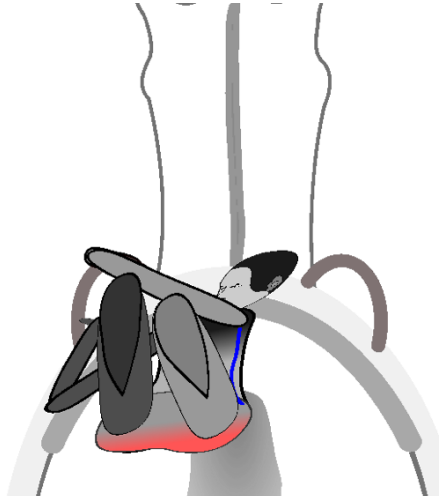
| Landing Phase

| Swing Phase

| Jump Phase

10		✓ Sıçrayış, Savurma ve İniş evrelerinin 3 dörtlal fulesi içinde tamamlanması ✓ Mükemmel akıcılık, ✓ Ağırlık merkezi Atın enine düzlemi boyunca yukarı hareket ediyor ✓ Sıçrayış ve Savurma evresinde: doğru bacak hareketi ve duruş. ✓ Atlı Cimnastik Sporcusunun omzu Atın sırtına yumuşak bir şekilde iner ve vücut omuz üzerinde duruş esnasında dörtlal hareketini özümser. ✓ Omuz üzerinde duruşta: doğru duruş. ✓ Bitiriş pozisyonu: doğru duruş VE Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi Atın Enine düzlemi ile paraleldir.
----	---	--

9		— Sıçrayış, Savurma ve İniş evresinde: bacak hareketinde hafif sapma: topuklar, bacaklar ve ayak parmakları baştan sona kapalı değil. — Omuz üzerinde duruşta: üst kollar Atlı Cimnastik Sporcusunun üst gövdesine yakın değil. ✓ Bitiriş pozisyonu: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi Atın Enine düzlemi ile paraleldir.
8		— Akıcılıkta küçük sapma — Ağırlık merkezinin optimum rotadan küçük sapması: Savurma ve/veya İniş evresinde küçük geri hareket; kürek kemiği Ata temas ediyor, ancak omuz üzerinde duruşta duruş doğru — Sıçrayış, Savurma ve İniş evresinde: bacak hareketinde küçük sapma: topuklar, bacaklar ve ayak parmakları baştan sona kapalı değil. — Bitiriş pozisyonu: doğru duruştan, vücut hizalamasından veya pozisyonundan küçük sapma;: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi Atın Enine düzlemi ile tamamen paralel değildir
7		— Sıçrayış, Savurma ve İniş evrelerinin 4 dörtlük fulesi içinde tamamlanması
6		— Akıcılıkta orta derecede sapma — Savurma ve/veya İniş evresi esnasında geriye doğru hareket ediyor; gövdenin/pelvisin yan tarafı Ata temas ediyor (itmeden) — Bir bacak Savurma evresi esnasında (itmeden) Ata veya kolana temas ediyor — Bitiriş pozisyonu: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi ile Atın Enine düzleminin gerekli hizalanmasından orta derecede sapma: 30°'lik açı

5		— Sıçrayış, Savurma ve İniş evrelerinin 5 dörtlül fulesi içinde tamamlanması — Bitiriş pozisyonu: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi ile Atın Enine düzleminin gerekli hizalanmasından önemli sapma: 45°'lik açı
4		— Sıçrayış, Savurma ve İniş evrelerinin 5 dörtlül fulesinden daha uzun sürede tamamlanması — Akıcılıkta büyük sapma — Savurma ve/veya İniş evresi esnasında geriye doğru hareket ediyor; gövdenin/pelvisin yan tarafı Ata temas ediyor (iterek) — Bir bacak Savurma evresi esnasında (iterek) Ata veya kolana temas ediyor — Atlı Cimnastik Sporcusu bir bacağı diğerinden sonra kaldırıyor (aralarında 90 derece veya daha fazla açı var) — Şiddetli bir şekilde Atın üzerine yığılma, Atın konforunun veya dengesinin önemli ölçüde bozulması — Bitiriş pozisyonu: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi ile Atın Enine düzleminin gerekli hizalanmasından önemli sapma: 45°'den az açı (dönüş)
0		— Atlı Cimnastik Sporcusu ters omuz üzerinde duruşa geçmeden önce Atın sırtı, boynu veya kolan üzerine sırt üstü düz olarak inmesi: torasik omurganın (sırtın üst ve orta kısmı) temas etmesi — Ters omuz üzerinde dik duruşa geçmeden önce yandan Omuzdan Asılma şeklinde iniş yapılması — Bitiriş pozisyonuna geçilse de omuz üzerinde duruşun en az bir tam dörtlül fulesi boyunca korunmaması — Bitiriş pozisyonu: Atlı Cimnastik Sporcusunun Ön düzlemi ile Atın Enine düzleminin gerekli hizalanmasından aşırı sapma: 45°'den fazla açı (dönüş)

6.4.5. Geriye Doğru Tek Ayakla Dik Duruş**(Esneklik)****Esas:**

At ile Uyum
Esneklik
Denge

Mekanik:

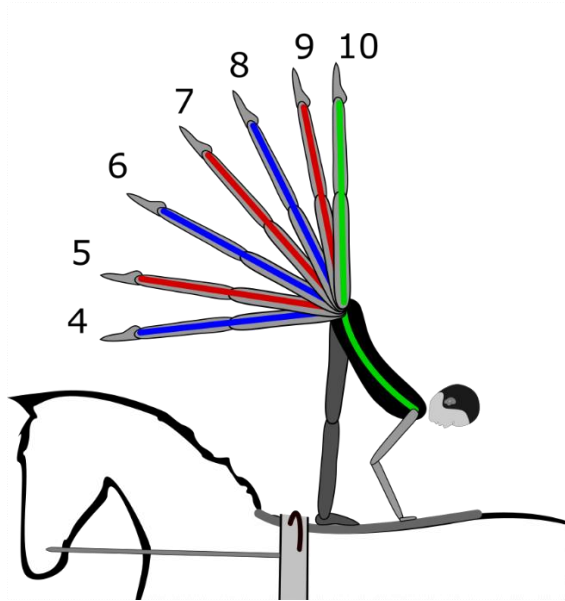
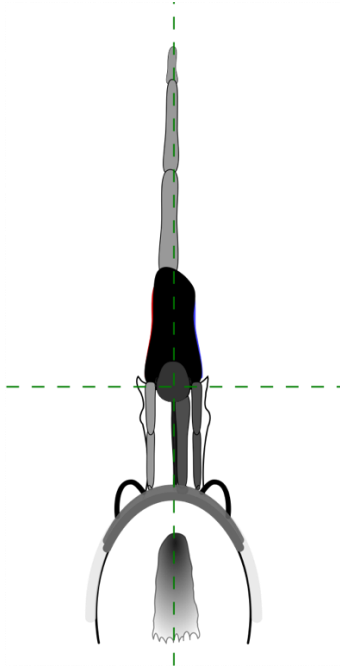
Tek Ayak Yukarıda Dik Duruş statik bir harekettir ve 1 biyomekanik evreden oluşur:

1. Statik evre statik pozisyon sergilendiğinde başlar

Statik evre ve dörtlül fulelerinin sayılması statik pozisyon sergilendiğinde başlar.

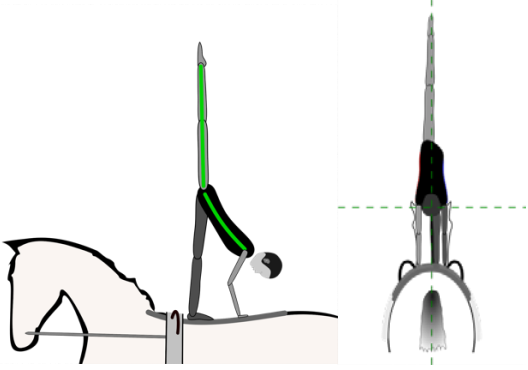
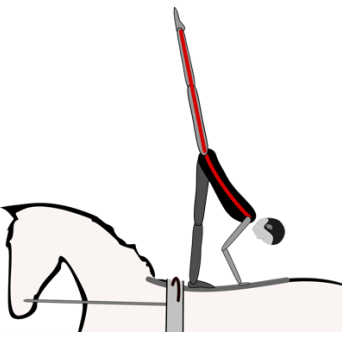
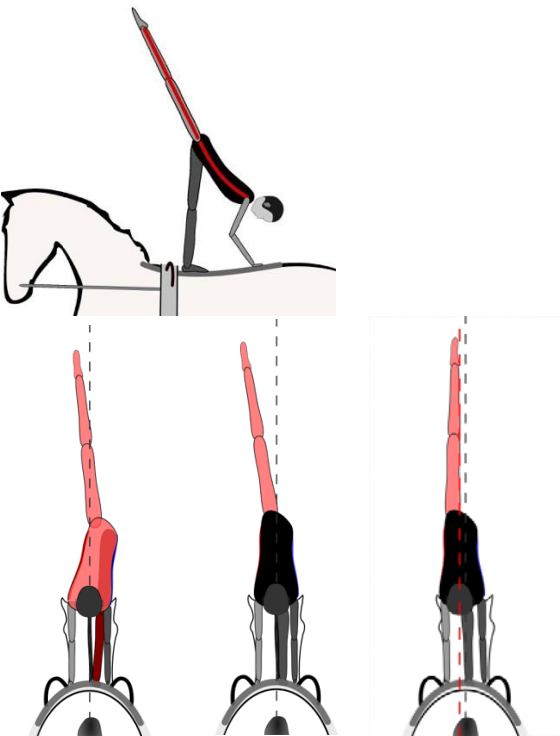
- Destekleyici ayağın tüm tabanı Atın sırtındadır. Destekleyici bacak düzdür; Atın Orta düzlemine yakın ve paralel ve neredeyse dikeydir.
- Ağırlık Merkezi Atın Orta düzleminde.
- Eller Atın Enine düzleminde ped/kolan/sağrının üzerinde düzdür. Omuzlar da yine Atın enine düzleminde.
- Aktif bacak gerilir ve Atın Orta düzlemine yakın ve paralel olarak yukarı doğru bakar; destekleyici bacak ile yatay arasındaki açı 90°'dir.
- Üst gövde fizyolojik olarak doğru bir duruşta ve Atın Orta düzleminde kalır.
- Dörtlül hareketi özellikle kollar ve pelvis yoluyla Atlı Cimnastik Sporucusu tarafından özümseir. Kolların eklemleri Atın sırtının yüksekliğindeki değişiklikleri özümsemek için gerektiği kadar bükülür.

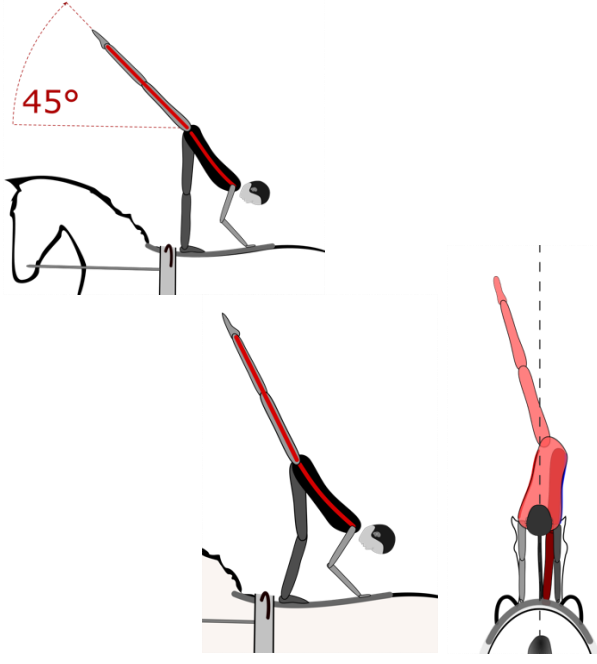
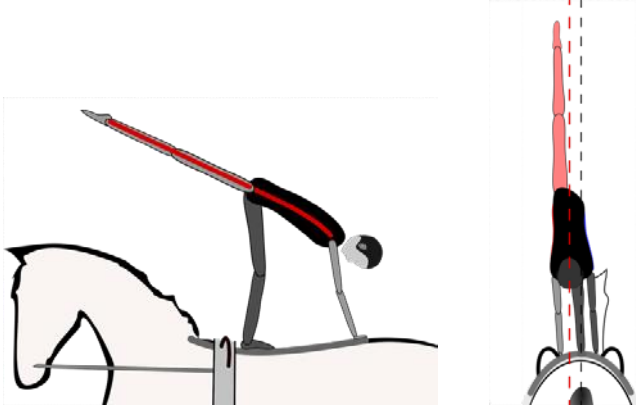
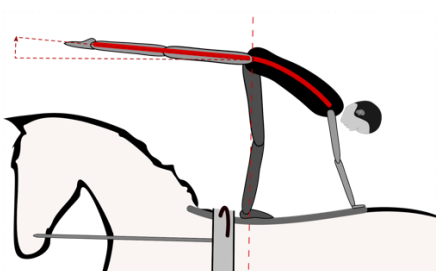
Tek Ayak Yukarıda Dik Duruş üç dörtlül fulesi boyunca sürdürülmeli ve hareket 3. dörtlül fulesinden sonra tamamlanmalıdır. 3. dörtlül fulesinden sonraki hatalar ek hareketlerde performans hatası olarak puanlanır (örn. 4. dörtlül fulesinde düşüş gibi)

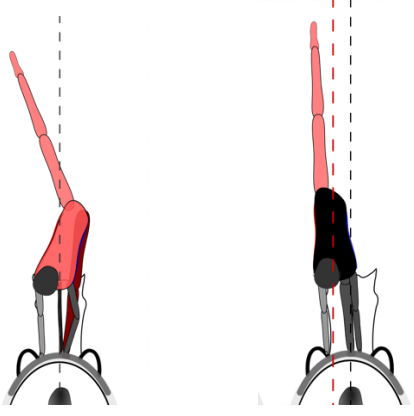
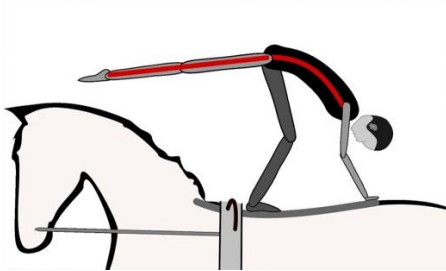
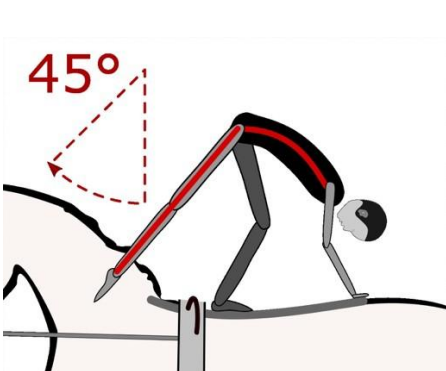


Referans puanlar:

- ✓ Referans puan için gereklidir
- karşılık gelen Referans Puanı gerektiren sapma

10		✓ Doğru özümseme, aktif bacak sabit ✓ El ve destekleyici ayak pedin üzerinde düz ✓ Doğru duruş ve hizalanma ✓ Aktif bacak düz ✓ Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: 90°
9		✓ Doğru duruş ve hizalanma ✓ Aktif bacak düz — Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: resme bakın — Aktif bacak hafifçe hareket ediyor
8		✓ Aktif bacak düz — Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: resme bakın — Denge küçük sapma: ağırlık merkezi Atın Orta düzleminde biraz uzakta — Bacak, leğen kemiği veya omuzların hizalanmasında küçük sapma

7		— Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: 45° (resme bakın) — Bacak, leğen kemiği veya omuzların hizalanmasında hafif sapma — Aktif bacakta hafif bükülme
6		— Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: resme bakın — Tüm hareket boyunca aktif bacağın orta derecede hareketi — Denge orta derecede sapma: ağırlık merkezi Atın Orta düzleminden uzakta
5		— Aktif bacak ile yatay hat arasındaki açı: 90° (resme bakın) — Bacak veya omuz hizasında belirgin sapma

		
4		— Aktif bacak ile yatay arasındaki açı: Yatayın hemen altında — Tüm hareket boyunca dengede büyük sapma — Atın rahatı veya dengesinde büyük bozulma — Aktif bacakta bükülme
0		— Dikey hat ve aktif bacak arasındaki açı 45°'den düşük

Kesintiler:

1 puan	Destekleyen ayak kolanla temas halinde
Maksimum 2 Puan	Pedden tutunma

6.5 Artistik Puan

Maksimum puan 10'dur. Puanlama onda bir olarak yapılabilir.

Artistik puanlama ilk Atılı Cimnastik Sporcusunun kolana, eyer pedine veya Ata dokunduğu anda başlar ve belirli zaman bittiğinde biter.

CoH Serbest Test ile aynı ilkelere göre puanlanır. Teknik hareketler de dahil olmak üzere tüm unsurlar puanlamada dikkate alınmalıdır.

Kesintiler:

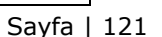
1 puan	Belirli zamandan (zil) sonra başlatılan, attan inme de dahil olmak üzere tüm hareketler için
---------------	--

T1 Puanlaması Ferdi Yetişkinler 3*

1. Teknik Test, ilki binişten ilk Teknik Hareketlere, 4'ü bir Teknik Hareketten diğerine ve son olarak son Teknik Hareketten inişe olmak üzere altı diziye bölünmüştür.
2. Dizilerin her birine bir puan verilir. Bu puan aşağıdaki kriterleri temsil eder
Bir unsurun ve/veya unsur dizilerinin ve/veya geçişlerin zorluğu ve/veya özgünlüğü ve bireyselliği
3. Eğer Atılı Cimnastik Sporcusunun ilk binişi bir Teknik Hareket ise (örneğin binişte Omuzda Amuda Kalkma gibi) o zaman ilk diziye 5 puan verilir.
4. Bir Teknik Hareket yapılmazsa (hiç gösterilmezse), eksik diziye sıfır puan verilir.

T1 Puanlaması Ferdi 2* Genç Yetişkin Atılı Cimnastik Sporcuları

1. Teknik Test ilki binişten yapılan ilk Teknik Harekete, 2'si bir Teknik Hareketten diğerine ve son olarak son Teknik Hareketten inişe kadar olmak üzere, dört diziye bölünmüştür.
2. Dört dizinin her birine bir puan verilir. Puan aşağıdaki kriterleri temsil eder: Bir unsurun ve/veya unsur dizilerinin ve/veya geçişlerin zorluğu ve/veya özgünlüğü ve bireyselliği
3. Eğer Atılı Cimnastik Sporcusunun ilk binişi bir Teknik Hareket ise (örneğin binişte Omuzda Amuda Kalkma gibi) o zaman ilk diziye 5 puan verilir.
4. Eğer gerekli üç Teknik Hareketten biri yapılmazsa (hiç gösterilmezse), eksik diziye sıfır puan verilir.



Maksimum 10	En az BİR tanesinin "Maksimum 8"ya kıyasla arttırılmış kriterleri karşıladığı BİR veya DAHA FAZLA hareket veya geçiş
-------------	--

Karmaşıklık: Hareketin Zorluk Derecesini veya bir geçiş için geçerli olabilecek riski ifade eder. Ayrıca, birden fazla geçişin bir araya gelmesi Teknik Test içerisinde belirli bir karmaşıklık derecesini de temsil edebilir.

Özgünlük: benzersiz olabilecek hareketler, geçişler ve/veya bunların bileşimi. Özgünlük ayrıca müziğin yorumlanmasını destekleyen artistik bir unsurdan da kaynaklanabilir.

Bağlantı: iki hareket veya geçiş arasında hiçbir duraklamanın görülmediği ve At ile uyumun sürdürüldüğü, akıcı bağlantıyı ifade eder. Bağlantı eksikliği (kesinti) Artistik puan üzerinde olumsuz etki eder.

Not:

- En fazla zamanın sonlanması takiben, son dizi için sadece yere iniş değerlendirilir.

Ek I Zorluk derecesi**Ferdi Atlı Cimnastik Serbest Testinde Zorluk Derecesi**

Ferdi Serbest Testte Zorluk Derecesi için en zor 10 hareket dikkate alınmalıdır. Zorluk Derecesi için maksimum puan 10'dur.

Zorluk Derecesi	Çarpan
R	1.3
D	0.9
Y	0.4
E	0

Ekip Serbest Testi 2 YETİŞKİNLER'de Zorluk Derecesi

D-Hareketleri		M-Hareketleri		Toplam Puan	E-Hareketleri	
	Puan		Puan			Puan
25	10.0	0	0.0	10.0	0	0.0
24	9.6	1	0.3	9.9	1	0.1
23	9.2	2	0.6	9.8	2	0.2
22	8.8	3	0.9	9.7	3	0.3
21	8.4	4	1.2	9.6	4	0.4
20	8.0	5	1.5	9.5	5	0.5
19	7.6	6	1.8	9.4	6	0.6
18	7.2	7	2.1	9.3	7	0.7
17	6.8	8	2.4	9.2	8	0.8
16	6.4	9	2.7	9.1	9	0.9
15	6.0	10	3.0	9.0	10	1.0
14	5.6	11	3.3	8.9	11	1.1
13	5.2	12	3.6	8.8	12	1.2
12	4.8	13	3.9	8.7	13	1.3
11	4.4	14	4.2	8.6	14	1.4
10	4.0	15	4.5	8.5	15	1.5
9	3.6	16	4.8	8.4	16	1.6
8	3.2	17	5.1	8.3	17	1.7
7	2.8	18	5.4	8.2	18	1.8
6	2.4	19	5.7	8.1	19	1.9
5	2.0	20	6.0	8.0	20	2.0
4	1.6	21	6.3	7.9	21	2.1
3	1.2	22	6.6	7.8	22	2.2
2	0.8	23	6.9	7.7	23	2.3
1	0.4	24	7.2	7.6	24	2.4
0	0.0	25	7.5	7.5	25	2.5

Ekip Serbest Testi 2 GENÇLER'de Zorluk Derecesi

D-Hareketleri		M-Hareketleri		Toplam Puan	E-Hareketleri	
	Puan		Puan			Puan
20	10.0	0	0.0	10.0	0	0.0
19	9.5	1	0,4	9,9	1	0,2
18	9.0	2	0,8	9,8	2	0,4
17	8.5	3	1,2	9,7	3	0,6
16	8.0	4	1,6	9,6	4	0,8
15	7.5	5	2,0	9,5	5	1,0
14	7.0	6	2,4	9,4	6	1,2
13	6.5	7	2,8	9,3	7	1,4
12	6.0	8	3,2	9,2	8	1,6
11	5.5	9	3,6	9,1	9	1,8
10	5.0	10	4	9,0	10	2,0
9	4.5	11	4,4	8,9	11	2,2
8	4.0	12	4,8	8,8	12	2,4
7	3.5	13	5,2	8,7	13	2,6
6	3.0	14	5,6	8,6	14	2,8
5	2.5	15	6	8,5	15	3,0
4	2.0	16	6,4	8,4	16	3,2
3	1.5	17	6,8	8,3	17	3,4
2	1.0	18	7,2	8,2	18	3,6
1	0.5	19	7,6	8,1	19	3,8
0	0.0	20	8,0	8,0	20	4

İki Kişilik Ekip Testi 1 - Gençler 2*'da Zorluk Derecesi

D-Hareketleri		M-Hareketleri		Toplam Puan
	Puan		Puan	
10	10.0	0	0.0	10.0
9	9.0	1	0.5	9.5
8	8.0	2	1.0	9.0
7	7.0	3	1.5	8.5
6	6.0	4	2.0	8.0
5	5.0	5	2.5	7.5
4	4.0	6	3.0	7.0
3	3.0	7	3.5	6.5
2	2.0	8	4.0	6.0
1	1.0	9	4.5	5.5
0	0.0	10	5.0	5.0

İki Kişilik Ekip Testi 2 - Yetişkinler 2* ve Yetişkinler 3*'da Zorluk Derecesi

D-Hareketleri		M-Hareketleri		Toplam Puan
	Puan		Puan	
13	10.0	0	0.0	10.0
12	9.6	1	0.4	10.0
11	8.8	2	0.8	9.6
10	8.0	3	1.2	9.2
9	7.2	4	1.6	8.8
8	6.4	5	2.0	8.4
7	5.6	6	2.4	8.0
6	4.8	7	2.8	7.6
5	4.0	8	3.2	7.2
4	3.2	9	3.6	6.8
3	2.4	10	4.0	6.4
2	1.6	11	4.4	6.0
1	0.8	12	4.8	5.6
0	0.0	13	5.2	5.2

Ek II Yorum Kuralları

Hakemler tarafından geri bildirim vermek için kullanılacak kısaltmalar

Harf	Kesinti	Açıklama
C	Her eksik dörtnal fulesi için 1 puan	zorunlu hareketlerde sayma hatası Teknik Test hareketlerinde sayma hatası
K	1 puan	bayrak veya dik duruş öncesinde diz çökmeme
N	1 puan	bayrakta form kaybı olmaksızın Atın boynuna yaslanma
T	her bir zamanlama hatası için 1 puan	değirmende ritim hatası
F	1 puan	her iki ayak üzerinde olmayan her bir iniş için
R	2 puan	Tekrarlama veya kulpları bir kez yeniden tutma

A - Kollar	KZ - Dizler	SA - Destek Alanındaki Değişiklikler
AB - Kavisli Sırt	L - Yere Kötü İniş	SC - Kapsam
AL - Hiza	LA - Bacaklar Açık	SH - Omuzlar
AS - Özümseme	LD - Attan Geç İniş	SI - Yan Oturuş
B - Denge		SL - Yavaş
CH - Çene		
CO - Yığılma	LF - Bacaklar İleride	SP - Esneklik
CS - Sandalye Oturuşu	LH - Yere Ağır İniş	ST - Adım(lar)
CT - Kontrol	LT - Geç Dönüş	SX - Esneme
D - Attan iniş	LZ - Bacaklar	TD - Bükülü
DL - Bacak Aşağıda	MX - Mekanik	TH- Ata Dokundu
DW - Ağırlık Dağılımı		
E - Yükseklik	NC - Attan Ayrı Değil	TI - İçeri Döndü
FH - Ön Kısım Yüksek	OC - Ortalanmamış	TL - Yana Yatık
FK - Ayak Vuruşu	OH - Atın Üzerinde Değil	TW - Harcanan Zaman
FL - Uçuş	P - Duruş	TZ - Ayak Parmakları
FP - Uçuş Evresi	PB - Geri İtiş	
FT - Ayaklar	PD - Ped	UE - Eşit Olmayan Yükseklik
H - Baş	PE - Pelvis yukarı itilmiş	UR - Düzensiz Ritim
HA - Kulplar	PK - L Oturuşu	UW - Eşit Olmayan Genişlik
HH - Ata Vurdu	PT - Kısmi Dönüş	W - Sarma
HM - Uyum	PO - Atın İtilmesi	X - Uzanma
HZ - Eller	Q - Hızlı	
INT - Ara	RB - Kambur Sırt	