

## GENEL CİMNASTİK FİNAL SINAVI

TEMEL HAREKETLER	BAĞLANTI HAREKETLERİ
<ul style="list-style-type: none"><li>• ÖNE TAKLA</li><li>• ÖNE AÇIK BACAK TAKLA</li><li>• ÖNE KAPALI GERGİN BACAK TAKLA</li><li>• GERİYE TAKLA</li><li>• GERİYE AÇIK BACAK TAKLA</li><li>• GERİYE KAPALI GERGİN BACAK TAKLA</li><li>• ÇEMBER</li><li>• AMUT TAKLA*</li><li>• PLANÖR*</li><li>• 360 DERECE DÖNÜŞ (BURGU)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ MAKAS</li><li>▪ DÜZ, TERS BANK DURUŞU*</li><li>▪ DÜZ, TERS VE YAN CEPHE DURUŞU*</li><li>▪ MUM DURUŞU*</li><li>▪ KARTAL DURUŞU*</li><li>▪ DİZ ÜSTÜ DURUŞU*</li><li>▪ GEYİK SIÇRAYIŞI</li><li>▪ MAKASLI GEYİK SIÇRAYIŞI</li><li>▪ KARTAL SIÇRAYIŞI</li><li>▪ L SIÇRAYIŞI</li><li>▪ SPAGAT SIÇRAYIŞI</li><li>▪ TEK AYAK ½ VE 1/1 DÖNÜŞ</li></ul>
<b>AÇIKLAMA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ YANINDA YILDIZ İŞARETİ “ * ” OLAN HAREKETLERDE EN AZ 2 SN BEKLEME YAPILMALIDIR.</li><li>✓ YAPILACAK SERİDE TEMEL HAREKETLERİN HEPSİ YER ALMAK ZORUNDADIR.</li><li>✓ BAĞLANTI HAREKETLER İSE YAPILAN SERİYE UYGUN ŞEKİLDE SEÇİLEBİLİR. BAĞLANTI HAREKETLERİ ARKA ARKAYA EN FAZLA 1 KERE YAPILABİLİR VE TOPLAM SERİ İÇERİSİNDE EN FAZLA 3 BAĞLANTI HAREKETİ KULLANILABİLİR.</li><li>✓ SINAV ESNASINDA SIRASI GELEN KİŞİ SERİSİNİ YAZILI OLARAK VERDİKTEN SONRA SERİYE BAŞLAYACAKTIR.</li><li>✓ SERİYE SELAM VERİLEREK BAŞLANIR VE BİTİRİLİR.</li><li>✓ KÖPRÜ* - AMUT KÖPRÜ* - KARTFİL – ÜBERŞLAK – FLİK FLAK – AMUT PÜRVE* - YUNUS TAKLA- ERİŞME AMUT* - KARTAL VE SPAGAT OTURUŞLAR SERİ İÇERİSİNDE YAPILIRSA BONUS OLARAK DEĞERENDİRİLECEKTİR. FAKAT TEKNİĞİNE UYGUN YAPILMAYAN BONUS HAREKETLERDEN KESİNTİ YAPILIR.</li></ul>	