

Ritmik Cimnastik Uygulama Sınavı

Aday **aletsiz** seri ve beş aletten tercih ettiği **bir aletle** müzik eşliğinde toplam **iki** seri sunulmalıdır. Element zorlukları ve müzik seçimi adayın kendisine bırakılmıştır. Serinin süresi **1.15–1.30dk** arasında olmalı ve seri sunumları, **bransa özel giysi ile** yapılmalıdır. Oluşturulan **her seri 50 puan ve toplam 100 puan** üzerinden değerlendirilir. Her seriye ilişkin gereklilikler aşağıda belirtilmiştir.



Aletsiz Seri (50 Puan)

Vücut Zorlukları (50 Puan)

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
 - *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
 - *2 farklı vücut dalgası, toplam **5 Puan** ve 2 farklı Pre-akrobatik elementler (öne veya geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar) toplam **5 puan**.
- Seride salınımlar, daireler, sekizler, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.



İp Aleti (50 Puan)

Vücut Elementleri (50 Puan)

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
- *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
- *Bir rotasyonlu dinamik element (**5 puan**) ve 2 farklı alet zorluğu (toplam **5 puan**),
- *Vücut dalgaları, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.

Seride yapılacak hareketlerde, ip aletinin temel ve temel olmayan teknik grupları kullanılmalıdır.

*Öne, geriye veya yana çevrilen ipin içinden geçiş, öne, geriye veya yana çevrilen ipin içinden küçük hoplama serisi (en az 3) ile geçiş, ipin her iki ucunun her iki elle yakalanması, ipin bir ucunun bırakılıp yakalanması, sipiraller, sekizler, salınımlar, daireler, değirmenler, rotasyonlar, fırlatma ve yakalamalar, ipin kullanımları uygulanabilir.



Çember Aleti (50 Puan)

Vücut Elementleri (50 Puan)

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
- *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
- *Bir rotasyonlu dinamik element (**5 puan**) ve 2 farklı alet zorluğu (toplam **5 puan**),
- *Vücut dalgaları, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.

Seride yapılacak hareketlerde çember aletinin temel ve temel olmayan teknik grupları kullanılmalıdır.

*Vücutun tamamı veya bir bölümü ile çember içinden geçiş, vücut üzerinde ve yerde çemberin yuvarlanması, elde, vücut üzerinde ve yerde rotasyonlar, çemberin kendi eksenine etrafında rotasyonları (elde, vücutun bir bölümü üzerinde), çemberin üzerinden geçiş, fırlatma ve yakalamalar, sekizler, salınımlar, daireler, çemberin kullanımları, çemberin vücutun bir bölümü üzerinde dengelenmesi uygulanabilir.

**Top Aleti (50 Puan)*****Vücut Elementleri (50 Puan)***

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
- *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
- *Bir rotasyonlu dinamik element (**5 puan**) ve 2 farklı alet zorluğu (toplam **5 puan**),
- *Vücut dalgaları, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.

Seride yapılacak hareketlerde top aletinin temel ve temel olmayan teknik grupları kullanılmalıdır.

*Topun yerde ve vücudun bir bölümü üzerinde zıplatılması, topun vücudun en az iki bölümü üzerinde ve yerde yuvarlanması, gövdenin geniş bir hareketi ve kolların dairesel hareketi ile topun sekiz figürleri, bir el ile topun yakalanması, fırlatma ve yakalamalar, topun farklı kullanımları, topun vücudun bir bölümü üzerinde dengelenmesi uygulanabilir.

**Labut Aleti (50 Puan)*****Vücut Elementleri (50 Puan)***

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
- *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
- *Bir rotasyonlu dinamik element (**5 puan**) ve 2 farklı alet zorluğu (toplam **5 puan**),
- *Vücut dalgaları, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.

Seride yapılacak hareketlerde labut aletinin temel ve temel olmayan teknik grupları kullanılmalıdır.

*Değirmenler, iki labutun asimetrik hareketleri, bir ve iki labutu aynı anda ve asimetrik hareketleri, iki labutun birlikte küçük fırlatılması, bir ve her iki labutla aynı anda veya değişimle küçük daireleri (farklı düzlemlerde), labut/ların farklı kullanımları, küçük-orta-büyük fırlatma ve yakalamalar, labut/ların vücudun bir bölümü üzerinde dengelenmesi ve yerde/vücutta yuvarlamalar uygulanabilir.

**Kurdele Aleti (50 Puan)*****Vücut Elementleri (50 Puan)***

- *2 farklı sıçrama, 2 farklı denge, 2 farklı rotasyon, her biri 5 puan, toplam **30 puan**,
- *2 farklı dans adımları kombinasyonu, toplam **10 puan**,
- *Bir rotasyonlu dinamik element (**5 puan**) ve 2 farklı alet zorluğu (toplam **5 puan**),
- *Vücut dalgaları, pre-akrobatik elementler (Ör: öne geriye köprüler, öne geriye yanlara takla ve yerde yuvarlanmalar vb.) kullanılabilir.

Seride yapılacak hareketlerde kurdele aletinin temel ve temel olmayan teknik grupları kullanılmalıdır.

*Kurdele ile oluşturulan şeklin içinden ve üzerinden geçiş, spiraller (en az 4-5 dalga), zig-zag lar (en az 4-5 dalga), "Echappe", küçük fırlatma ve yakalamalar, kurdele çubuğunun vücudun bir bölümü üzerinde yuvarlanması ve Boomerang, kurdelenin kullanımları, küçük-orta-büyük fırlatma ve yakalamalar uygulanabilir.

Not: Teknik, artistik ve uygulamaya ait değerlendirme, 2022-2024 Uluslararası Ritmik Cimnastik Değerlendirme Kurallarına (<http://www.turkcimfed.gov.tr>) göre yapılacaktır.