TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME, FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU

ÇOCUKLAR AKROBATİK FITNESS YARIŞMA KURALLARI

Giriş

Çocuk Akrobatik Fitness kategorisi, 7 Kasım 2010 tarihinde (Bakü, Azerbaycan) IFBB (International Fitness and Bodybuilding Federation) Yürütme Kurulu ve IFBB Uluslararası Kongresi tarafından resmi bir spor dalı olarak tanınmıştır. Çocuk Akrobatik Fitness Yarışmaları; akrobasi, kuvvet, esneklik ve dans elementlerinin mükemmel kombinasyonu sonucunda gerçekleşen görsel bir şölendir. Bu yarışma kategorisinde sporcular, hem sağlıklı bir fiziki görünüme hem de akrobatik ve dans adına bazı becerilere sahip olurlar. Çocuk Akrobatik Fitness yarışmalarında, sporcular en az 9x8 boyutlarında tatami vb. alan içerisinde hazırladıkları yarışma serilerini sunarlar. TVGFF tarafından, ülkemizde gerçekleştirilen Çocuklar Akrobatik Fitness yarışmaları ile ilgili olarak; kıyafete ilişkin kurallar, yarışma serilerinin süresi, puanlama esasları, çeyrek dönüşler, akrobatik rutinlerin değerlendirilmesi gibi hususlar IFBB' nin rehberliğinde aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

YARIŞMANIN TURLARI/BÖLÜMLERİ

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakaları aşağıdaki turlar dikkate alınarak gerçekleştirilmelidir.

- **A.** Akrobatik Rutin Sunumu
- **B.** Çeyrek Dönüşler
- **C.** Hareketlerin Zorluğu
- **D.** Akrobatik Gereklilikler

A. Akrobatik Rutinin Sunumu

Yarışmacılar, akrobatik rutinleri sergilemek üzere gerçekleştirecekleri hareketlerde aşağıda belirtilen kıyafet rutinlerine uymak zorundadır.

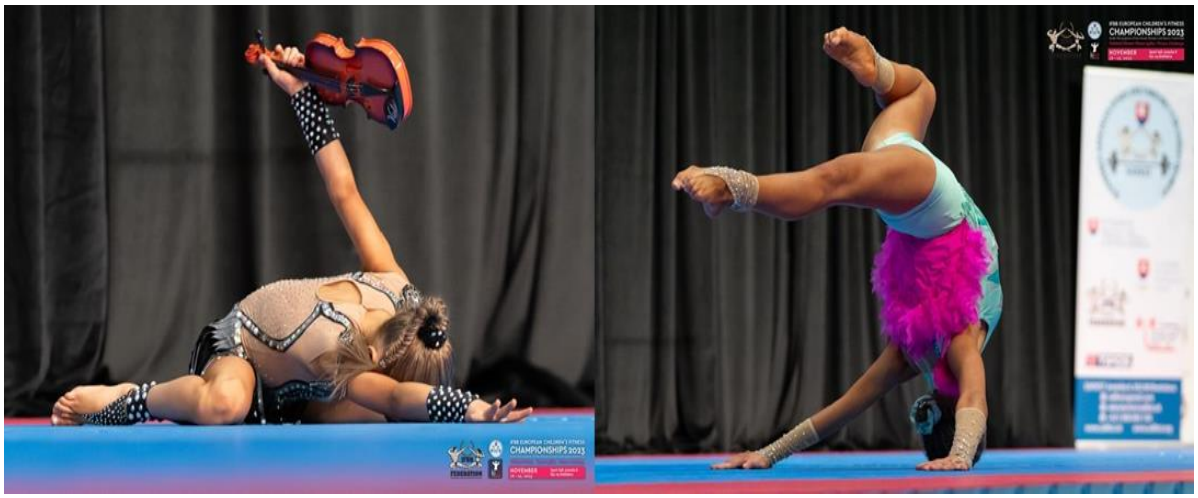
Kızlar

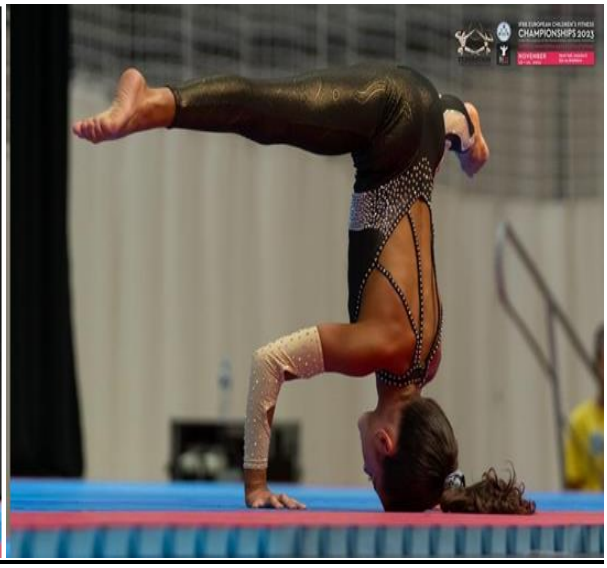
Kız yarışmacıların, G-string veya bikini tipi pantolonlar giymeleri kesinlikle yasaktır. Yarışmacı sahnede hareket ederken, kalçasını ortaya çıkaracak şekilde, etek veya diğer bir dış giyimin altına G-string veya bikini tipi pantolon giymemelidir. Ayrıca taytların üzerine G-string veya bikini tipi pantolonlar, leotardlar, mayolar (tek parça streç giysi) ve file çoraplar giyilmemelidir.

Kısa ve kolsuz bluz: Karın bölgesi, kısa ve kolsuz bluz tarafından kapatılmalıdır. Fakat arka vücut bölgesi açık olabilir.

Dar şortlar: Şort, yarışmacının tüm gluteus maximus'u, uylukların dörtte birini (¼) ve tüm frontal bölgeyi kaplamalıdır. Dik dururken, şortun alt kenarları yere paralel olmalıdır. G-strings ve klasik iki parça bikini kesinlikle yasaktır.

Kız yarışmacıların, akrobatik-dans rutinlerinde giyeceği kıyafetlere ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.



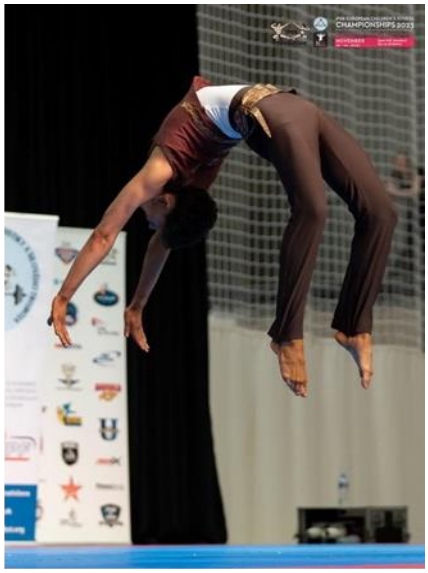


Cited by https://ifbb.com/rules-2/

Erkekler

Erkek yarışmacıların, bodybuilding tarzı şortlar giymeleri yasaktır. Erkek yarışmacıların, akrobatik rutin sırasında karın bölgeleri kapalı olmalıdır. Fakat arka vücut bölgesi açık olabilir. Ayrıca erkek yarışmacıların giydiği şortlar da tüm gluteus maximus'u, uylukların dörtte birini ve tüm frontal bölgeyi kaplamalıdır. Dik dururken, şortun alt kenarları yere paralel olmalıdır.

Erkek yarışmacıların, akrobatik-dans rutinlerinde giyeceği kıyafetlere ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.



Cited by https://ifbb.com/rules-2/

Yarışmacıların kıyafete ilişkin kontrolleri Teknik Kurul Görevlileri tarafından sahne arkasında tamamlandıktan sonra sporcunun yarışmasına izin verilir. Rutin kıyafet, IFBB'nin çocuklara yönelik standartlarını karşılamıyorsa yarışmacıya kıyafetini değişmesi için beş (5) dakika süre verilmelidir. İstenen sürede, kıyafet değişimi gerçekleşmez ise yarışmacı ilgili yarışmadan diskalifiye edilir.

Çocuklar Akrobatik Fitness Yarışmalarında dikkat edilmesi gereken diğer hususlar aşağıda sunulmuştur:

- Yarışmacılar, müsabakayı tehlikeye atmayacak ve yarışma zeminine zarar vermeyecek şekilde çıplak ayak veya spor ayakkabısı (cimnastik, bale ve dans ayakkabısı) ile yarışabilir.
- Yarışmacılar, risk durumu oluştur**mamak** kaydıyla (söz konusu eşyanın kaldırılması, uygun bir şekilde yapıldığı takdirde) bir giysi parçasını (örneğin ceket, mont, gömlek, pantolon, vb.) çıkarabilir.
- Yarışmacılar; mücevher, gözlük, saat, kolye, gerdanlık ya da peruk takmamalıdır.
- Kulüp Başakanları, idarecileri, antrenörleri ve Kafile Başkanları , çocuk sporcularının bu bölümde ayrıntılı olarak açıklanan IFBB Kuralları hakkında tam olarak bilgi sahibi olmalarını sağlamaktan sorumludur.
- Kıyafetlerle ilgili her türlü soru, resmi kayıt sırasında, TVGFF Vücut Geliştirme ve Fitness Merkez Hakem Kurulu veya yarişma Baş Hakemi'nin dikkatine sunulmalıdır. Ayrıca **Çocuk Fitness Teknik Kurul**'u, yarışmacının kıyafetinin kabul edilebilir. (kıyafetin ilgili standardı karşılayıp karşılamadığını belirleyebilir.) Eğer kıyafet, IFBB standartlarını karşılamıyorsa **Teknik Kurul** tarafından yarışmacıya kıyafetini değiştirme önerisinde bulunulur.

A.1. Birinci Turun Sunumu

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 1. turun uygulama prosedürü şu şekildedir:

1. Her yarışmacı, 90 saniye +/-5 saniye uzunluğunda, kendi seçtiği müzik eşliğinde "Akrobatik Fitness" rutinlerini sergilemek üzere numara sırasına göre sahneye çağrılmalıdırlar.

Uyarı: Müziğin bu uzunlukta olması, sporcu ve antrenörünün sorumluluğundadır. Bu sorumluluk, müzikleri sunan yarışma görevlilerinde olmamalıdır.

2. Her yarışmacı numarası, adı ,soyadı ,ili ve kulübü ile tanıtılmalıdır.

3. Sahne aksesuarlarının kullanımı sınırlıdır.

- Yarışmacılar, müsabakada maksimum 40 cm x 20 cm x 25 cm boyutlarında ve kendilerinin taşıyabileceği aparatları kullanmak zorundadırlar (aparatlar, üçüncü bir şahıs yardımıyla sahneye getirilemez).
- Yarışmacılar, rutinlerini tamamladıktan sonra kullandıkları aparatı hem kendilerinden sonra sahneye çıkacak sporcuların sakatlanmalarına sebep olmaması hem de yarışmanın gecikmesine fırsat vermemesi adına sahneden acil bir şekilde kaldırmalıdırlar. Özellikle hakemler, sporcu/sporcular rutinleri gerçekleştirmeden önce sahnenin temiz olduğundan emin olmalıdırlar. Ayrıca hakemler, sahnenin kullanımında yaşanan (kırık, çatlak, kabarma gibi zemin tahribatlarını) olumsuzlukların giderilmesi için yarışma yetkililerine gerekli uyarılarda bulunmalıdırlar.
- Yarışmacılar, aparatları kullanılmadan önce ilgili yarışmanın **Teknik Kurul Görevlilerine** aparatla ilgili gerekli bilgilendirmeleri yapmalıdırlar. (hangi sebeple olursa olsun **Teknik Kurul Görevlilerinin** izni olmadan kullanılan aparatlar yasaktır. İzin olmadan kullanılan aparatlar ile ilgili IFBB'nin belirlediği kurallar çerçevesinde sporcu yarışmanın ilgili rutininden düşük puanla değerlendirilmek durumuna maruz kalır). Bu hususla ilgili mağduriyetlerin yaşanmaması için sporcu ve antrenörlerin gerekli önlemleri alması gerekmektedir.
- Yarışmacı, gösterisini sergilemek için sahneye kendi başına girip çıkmalıdır. (örneğin, sahneye taşınamaz) Başka bir kişinin yardımına ihtiyaç duymamalıdır.
- Yarışmacı/yarışmacıların, vücut yağı kullanımı kesinlikle yasaktır.
- Yarışmacıya/yarışmacılara, rutini sırasında sahnede yardım amaçlı da olsa dokunulması yasaktır. Bu kurala uyulmaması durumunda sporcu/sporcular yarışmadan diskalifiye edilir.

A.2. Birinci Turun Puanlanması

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuk Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 1. turun puanlaması aşağıdaki gibi yapılmalıdır:

- Yarışmacıların sıralamalarında, "Hakemlerin Bireysel Sıralamaları" başlıklı Form 3' den yararlanılmalıdır. Bu doğrultuda, hakem sporcuyu sıralarken 1 den son sıraya doğru sıralamalı ve iki sporcuya aynı sıralamada yer ver**meme**lidir.

- Hakemler, sporcular ile ilgili notları yazmak için "Hakemlerin Kişisel Notları" başlıklı Form 4' ten yararlanmalıdır.
- Puan hesaplanması için Merkez Hakem Kurulu Hakemlerden Formları toplamalı ve 1. Turun altındaki puanları "Skor Kağıdı" başlıklı Form 5'e yerleştirmelidir. Sonrasında hakemler, 2 en yüksek ve 2 en düşük puanı çıkartmalı kalan beş puanı toplamalı ve sonucu da 2 ile çarpmalıdırlar. Sonucu "1. Tur Alt Puanı" olarak işaretlenen sütuna toplam yazılmalıdır.
- Sporcuların 1. Turdaki puanlamalarında beraberlik olması durumunda, beraberliğin ivedi bir şekilde bozulması **gerekmez**. Çünkü "1. Tur Alt Puanı" "2. Tur Alt Puanı"na eklenerek "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" elde edildiği için 2 Turdan elde edilen puanlar değerlendirmeye esas olacaktır.

A.3. Birinci Turun Değerlendirilmesi (Koreografi)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 1. turun değerlendirilmesi aşağıdaki kriterler kullanılarak yapılmalıdır:

- Hakemler, gösteriyi stil, kişilik, atletik koordinasyon ve genel performans açısından değerlendireceklerdir. Hakemler, cimnastik unsurlarının yanı sıra yarışmacının güç ve esneklik unsurlarını sergilediği hareket rutinlerini de gözlemleyeceklerdir. Bu rutin, uyumlu kostüm, müzik ve koreografi ile aerobik, dans, cimnastik veya diğer atletik yetenek gösterilerini içerebilir. Ekstra zorunlu unsurlar bulun**mamak**tadır.
- Hakemler, bu turda yalnız "Akrobatik Fitness" rutinini değerlendirmelidir. (Bu değerlendirmede, yarışmacıların fiziki durumları değerlendirilmemelidir.)

B. Çeyrek Dönüşler

B.1. Çeyrek Dönüşlerde Kıyafet Gereklilikleri

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 2. ve 4. turun kıyafet kriterleri aşağıda sunulmuştur:

Kızlar: Sporcu üstü ve dar şort; düz, opak ve siyah renkte olmalıdır. Sporcu ayakta dik pozisyonda dururken, şortun alt kenarı zemine paralel olmalıdır. Şortlar, alt ön bölgeyi ve gluteus maximus'un tamamını örtmelidir. G-strings ve klasik 2 parça bikini kesinlikle yasaktır.

Erkekler: Men's Fitness benzeri dar şortlar giymeleri gerekmektedir. Bu kıyafetler;

- Sade, opak tarzda,

- Koyu, düz ve siyah renkte,
- Kumaş malzemeden üretilmeli (plastik, kauçuk veya benzeri malzemeler kullanılmamalıdır),
- Mat dokumalı (parlak olmayan malzeme),
- Süsleme, fırfır, dantel kenar ve/veya kenar süsü bulunmamalı,
- Şort, gluteus maximus kasının tamamını örtmeli ve yarışmacı ayakta dik durduğunda alt kenarı zemine paralel olmalıdır.

Uyarı: Bodybuilding tarzı şortların giyilmesi kesinlikle yasaktır. Kostüm, sade ve opak bir tarzda olacaktır. Kıyafetin rengi siyah olmalıdır.

Uyarı: Silinebilen tüm bronzlaştırıcılar yasaktır. Bronzluk silinerek çıkıyorsa sporcunun sahneye çıkmasına izin verilmemelidir. Kendinden bronzlaştırıcı (kahverenginin soluk rengi) ürünler, en geç yarışmadan bir gün önce kullanılmalıdır. Yarışma günü yapılan boyalara izin verilmemelidir. Parıltı, sim, parlak metalik inciler veya altın rengi boyalar (ister bronzlaştırıcı losyon olarak kremin bir parçası şeklinde uygulansın isterse de ayrı olarak uygulansın) yasaktır.

B.2. Çeyrek Dönüşlerin Sunumu

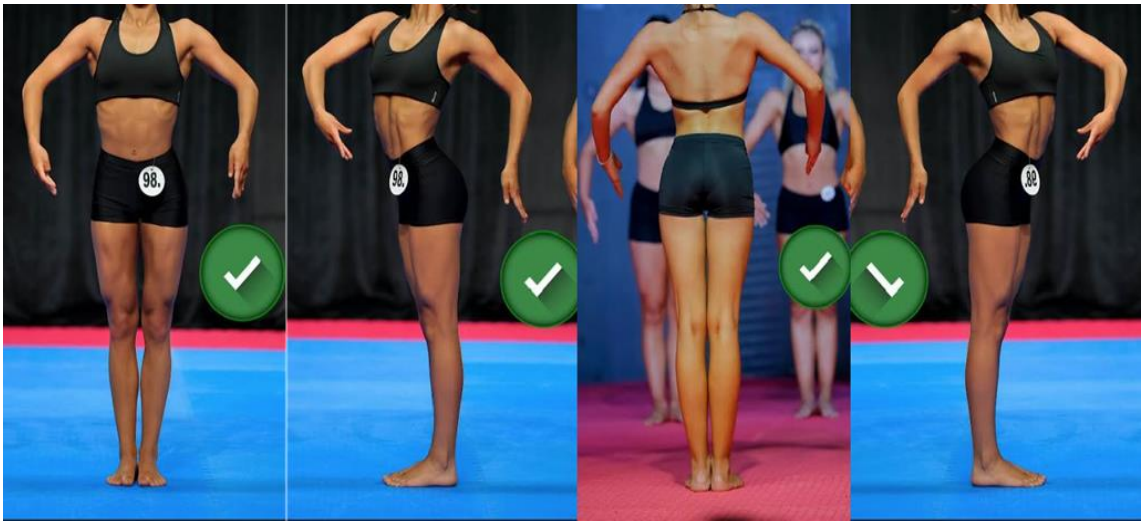
IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 2. ve 4. turun sunumu aşağıda verilmiştir:

- Tüm yarışmacılar, sahneye tek sıra halinde ve numara sırasına göre çağrılacaklardır.
- Yarışmacılar (sıralı şekilde), sahnede iki eşit büyüklükte 2 gruba ayrılacak; bir grup sahnenin solunda, diğer grup ise sahnenin sağında olacak şekilde konumlandırılacak ve sahnenin orta kısmı kıyaslama yapmak amacıyla açık bırakılacaktır.
- Her grup dört çeyrek dönüşü gerçekleştirmek üzere, sayı sırasına göre ve aynı anda en fazla 8 yarışmacıdan oluşan gruplar halinde, sahnenin merkezine doğru yönlendirilecektir.
- TVGFF baş hakemi ve/veya podyum hakemi 4 çeyrek dönüşle bağlantılı 4 pozisyon ile yarışmacıları yönlendirmelidir. Bu hareketler şu şekildedir:
    1. Ön pozisyon
    2. Çeyrek Dönüş Sağ - Sol Yan Pozisyon (Hakemlere göre sol yan taraf)
    3. Çeyrek Dönüş Geri - Arka Pozisyon (Hakemlere göre arka taraf)
    4. Çeyrek Dönüş Sağ - Sağ Yan Pozisyon (Hakemlere göre sağ yan taraf)
    5. Çeyrek Dönüş Sağ- Ön pozisyon

Uyarı: Yarışmacılar, sahnedeyken sakız ve şeker çiğnememelidir. Ayrıca yarışmacılar, sahnedeyken su ve diğer sıvı içerikleri tüketmemelidirler.

Çocuklar Akrobatik Fitness Yarışmalarında, sporcuların çeyrek dönüşleri ile ilgili görseller aşağıda sunulmuştur.

¼ Çeyrek Dönüş Kızlar



¼ Çeyrek Dönüş Erkekler

B.3. Çeyrek Dönüşlerde Hakemlere İlişkin Teknik Detaylar

Tüm hakemler, TVGFF Baş Hakemine, ilk 5 sporcunun birincil karşılaştırması için bireysel önerileri göndermeyi talep etmelidir. Baş Hakem, tüm masa hakemleri tarafından gönderilen teklifleri analiz etmeli ve bunlara dayanarak masa hakemleri tarafından en sık önerilen rakiplerle ilk kıyaslamayı yapmalıdır. Bu işlem, karşılaştırılan yarışmacıların sıradakilerin en iyisi oldukları anlamına gelmelidir. Kıyaslanacak sporcu sayısı Baş Hakem tarafından

belirlenir, ancak aynı anda en az üç ve en fazla sekiz yarışmacı kıyaslanmalıdır. Daha sonra hakemler, grubun ortasında yer alan yarışmacıların dahil olduğu sonraki beş sporcunun ikinci karşılaştırması için bireysel öneriler göndermeyi talep edebilmelidirler. Üçüncü karşılaştırma ise TVGFF Baş Hakemi tarafından oluşturulmalı ve yarışmacılar yarı finalistler grubunun en arka kısmına yerleştirilmelidir. Tüm yarışmacılar, en az bir kez çağrılmalıdırlar. Toplam karşılaştırma sayısı, TVGFF Baş Hakemi tarafından belirlenmelidir. Tüm bireysel karşılaştırmalar, merkez sahnede gerçekleştirilmelidir. Son karşılaştırmanın tamamlanmasının ardından tüm yarışmacılar, sahneden ayrılmadan önce numara sırasına göre tek bir sıra haline getirilmelidir.

B.4. Çeyrek Dönüşlerde Turun Puanlanması

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, 2. turun puanlaması aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

- "Hakemin Bireysel Sıralamaları (Ön Değerlendirme)" başlıklı Form 3 kullanılarak bütün hakemler, her yarışmacıya birincilikten sonuna kadar bireysel puan verecek ve böylece iki veya daha fazla yarışmacının aynı sıralamayı almamasını sağlayacaklardır.
- Hakemler, her yarışmacıyla ilgili değerlendirme kayıtları için "Hakem Kişisel Notları" başlıklı Form 4'ü kullanacaklardır.
- Merkez Hakem Kurulu, hakemlerden Form 3'ü toplayacak ve sonra "Puanlama Kağıdı" başlıklı Form 5 üzerine hakem puanlamalarını uygun bir şekilde yerleştirecektir. Daha sonra hakemler, her sporcu için eğer yarışmada 9 hakem varsa 2 en yüksek ve 2 en düşük puanı ya da eğer yarışmada 9'dan az hakem varsa 1 en düşük ve 1 en yüksek puanı, (2. tur alt puanı ve 2. tur sırası oluşturmak için kalan 5 puanı ekleyerek) çıkaracaktır. Değerlendirme sonucunda, en düşük alt puana sahip yarışmacı 1. ve en yüksek alt puana sahip yarışmacı ise son sıraya yerleştirilecektir.
- Ön eleme puanları, yarışmacıları 1. sıradan sonuncu sıraya kadar sıralamak için kullanılacaktır ve ön elemeden en iyi 6 yarışmacı, finallere yükselecek ve yarışmacılar finallere sıfır puanla başlayacaklardır.

Uyarı: 2. Tur Alt Puanındaki eşitliklerin hemen bozulmasına gerek yoktur. (2. Tur Alt Puanı 1. Tur Alt Puanı"na eklenerek "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" elde edildiği için). "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" nda eşitlik olması durumunda eşitlik, öncelikle "2. Tur Alt Puanı" kullanılarak bozulacaktır. Eğer hala bir eşitlik söz konusu ise eşitlik, "Göreceli Yerleştirme Yöntemi" ve sporcunun 2. Tur Alt Puanları kullanılarak bozulacaktır.

“Çocuk Akrobatik Fitness” müsabakalarında, “Göreceli Yerleştirme Yöntemi” aşağıdaki şekilde uygulanmalıdır:

- Berabere kalan sporcular için hakem puanları, daha iyi sıraya sahip sporcunun sayının üstüne bir nokta koyulması ile sütun temelinde karşılaştırılmalıdır.
- Dokuz hakemin puanı, beraberlik bozma hesaplamalarına dahil edilmelidir.
- Noktaların sayısı, berabere kalan yarışmacıların her birine eklenmelidir. Daha fazla sayıda noktalara sahip yarışmacılar, daha iyi bir sıralamaya gelerek eşitliğin kazananı olarak açıklanmalıdır.

B.5. Çeyrek Dönüşlerin Değerlendirilmesi

IFBB’nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde “Çocuklar Akrobatik Fitness” müsabakalarında, 2. turun değerlendirilmesi aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

- Hakemler, öncelikle yarışmacı/yarışmacıların fiziksel görünüme ilişkin genel durum/durumlarını değerlendirmelidirler. Bu değerlendirme, baştan aşağıya doğru uzanmalı ve tüm vücut dikkate alınmalıdır.
- Değerlendirme, fiziğin genel izlenimiyle başlanmalı ve sonrasında vücudun bütün gelişimini dikkate alacak şekilde devam etmelidir. Ayrıca dengeli, simetrik olarak gelişmiş bir fizik, cilt durumu ve tenin tonu da değerlendirilme kapsamına alınmalıdır.
- Yarışma, Raunt 1 (koreografi) ve Raunt 2 (çeyrek dönüşler) olarak her 2 tur şekline puanlanacaktır. Yarışmanın ilk gün puanlamasında, Raunt 1 den (R1) elde edilen skor 2 ile çarpılıp (R1 × 2) R2 alt skoru ile toplanarak (R1 × 2) +R2) yarışmacının 3. Tur alt puanı elde edilir. Final puanları hesaplamada ise yarışmacının Raunt 3 ten aldığı skor 2 ile çarpılarak (R3 × 2) Raunt 4 skoruna eklenmesiyle (R3× 2)+R4) elde edilir.

Uyarı: Hakemin sporcunun fiziğine ilişkin değerlendirmesi, sporcunun sahneye çıktığı andan onun sahneden indiği ana kadar olan tüm sunumunu içermektedir. Bu bölümde, yarışmacıların her zaman “sağlıklı, formda bir fiziğe” sahip olması gerektiği önemlidir.

Uyarı: Yarışmacılar final turunda, 1. turda kullandıkları kostümden farklı bir kostüm kullanabilirler. Ancak bu kostüm IFBB standartlarına uygun olmalıdır.

IFBB’nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde “Çocuklar Akrobatik Fitness” müsabakaları 2 turdan oluşur.

1. Tur: Akrobatik Rutin

2. Tur: Çeyrek Dönüşler

B.6. Çeyrek Dönüşlerin Uygulanması

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Akrobatik Fitness" müsabakalarında, yarışmacıların çeyrek dönüşleri aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

Uyarı: Sporcular, çeyrek dönüşlerini her zaman sağ tarafa doğru devam ettirilmelidir. Yarışmada, istenilen çeyrek duruşu sergilemeyen yarışmacı/yarışmacılara bir uyarı verilecek, durumun devam etmesi halinde puan kesintisi yapılacaktır.

❖ Ön Pozisyon

Sporcu, vücut dik bir duruşla, baş ve gözler vücutla aynı yöne bakacak şekilde, topuklar bitişik, ayaklar 30° açıyla dışa doğru eğimli, dizler bitişik ve düz bir pozisyonda, karın bölgesi içerde, göğüs dışarda, omuzlar geride, her iki kol vücudun orta çizgisi boyunca yanlarda, dirsekler hafif bükülü, başparmaklar ve parmaklar bitişik, avuç içleri vücuda dönük ve vücuttan da yaklaşık 10 cm dışarıda ve eller hafifçe kavisli bir pozisyonda olmalıdır.

❖ Sağ ve Sol Yan Pozisyon (hakemlere göre sol taraf)

Sporcu, vücut dik bir duruşla, baş ve gözler vücutla aynı yöne bakacak şekilde, topuklar bitişik, ayaklar 30° açıyla dışa doğru eğimli, dizler bitişik ve düz bir pozisyonda, karın bölgesi içerde, göğüs dışarda, omuzlar geride, sol kol vücudun orta çizgisinden biraz geride, dirsekte hafif bir bükülme ile tutulur, başparmak ve parmaklar bir arada, avuç içi vücuda dönük, el hafifçe kavisli, sağ kol vücudun orta çizgisinden biraz önde, dirsek hafif bir şekilde bükülme ile tutulmuş pozisyonda, başparmak ve parmaklar bir arada, avuç içi vücuda dönük, el hafifçe kavislidir.

Uyarı: Bu duruş esnasında kolların pozisyonu, üst vücudun hafifçe sola dönmesine (sol omuzun alçalmasına) sağ omuzun da yükselmesine olanak sağlamalıdır. Bu normal bir duruştur ancak bu durum abartılı olmamalıdır.

❖ Sırt Pozisyon

Sporcu, vücut dik bir duruşla, baş ve gözler vücutla aynı yöne bakacak şekilde, topuklar bitişik, ayaklar 30° açıyla dışa doğru eğimli, dizler bitişik ve düz bir pozisyonda, karın bölgesi içerde, göğüs dışarda, omuzlar geride, sırt kasları hafifçe kasılarak üst vücut şekli belirginleştirilir, her iki kol da vücudun orta çizgisi boyunca yanlarda tutulur, dirsekler hafifçe bükülür, başparmaklar ve parmaklar bir araya getirilerek avuç içleri vücuda dönük ve vücuttan yaklaşık 10 cm dışarı pozisyonda tutulur ve eller hafifçe kavisli hale getirilir.

❖ Sağ-Sol Yan Pozisyon (hakeme göre sağ taraf)

Sporcu, vücut dik bir duruşla, baş ve gözler vücutla aynı yöne bakacak şekilde, topuklar bitişik, ayaklar 30° açıyla dışa doğru eğimli, dizler bitişik ve düz bir pozisyonda, karın bölgesi içerde, göğüs dışarda, omuzlar geride, sağ kol vücudun orta çizgisinden biraz geride, dirsekte hafif bir bükülme ile, başparmak ve parmaklar bir arada, avuç içi vücuda dönük, el hafifçe kavisli, sol kol vücudun orta çizgisinden biraz önde, dirsekte hafif bir bükülme ile, başparmak ve parmaklar bir arada, avuç içi vücuda dönük, el hafifçe kavislidir.

Uyarı: Bu duruş esnasında, kolların pozisyonu, üst vücudun hafifçe sağa doğru dönmesine (sağ omuzun alçalmasına) sol omuzun da yükselmesine olanak sağlamalıdır. Bu normal bir duruştur ancak bu durum abartılı olmamalıdır.

C. Hareketlerin Zorluğu

C.1. Akrobatik Elementler

Çocuk Akrobatik Fitness'ın bu bölümünde sporcular, akrobatik hareket rutinlerinin olduğu fitness becerilerini gerçekleştirirler. Sporcular, ilgili rutinlerin uygulanması esnasında hem hareketin karakteristiğine uyum sağlamak hem de içerisinde birçok becerinin olduğu kombine hareketleri doğru ve hatasız bir şekilde uygulamak zorundadırlar. Bu yarışma kategorisindeki hareket rutinleri ile ilgili dikkat edilmesi gerek hususlar, aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

a. Zemine Temaslı Hareketler

Çocuk Akrobatik Fitness'ın bu bölümünde sporcular, yapacakları hareket becerilerini *her zaman zemin ile temas halinde* yapmalıdır. Bu durumu, birkaç örnekle açıklamak gerekirse örneğin; forward or backward roll (ileri-geri taklalar), forward walkover, backward walkover (öne-geriye köprü hareketleri**)**, handstand (amut hareketi), turns in handstand (amut pozisyonda dönüşler), cartwheel (zemine temaslı (tek el ya da her iki el) çemberler), roun-off, vb.

b. Zemine Temas Olmayan Hareketler

Çocuk Akrobatik Fitness'ın bu bölümünde sporcular, zemin ile temas halinde olmayan akrobatik uçuş elementleri yapılmalıdır. Örneğin; free aerial cartweel (elleri zemine temas ettirmeden yapılan çember hareketleri), flick-flacklar, forward and backward salto (öne-geriye saltolar), forward walkover (eller zemine temas etmeden yapılan öne köprü hareketi).

c. Gym-Akro Hareketleri

Bu rutinde, sporcular akrobatik elementlerin kombinasyonunu yapılmalıdır. Bu amaçla, sporcular birkaç hareket serisini birbirine kombine ederek fitness rutinlerini gerçekleştirirler. Akrobatik Fitness rutinleri esnasında sporcular, birbirine kombine hareket serilerini akıcı bir şekilde uygulamalıdırlar. Ayrıca rutinlerinde, sağlıklarını tehlikeye atmayacak (herhangi bir sakatlanma durumuna karşı) hareket grubundan becerileri tercih etmeleri gerekmektedir.

Uyarı: Bu bölümde, zorluk derecesi yüksek hareket serileri dikkate alınmalıdır.

Uyarı: Akrobatik Fitness yarışmaları, içerdiği akrobatik hareketler sebebiyle Artistik Cimnastik spor branşına bazı noktalarda benzerlik göstermektedir. Ancak bu durum, sporcuların hem yetiştirilmesinde hem de değerlendirilmesinde birtakım sorunlara sebep olmaktadır. Bu amaçla, Akrobatik Fitness içerdiği dans, sunum, gibi. birçok beceriden dolayı Artistik Cimnastik yarışmalarından ayrılmaktadır.

C.2. Kuvvet Elementleri

Akrobatik Fitness kategorisinin bu bölümünde sporcular; kuvvet amut hareketleri, şınavlar, amutta sabit duruşlar, L-sitler, açık bacak L-sit pozisyonunda duruş kombinasyonları, vb. hareket gruplarını uygularlar.

Uyarı: Akrobatik fitness rutinlerinin değerlendirilmesinde, güç gerektiren hareketlerin sayısı, zorluk derecesi ve hareketlerin genel yaratıcılığı dikkate alınmalıdır.

C.3. Esneklik Elementleri

Akrobatik Fitness kategorisinin bu bölümünde sporcular; fitness rutinlerine ek olarak; bridges (köprüler), standing scale (planör duruşu), front needle, lunch, vb. esneklik hareketlerini uygularlar.

Uyarı: Akrobatik fitness rutinlerinin değerlendirilmesinde, esneklik gerektiren hareketlerin sayısı, zorluk derecesi ve hareketlerin genel yaratıcılığı dikkate alınmalıdır.

C.4. Dans Elementleri

Bu bölümde, sporcular vücut hareketlerinin çeşitli türleri olan; rotations (dönüşler), waves (dalgalar), isolations, vb. dans adımları; chassé, shuffle, moonwalk (ay yürüyüşü), vb. temel düzey adım çeşitleri ve dans sıçramaları; jeté, tuck jump, axel jump, split jump, wolf jumps, pike jump, vb. hareket serilerini uygularlar.

D. Artistik Gereklilikler

Bu bölümde sporcunun dans yoluyla ifade ettiği hikaye, motif ve tema kostümle uyumlu olmalı ve sporcu müzik, dans ve koreografi performansını bireysel ve mekânsal bir adaptasyon içinde

sunmalıdır. Ayrıca sporcu, aşağıdaki belirtilen unsurları da gerçekleştireceği koreografisinde göz önünde bulundurmalıdır.

- Orijinal ve bireysel bir koreografi
- Eşsiz ve farklı bir yorum şekli
- Ritim (koreografinin müziğe uyumu)
- Müziğin hızı ve temposu
- Temiz bir koreografi
- Başarılı bir gösteri ve sunum
- Genel izlenim

Akrobatik Çocuk Fitness spor branşında hakem değerlendirmeleri;

- Hareketlerin zorluğunu,
- Koreografinin ve temanın yaratıcılığını,
- Kostümün, müzik ve hareketlerle uyumunu,
- Rutin esnasında kullanılan aletlerin uygunluğunu,
- Fitness rutininin hikayesinin sunumunu,
- Akrobasinin, müzikle dansla olan ahengini ve zarafetini içermelidir.

Uyarı: Akrobatik Fitness rutini sırasında sporcular; sakatlanma, hareket serilerini unutma gibi sebeplerden dolayı yarışmayı erken bitirmeleri durumunda puanlamada hakemler tarafından son sıraya yerleştirilir.

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME, FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU

ÇOCUKLAR ARTİSTİK FITNESS YARIŞMA KURALLARI

Giriş

Çocuklar Artistik Fitness kategorisi, 23 Eylül 2024 tarihinde (İran, Kiş Adası) IFBB (International Fitness and Bodybuilding Federation) Yönetim Kurulu ve IFBB Uluslararası Kongresi tarafından resmi bir spor dalı olarak tanınmıştır. Sanatın artistik anlayışla görsel bir sunuma dönüştüğü Çocuklar Artistik Fitness Yarışmaları, kuvvet ve esnekliğin zarafete dönüştüğü bir spor dalıdır. Bu yarışma kategorisinde sporcular, hem düzgün ve sağlıklı bir fiziki görünüme hem de sanatsal bazı becerilere sahip olurlar. Çocuklar Artistik Fitness yarışmalarında, sporcular en az 9x8 boyutlarında tatami alan içerisinde hazırladıkları yarışma serilerini sunarlar. TVGFF tarafından, ülkemizde gerçekleştirilecek olan Çocuklar Artistik Fitness yarışmaları ile ilgili olarak; kıyafete ilişkin kurallar, yarışma serilerinin süresi, puanlama esasları, çeyrek dönüşler, artistik rutinlerin değerlendirilmesi gibi hususlar IFBB' nin yarişma talimatlarına uygun şekilde aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

YARIŞMANIN TURLARI/BÖLÜMLERİ

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuk Artistik Fitness" müsabakaları aşağıdaki turlar dikkate alınarak gerçekleştirilmelidir.

A. 1. Tur (90-saniyelik fitness rutinleri)

B. 2. Tur (çeyrek dönüşler)

C. Artistik Rutinlerin Değerlendirilmesi

D. Artistik Gereklilikler

E. "Artistik Fitness" Yarışması Standart Kıyafet Rutinlerine İlişkin Görseller

A. 1. Tur Kıyafetleri (Rutin)

“Çocuklar Artistik Fitness” yarışmalarında, kısa ve kolsuz bluz ile dar şortlar minumum gerekli kıyafetler olmakla birlikte yarışma için kıyafet gereklilikleri aşağıdaki kriterlere uygun olmalıdır:

Kızlar: Yarışmacıların, G-string veya bikini tipi pantolonlar giymeleri kesinlikle yasaktır. Yarışmacı sahnede hareket ederken, kalçasını ortaya çıkaracak şekilde, etek veya diğer bir dış giyimin altına G-string veya bikini tipi pantolon giy**meme**lidir. Ayrıca taytların üzerine G-string veya bikini tipi pantolonlar, leotardlar, mayolar (tek parça streç giysi) ve file çoraplar giyil**meme**lidir.

Kısa ve kolsuz bluz: Karın bölgesi, kısa ve kolsuz bluz tarafından kapatılmalıdır. Fakat arka vücut bölgesi açık olabilir.

Dar şortlar: Şort, yarışmacının tüm gluteus maximus'u, uylukların dörtte birini ve tüm frontal bölgeyi kaplamalıdır. Dik dururken, şortun alt kenarları yere paralel olmalıdır. G-strings ve kalsik iki parça bikini kesinlikle yasaktır.

Uyarı: Yarışmacılar, yukarıda belirtilenler dışında, rutinlerini gerçekleştirmek için kendilerine uygun gördükleri şekilde giyinebilirler.

Uyarı: Yarışmacının sahneye çıkmasına izin verilmeden önce rutin için kıyafetleri sahne arkasında kontrol edilmelidir. Rutin kıyafet, IFBB'nin çocuklara yönelik standartlarını karşılamıyorsa yarışmacıya kıyafetini değişmesi için beş (5) dakika süre verilmelidir. İstenen sürede, kıyafet değişimi gerçekleşmez ise yarışmacı ilgili yarışmadan diskalifiye edilmelidir.

Uyarı: Yarışmacı, müsabakayı tehlikeye atmayacak ve yarışma zeminine zarar vermeyecek şekilde çıplak ayak veya spor ayakkabısı (cimnastik, bale ve dans ayakkabısı) ile yarışabilir.

Uyarı: Yarışmacı, müsabakayı tehlikeye atmamak kaydıyla bir giysi parçasını (örneğin ceket, mont, gömlek, pantolon) çıkarabilir.

Uyarı: Kulüp Başakanları, idarecileri, antrenörleri ve Kafile Başkanları, çocuk sporcularının bu bölümde ayrıntılı olarak açıklanan IFBB Kuralları hakkında tam olarak bilgi sahibi olmalarını sağlamaktan sorumludur.

Uyarı: Poz verme kıyafetleriyle ilgili her türlü soru, resmi kayıt sırasında,TVGFF Vücut Geliştirme ve Fitness Merkez Hakem Kurulu veya yarişma Baş Hakemi'nin dikkatine sunulmalıdır.

A. 2. Turun Sunumu (Koreografi)

IFBB’nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde “Çocuklar Artistik Fitness” müsabakalarında, 1. turun uygulama prosedürü şu şekildedir:

- Her yarışmacı, 90 saniye +/-5 saniye uzunluğunda, kendi seçtiği müzik eşliğinde "Artistik Fitness" rutinlerini sergilemek üzere numara sırasına göre sahneye çağrılmalıdırlar.
- Her yarışmacı numarası, adı ,soyadı ,ili ve klübü ile tanıtılmalıdır.
- Güvenlik sebebiyle, yarışmanın rutin turlarında, vücut yağı kullanımı kesinlikle yasaktır.
- Fitness rutini sırasında yalnızca küçük aksesuarlara bunlar kıyafetin bir parçası olduğu sürece izin verilir. Bu aksesuarların kullanımları yarışmanın ilerlemesinde gecikmeye neden ol**mama**lıdır. (atkı, örtü, başlık, şapka, vb.) Sandalye, bar, el üstü duruş aleti, oyuncak silah ve benzeri, şemsiye, sopa vb. gibi eşyaların kullanılması yasaktır. Özellikle hakemler, sporcu/sporcular rutinleri gerçekleştirmeden önce sahnenin temiz olduğundan emin olmalıdırlar. Ayrıca hakemler, sahnenin kullanımında yaşanan (kırık, çatlak, kabarma gibi zemin tahribatlarını) olumsuzlukların giderilmesi için yarışma yetkililerine gerekli uyarılarda bulunmalıdırlar.
- Yarışmacılar, diğer yarışmacıların sunumlarını tehlikeye atacak aletleri sahnede bırak**mama**lıdır. Ayrıca sonraki yarışmacıların sunumlarını gerçekleştirmeleri için sahne her zaman temizlenmeli ve gerekli olduğu durumlarda ise onarılmalıdır.
- Yarışmacı, rutini gerçekleştirmek için sahneye başka bir kişi veya kişilerin yardımı olmaksızın girip çıkmalıdır, örneğin sahneye başkası tarafından getiril**meme**lidir.
- Yarışmanın uygulama sunumu sırasında sahnede bulunan yarışmacıya yardım amacıyla dokunmak yasaktır. Aksi takdirde yarışmacı, ilgili müsabakadan diskalifiye olabilir.

A. 3. Turun puanlaması:

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 1. turun puanlaması aşağıdaki gibi yapılmalıdır:

- Sporcuların sıralamalarında, "Hakemlerin Bireysel Sıralamaları" başlıklı Form 3' den yararlanılmalıdır. Bu doğrultuda, hakem sporcuyu sıralarken 1.'den son sıraya doğru sıralamalı ve iki sporcuya aynı sıralamada yer ver**meme**lidir.
- Hakemler, sporcular ile ilgili notları yazmak için "Hakemlerin Kişisel Notları" başlıklı Form 4' ten yararlanmalıdır.
- Puan hesaplanması için Merkez Hakem Kurulu Hakemlerden Formları toplamalı ve 1. Turun altındaki puanları "Skor Kağıdı" başlıklı Form 5'e yerleştirmelidir. Sonrasında hakemler, 2 en yüksek ve 2 en düşük puanı çıkartmalı kalan beş puanı toplamalı ve

sonucu da 2 ile çarpmalıdırlar. Sonucu "1. Tur Alt Puanı" olarak işaretlenen sütuna toplam yazılmalıdır.

- Sporcuların 1. Turdaki puanlamalarında beraberlik olması durumunda, beraberliğin ivedi bir şekilde bozulması gerekmez. Çünkü "1. Tur Alt Puanı" "2. Tur Alt Puanı"na eklenerek "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" elde edildiği için 2 Turdan elde edilen puanlar değerlendirmeye esas olacaktır.

A. 4. Turun değerlendirilmesi (Koreografi)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 1. turun değerlendirilmesi aşağıdaki kriterler kullanılarak yapılmalıdır:

- Görevli bütün hakemler; farklı düzeyde tempo, güç/kuvvet, esneklik, atletik koordinasyon elementleri çerçevesinde "ARTİSTİK İFADEYE" odaklanarak yarışmacıların koreografilerini değerlendirmelidir. Koreografi; aerobik, dans, cimnastik ve müzik ile harmoni edilmiş (kostümle uyumlu) atletik yeteneğin diğer gösterimlerini içermelidir.
- Hakemler, bu turda yalnız "Artistik Fitness" rutinini değerlendirmelidir. (Bu değerlendirmede, yarışmacıların fiziki durumları değerlendiril**meme**lidir.)

B. 1. Tur Kıyafet (Çeyrek Dönüşler)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 2. turun kıyafet kriterleri aşağıda sunulmuştur:

Kızlar: Sporcu üstü ve dar şort; düz, opak ve siyah renkte olmalıdır. Sporcu ayakta dik pozisyonda dururken, şortun alt kenarı zemine paralel olmalıdır. Şortlar, alt ön bölgeyi ve gluteus maximus'un tamamını örtmelidir. G-strings ve klasik 2 parça bikini kesinlikle yasaktır. Yukarıda bahsedilen durumların dışında aşağıda belirtilen kurallara da uyulmalıdır:

- Kıyafet, düz opak bir tarzda ve rengi, siyah olmalıdır.
- Yarışmacılar; mücevher, gözlük, saat, kolye, gerdanlık ya da peruk tak**mama**lıdır.
- Vücut yağı kullanımı, kesinlikle yasaktır.
- Kıyafet, IFBB'nin standartlarını karşılamıyorsa yarışmacıya kıyafetini değişmesi için beş (5) dakika süre verilmelidir. Aksi takdirde sporcu, yarışmadan diskalifiye edilir.
- Kıyafetlerle ilgili her türlü soru, resmi kayıt sırasında, TVGFF Merkez Hakem Kurulu veya TVGFF Baş Hakemi'nin dikkatine sunulmalıdır. Ayrıca Çocuk Fitness Teknik Kurul'u, yarışmacının kıyafetinin kabul edilebilir. (kıyafetin ilgili standardı karşılayıp

karşılamadığını belirleyebilir.) Eğer kıyafet, IFBB standartlarını karşılamıyorsa Teknik Kurul tarafından yarışmacıya kıyafetini değiştirme önerisinde bulunulur.

Uyarı: Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarının bu bölümünde, yarışmacılar çıplak ayakla performans sergileyebilirler.

Uyarı: Silinebilen tüm bronzlaştırıcılar yasaktır. Bronzluk silinerek çıkıyorsa sporcunun sahneye çıkmasına izin verilmemelidir. Kendinden bronzlaştırıcı (kahverenginin soluk rengi) ürünler, en geç yarışmadan bir gün önce kullanılmalıdır. Yarışma günü yapılan boyalara izin verilmemelidir. Parıltı, sim, parlak metalik inciler veya altın rengi boyalar (ister bronzlaştırıcı losyon olarak kremin bir parçası şeklinde uygulansın isterse de ayrı olarak uygulansın) yasaktır.

B. 2. Turun Sunumu (Çeyrek Dönüşler)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 2. turun uygulanması aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

- Tüm yarışmacılar, sahneye tek sıra halinde ve numara sırasına göre çağrılacaklardır.
- Yarışmacılar (sıralı şekilde), sahnede iki eşit büyüklükte 2 gruba ayrılacak; bir grup sahnenin solunda, diğer grup ise sahnenin sağında olacak şekilde konumlandırılacak ve sahnenin orta kısmı kıyaslama yapmak amacıyla açık bırakılacaktır.
- Her grup dört çeyrek dönüşü gerçekleştirmek üzere, sayı sırasına göre ve aynı anda en fazla 8 yarışmacıdan oluşan gruplar halinde, sahnenin merkezine doğru yönlendirilecektir.
- TVGFF baş hakemi ve/veya podyum hakemi 4 çeyrek dönüşle bağlantılı 4 pozisyon ile yarışmacıları yönlendirmelidir. Bu hareketler şu şekildedir:
    1. Ön poziyon
    2. Çeyrek Dönüş Sağ - Sol Yan Pozisyon (Hakemlere göre sol yan taraf)
    3. Çeyrek Dönüş Geri - Arka Pozisyon (Hakemlere göre arka taraf)
    4. Çeyrek Dönüş Sağ - Sağ Yan Pozisyon (Hakemlere göre sağ yan taraf)
    5. Çeyrek Dönüş Sağ- Ön pozisyon

Uyarı: Yarışmacılar, sahnedeyken sakız ve şeker çiğne**meme**lidir. Ayrıca yarışmacılar, sahnedeyken su ve diğer sıvı içerikleri tüket**meme**lidirler.

Çeyrek Dönüşlerde Hakemlere İlişkin Teknik Detaylar

Tüm hakemler, TVGFF Baş Hakemine, ilk 5 sporcunun birincil karşılaştırması için bireysel önerileri göndermeyi talep etmelidir. Baş Hakem, tüm masa hakemleri tarafından gönderilen teklifleri analiz etmeli ve bunlara dayanarak masa hakemleri tarafından en sık önerilen

rakiplerle ilk kıyaslamayı yapmalıdır. Bu işlem, karşılaştırılan yarışmacıların sıradakilerin en iyisi oldukları anlamına gelmelidir. Kıyaslanacak sporcu sayısı Baş Hakem tarafından belirlenir, ancak aynı anda en az üç ve en fazla sekiz yarışmacı kıyaslanmalıdır. Daha sonra hakemler, grubun ortasında yer alan yarışmacıların dahil olduğu sonraki beş sporcunun ikinci karşılaştırması için bireysel öneriler göndermeyi talep edebilmelidirler. Üçüncü karşılaştırma ise TVGFF yarişma Baş Hakemi tarafından oluşturulmalı ve yarışmacılar yarı finalistler grubunun en arka kısmına yerleştirilmelidir. Tüm yarışmacılar, en az birkez çağrılmaldır. Toplam karşılaştırma sayısı, TVGFF yarişma Baş Hakemi tarafından belirlenmelidir. Tüm bireysel karşılaştırmalar, merkez sahnede gerçekleştirilmelidir. Son karşılaştırmanın tamamlanmasının ardından tüm yarışmacılar, sahneden ayrılmadan önce numara sırasına göre tek bir sıra haline getirilmelidir.

B. 3. Turun Puanlaması (Çeyrek Dönüşler)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 2. turun puanlaması aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

- "Hakemin Bireysel Sıralamaları (Ön Değerlendirme)" başlıklı Form 3 kullanılarak bütün hakemler, her yarışmacıya birincilikten sonuna kadar bireysel puan verecek ve böylece iki veya daha fazla yarışmacının aynı sıralamayı al**mama**sını sağlayacaklardır.
- Hakemler, her yarışmacıyla ilgili değerlendirme kayıtları için "Hakem Kişisel Notları" başlıklı Form 4'ü kullanacaklardır.
- Merkez Hakem Kurulu, hakemlerden Form 3'ü toplayacak ve sonra "Puanlama Kağıdı" başlıklı Form 5 üzerine hakem puanlamalarını uygun bir şekilde yerleştirecektir. Daha sonra hakemler, her sporcu için eğer yarışmada 9 hakem varsa 2 en yüksek ve 2 en düşük puanı ya da eğer yarışmada 9'dan az hakem varsa 1 en düşük ve 1 en yüksek puanı, (2. tur alt puanı ve 2. tur sırası oluşturmak için kalan 5 puanı ekleyerek) çıkaracaktır. Değerlendirme sonucunda, en düşük alt puana sahip yarışmacı 1. ve en yüksek alt puana sahip yarışmacı ise son sıraya yerleştirilecektir.

Uyarı: 2. Tur Alt Puanı"ndaki eşitliklerin hemen bozulmasına gerek yoktur. (2. Tur Alt Puanı 1. Tur Alt Puanı"na eklenerek "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" elde edildiği için). "ÖN DEĞERLENDİRME PUANI" nda eşitlik olması durumunda eşitlik, öncelikle "2. Tur Alt Puanı" kullanılarak bozulacaktır. Eğer hala bir eşitlik söz konusu ise eşitlik, "Göreceli Yerleştirme Yöntemi" ve sporcunun 2. Tur Alt Puanları kullanılarak bozulacaktır.

"Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, "Göreceli Yerleştirme Yöntemi" aşağıdaki şekilde uygulanmalıdır:

- Berabere kalan sporcular için hakem puanları, daha iyi sıraya sahip sporcuunu sayının üstüne bir nokta koyulması ile sütun temelinde karşılaştırılmalıdır.
- Dokuz hakemin puanı, beraberlik bozma hesaplamalarına dahil edilmelidir.
- Noktaların sayısı, berabere kalan yarışmacıların her birine eklenmelidir. Daha fazal sayıda noktalara sahip yarışmacılar, daha iyi bir sıralamaya gelerek eşitliğin kazananı olarak açıklanmalıdır.

B. 4. Turun Değerlendirilmesi (Çeyrek Dönüşler)

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, 2. turun değerlendirmesi aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

- Hakemler, öncelikle yarışmacı/yarışmacıların fiziksel görünüme ilişkin genel durum/durumlarını değerlendirmelidirler. Bu değerlendirme, baştan aşağıya doğru uzanmalı ve tüm vücut dikkate alınmalıdır.
- Değerlendirme, fiziğin genel izlenimiyle başlanmalı ve sonrasında vücudun bütün gelişimini dikkate alacak şekilde devam etmelidir. Ayrıca dengeli, simetrik olarak gelişmiş bir fizik, cilt durumu ve tenin tonu da değerlendirilme kapsamına alınmalıdır.
- Yarışma, Raund 1 (koreografi) ve Raund 2 (çeyrek dönüşler) olarak her 2 tur şekline puanlanacaktır. Yarışmanın ilk gün puanlamasında, Raund 1'den (R1) elde edilen skor 2 ile çarpılıp (R1 × 2) R2 alt skoru ile toplanarak (R1 × 2) +R2) yarışmacının 3. Tur alt paunı elde edilir. Final puanları hesaplamada ise yarışmacının Raund 3'ten aldığı skor 2 ile çarpılarak (R3 × 2) Raund 4 skoruna eklenmesiyle (R3× 2)+R4) elde edilir.

Uyarı: Hakemin sporcunun fiziğine ilişkin değerlendirmesi, sporcunun sahneye çıktığı andan onun sahneden indiği ana kadar olan tüm sunumunu içermektedir. Bu bölümde, yarışmacıların her zaman "sağlıklı, formda bir fiziğe" sahip olması gerektiği önemlidir.

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakaları 2 turdan oluşur.

1. Tur: Artistik Rutin

2. Tur: Çeyrek Dönüşler

B. 5. Çeyrek Dönüşlerin Uygulanması

IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde "Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında, yarışmacıların çeyrek dönüşleri aşağıdaki kriterlere göre yapılmalıdır:

Uyarı: Sporcular, çeyrek dönüşlerini herzaman sağ tarafa doğru devam ettirilmelidir. Her çeyrek turun uygulanmasında, yarışmacılar hareketsiz durmalıdır. Latissimus dorsi kasları, doğal bir şekilde sergilenmelidir.

Uyarı: Yarışmada, uygun duruş gösteremeyen yarışmacılar bir uyarı alırlar, ardından puanları düşürülür.

Uyarı: TVGFF Baş Hakemi tarafından önceden uyarılmasına rağmen çeyrek dönüş yapan veya yanlış sırada bekleyen sporcuya sarı kart verilir. Sporcu, böyle yapmaya devam ederse ilgili turun sonuçlarından bir basamak aşağı indirilmelidir.

❖ Ön Pozisyon:

Yarışmacılar dik bir pozisyonda durmalı, başları ve gözleri vücutlarıyla aynı yöne bakacak şekilde, bir elleri kalçalarında ve bir bacakları da hafifçe yana doğru açılmış olmalıdır. İkinci el, gövde boyunca aşağı doğru sarkmalı (hafifçe yana doğru çıkarılmalı) ve avuç içi açık-düz olmalıdır. Parmaklar ise estetik bir şekilde pozisyonlanmalıdır. Duruş sırasında; dizler bükül**meme**li, karın içeri çekilmeli, göğüs öne çıkarılmalı ve omuzlar geriye doğru atılmalıdır.

Uyarı: Sporcu, simetrik olarak bacakları yana açarak dur**mama**lıdır. Bu şekilde bekleyen yarışmacı, hakem tarafından alt sıralara yerleştirilebilir. Devam etmesi halinde sahneden indirilebilir.

❖ Sağ ve Sol Yan Pozisyon

Yarışmacılar, ilk çeyrek dönüşü sağ tarafa doğru yapmalıdır. Sporcular, hakemlere doğru sol yan pozisyonda beklemeli ve üst vücut, hafif bir şekilde hakemlere doğru dönmüş olup gözler hakemlerde olacak şekilde pozisyonlanmalıdır. Sağ el sağ kalça üzerinde, sol kol vücudun ana hattından hafif bir şekilde aşağı arkada olmalı, avuç içi açık-düz ve parmaklar ise estetik bir şekilde pozisyonlanmalıdır. Sol kalça hafifçe kaldırılmalı, sol bacak hafif bir şekilde dizden bükülmeli (en yakın hakeme doğru), sol ayak vücudun ana hattına yakın parmak ucu üzerinde olmalı ve sağ bacak ise düz bir pozisyonda olmaldır.

❖ Sırt Pozisyon

Yarışmacılar, sonraki çeyrek dönüşü sağa doğru ve hakemlere arka pozisyonda yapmalıdır. Sporcular, üst vücutlarını öne yaslamadan düz bir pozisyonda, bir eli kalça üzerinde ve bir bacak hafif bir şekilde yana hareketli pozisyonda beklemelidir. İkinci el, vücudun aşağısına doğru asılı hafif bir şeklide yanda, avuç içi açık-düz ve parmaklar ise estetik bir şekilde pozisyonlanmalıdır. Duruş sırasında; dizler bükül**meme**li, karın içeri çekilmeli, göğüs dışarda ve omuzlar geride olmalıdır. Vücudun alt sırt bölümünün, hafif lordosisle, doğal kıvrımı gösterilmeli; vücudun üst sırt bölümü düz, baş ise dik bir pozisyonda olmalıdır.

Uyarı: Yarışmacıların üst vücutları, yarışma süresince yüzleri sahne arkasında olacak şekilde pozisyonlanmalıdır. Sporcu, simetrik olarak bacakları yana açarak dur**mama**lıdır. Bu şekilde duruş sergileyen yarışmacı/yarışmacılar, jüri tarafından alt sıralara yerleştirilir. Devam etmesi halinde sahneden aşağı indirilir.

- **Sağ-Sol Yan Pozisyon**

Yarışmacılar, çeyrek dönüşü sağ tarafa doğru yapmalıdır. Sporcular, hakemlere doğru sağ yan pozisyonda beklemeli ve üst vücut, hafif bir şekilde hakemlere doğru dönmüş olup gözler hakemlerde olacak şekilde pozisyonlanmalıdır. Sol el, sol kalça üzerinde sağ kol vücudun ana hattından hafif bir şekilde aşağı arkada olmalı, avuç içi açık-düz ve parmaklar ise estetik bir şekilde pozisyonlanmalıdır. Sağ kalça hafifçe kaldırılmalı, sağ bacak hafif bir şekilde dizden bükülmeli (en yakın hakeme doğru), sağ ayak vücudun ana hattına yakın parmak ucu üzerinde olmalı ve sol bacak ise düz bir pozisyonda olmaldır.

C. 1. Artistik Fitness Koreografilerinin Değerlendirmesi

"Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında yarışmacılar (IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde), aşağıdaki şekilde "Artistik Fitness" rutinlerini gerçekleştirirler:

- Yarışmacılar kendi seçtikleri müzikle, 90 +/-5 saniye uzunluğunda, fitness koreografilerini gerçekleştirmelidirler.
- Hakemler, yarışmacı sahneden inene kadar onun sahnedeki bütün hareket rutinlerini takip etmelidir. Bu amaçla, hakemler yarışmacılarla ilgili "GENEL İZLENİM" oluşturmalıdır.
- Hakemler, bu turda yarışmacının yalnız fitness rutinlerini değerlendireceklerini akılllarında bulundurmalıdırlar.
- Hakemler, yarışmacının fiziksel değerlendirmesi yapıl**mama**lıdırlar. Bu doğrultuda değerlendirme, iyi bir koreografi ile farklı hız ve tempoda yaratıcı bir rutin içermelidir.

Bu bölümde, zorunlu hareket serileri bulun**mama**sına rağmen, rutin aşağıdaki gibi olmalıdır:

- **Kuvvet Elementleri**

"Artistik Fitness" rutinleri, her zaman zemine her iki elinde teması ile gerçekleştirilen, en az 1 adet kuvvet hareketi içermek zorundadır (hold in L-sit, hold in straddle L-sit, hold in different positions, L-position swiss press to handstand, vb.).

Uyarı: Bir el üzerinde yapılan kuvvet hareketleri yasaktır. Ayrıca bir üst ekstremite üzerinde yapılan kuvvet tutuşları da yasaktır.

Uyarı: "Artistik Fitness" rutinlerinde; kuvvet hareketlerinin sayısı, zorluk derecesi ve hareketin genel anlamda yaratıcılığı göz önünde bulundurulmalıdır.

❖ Esneklik Elementleri

"Artistik Fitness" rutinleri, en az 1 adet esneklik elementi içermek zorundadır. Bu bölümde hareketler, kuvvet ve dayanıklılık becerileri ile kombine edilebilir. Örnek: side split, straight split, front needle, split jump, kicks and swings in various positions, standing scale, back scale, needle stand, vb.

Uyarı: "Artistik Fitness" rutinlerinde; esneklik hareketlerinin sayısı, zorluk dereceleri ve hareketin genel anlamda yaratıcılığı göz önünde bulundurulmalıdır.

❖ Akrobatik Elementler

"Artistik Fitness" rutinleri uçuş olmaksızın en az 1 akrobatik hareket içermelidir. Bu rutinlerde, her zaman zeminle temas halinde olmalıdır. (öne ve geriye doğru dönüşler, amut hareketi, amut pozisyonunda geriye hareketler, vb.) Uçuş akrobasi unsurları yasaktır. (zemine temas etmeyen hareketler; her türlü salto dönüşler, havada serbest Cartwheel, Flic-Flack ve belirtilen unsurların kombinasyonu.) Ayrıca amut pozisyonda dönüşler, devirler ve yürüyüşler de yasaktır. (Burada amaç sporcunun iki elinin, zeminle temas hâlinde olmasını desteklemektir.)

Uyarı: Bu bölümde, daha fazla akrobatik uygulamalara dayalı hareket serileri düşük puanlanmalıdır. Ayrıca, uçuşa dayalı hareketler de yasaktır.

❖ Dans Elementleri

"Artistik Fitness" rutinleri, en az 1 dans hareketi içermelidir. Dans elementlerine ilişkin husular aşağıda ayrıntıları ile açıklanmıştır:

- **Dans hareketleri:** Özellikle vücut hareketlerinin çeşitli türeleri; dönüşler, dalgalanmalar, vücudun bir bölümünün hareketli diğer bölümünün hareketsiz pozisyonda kaldığı hareketler.
- **Dans adımları:** Chassé, Shuffle, Moonwalk, vb. çeşitli adımlamalar;
- **Dans sıçramaları:** Jeté, Tuck Jump, Axel Jump, Split Jump, Wolf Jumps, Pike Jump, vb.

D. Artistik Gereklilikler

"Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında yarışmacılar (IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde), aşağıdaki şekilde "Artistik Fitness" gerekliliklerini yapmalıdırlar;

- Yarışmacılar, dans yoluyla ifade edilen hikaye, motivasyon ve temayı mekansal koreografiyle harmanlamalıdır. Bu amaçla hareket serilerini; müzik, dans, koreografi ve kostümle aynı çizgide olacak şekilde uyumlu gerçekleştirmelidirler.
- Yarışmacılar, Artistik Fitness becerisine özgü hareket serilerini yapmalı ve belirtilen şu hususlara dikkat etmelidir. Bunlar; özgün ve bireysel koreografi, benzersiz ve farklı bir yorumlama biçimi, ritim (egzersiz ve müziğin uyumu),
- Müziğin temposu, uyumlu kostüm, müzik, dans, koreografi, temiz gösteri tekniği ve genel izlenim olarak sıralanabilir.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Artistik Fitness'ın bu bölümde, yalnızca jimnastik benzeri hareket rutinleri değerlendirilmelidir.
- Hakem, her zaman bireysel hareketlerin toplamını değil turların toplamını göz önünde bulundurmalıdır. "Artistik Fitness"da, yarışmacılara benzersiz bir fitness rutini getiren ve bütünüyle etkileyicilik oluşturan hareket elementleri koreografinin bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Bu durum; onların kişiliğini, karizmasını, sahnedeki duruşunu yansıtmalı ve aynı zamanda yarışmacının final sıralamasında da anahtar öneme sahip olmalıdır.
- Fitness rutini sırasında serisini herhangi bir sakatlık, hareketleri unutma, vb. sebeplerle eksik tamamlayarak sahneden ayrılan yarışmacı hakemler tarafından son sıraya yerleştirilir.

E. Artistik Fitness Standart Kıyafet Rutinleri

"Çocuklar Artistik Fitness" müsabakalarında yarışmacılar (IFBB'nin belirlediği yarışma kuralları çerçevesinde), aşağıda gösterilen kıyafet örneklerini giymelidir.

(Cited by https://ifbb.com/rules-2/)

MİNİK KIZLAR VE ERKEKLER FITNESS MEYDAN OKUMA (CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE) YARIŞMA İSTASYONLARI

FİTNESS CHALLENGE MINI – KIZLAR	
DİSİPLİN A	6–8 yaş
DİSİPLİN B	9–10 yaş

FİTNESS CHALLENGE MINI ERKEKLER	
DİSİPLİN A	6–8 yaş
DİSİPLİN B	9–10 yaş

1. İSTASYON: JUMPING JAX

Hareket esnasında, bacaklar geniş bir hareket genişliğinde açılarak eller başın üstüne getirilir. (Bu durum bazen alkışlama olarak da adlandırılır.) Hemen sonrasında ayaklar hareketin başlangıç pozisyonuna (kapalı duruma) getirilir ve bu esnada kollar da yanlara getirilerek vücut eski pozisyonuna geri döndürülür. Hareketin başlangıç pozisyonunda, ayaklar kollar ile, aynı pozisyonda, yan yanadır.

Puanlama: 1 sıçrama = 1 puan

2. İSTASYON: SQUATS WITH HANDS STRAIGHT FORWARD

Dizler, squat hareketi sırasında, 90 derecelik bir açıda; ayakta gergin durumda ise 170^0-180^0 derecelik bir açıda olmalıdır. Egzersiz boyunca kollar, her zaman uzamış dirseklerle yere paralel konumda olmalıdır.

Uyarılar:

- ✓ *Kötü squat tekniği olasılığının artması nedeniyle hareket, yarım squat'tan daha düşük seviyede olmamalıdır.*
- ✓ *Dizler, üst pozisyonda neredeyse tamamen uzatılmış olmalıdır. Ancak dizler aşırı bir şekilde uzatılmamalıdır.*
- ✓ *Hareket esnasında kolların uzatılmaması, dizlerin istenen açıdan daha aşağı seviyede olması durumunda yapılan tekrar/tekrarları sayılmamalıdır. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 tekrar = 1 puan

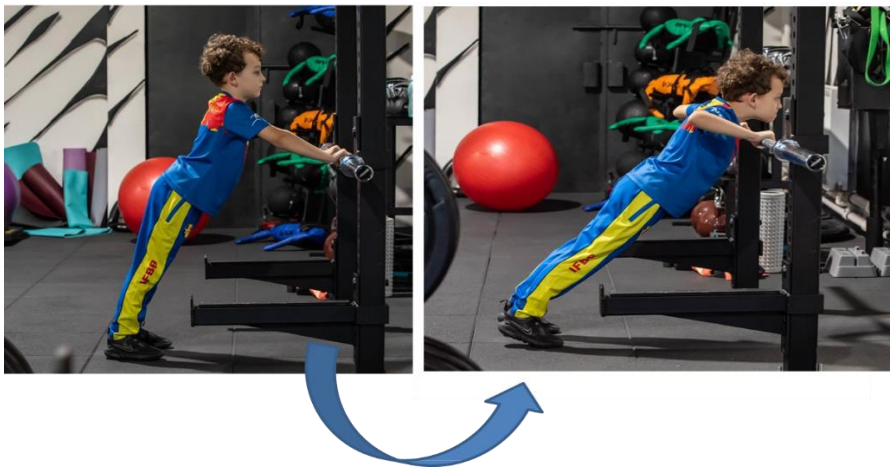
3. İSTASYON: PUSH-UPS AT 45° ANGLE

Sporcular, emniyet barları olan askılı durumdaki sabit bir halter çubuğunu tutmalıdır. Emniyet çubukları, gövdeyi çapraz konuma getiren bir yüksekliğe yerleştirilmelidir. Sporcular, şınav hareketini yaparken hareketin aşağı pozisyonunda dirseklerini omuzlarının yanlarında konumlandırmalıdırlar. Hareket esnasında sporcunun göğüs bölgesi bara hafif bir şekilde temas edebilir. Ancak bu durum sporcu tarafından avantaja dönüştürülmemelidir.

Uyarılar:

- ✓ *Sporcular, başparmaklarını barın etrafında olacak şekilde konumlandırmalı ve normal el tutuşu ile barı kavramalıdırlar. Hareketin tekrarı sırasında, dirsekler omuz yüksekliğinde olmamalı (hareketin aşağı pozisyonunda, omuz abdüksiyonunun 60-80 derecelik açılarda olması tavsiye edilir)*
- ✓ *Sporcu, daha az hareket genişliği seviyesinde şınav hareketini yapması durumunda yapılan tekrar/tekrarlar sayılmamalıdır. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 tekrar = 1 puan



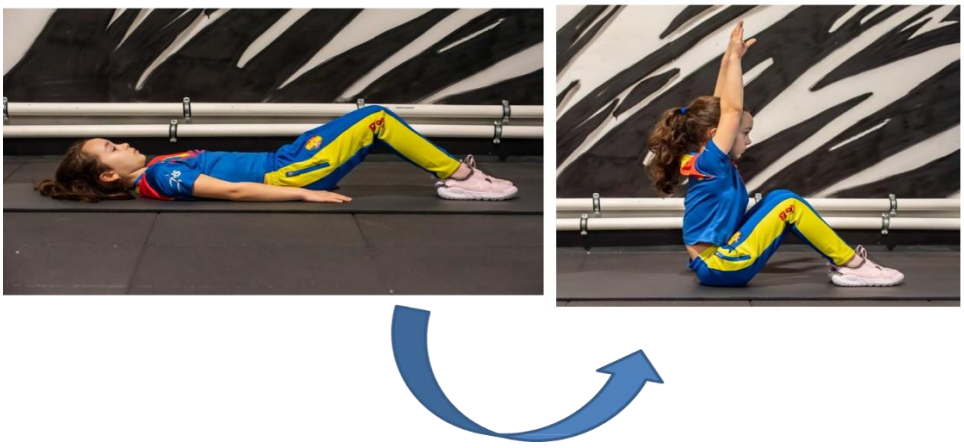
4. İSTASYON: SIT-UPS WITH BODYWEIGHT

Sporcular hareketin uygulama esnasında, vücutlarını, sırt üstü konumda, dizler bükülü ve ayaklar yere düz basacak şekilde (üst ve alt bacak bükülme açısı 90^0) arkaya doğru konumlandırarak gövdelerini yukarıya doğru kaldırmalıdırlar (bu pozisyon esnasında vücut neredeyse dik bir konumda olmalıdır.). Daha sonra sporcular, bu pozisyondan aşağı-geriye doğru yuvarlanarak sırt üstü yatar konuma (hareket başlangıcına) geri dönmelidirler. Sporcular, hareketin en dik pozisyonda ellerini ve dirseklerini düz bir konumda başın üzerine almalıdırlar. Ayrıca hareketin uygulanması sırasında, kollar serbest bir şekilde hareket edebilmelidir.

Uyarılar:

- ✓ *Hareket sırasında karın kasları esnetilerek sırt omurları zemine teker teker temas etmelidir.*
- ✓ *Hareket esnasında, sporcunun üst ve alt bacak bükülme açısı 90^0 yi geçerse ya da sporcu hareket esnasında ayaklarını ileriye doğru düz bir şekilde uzatırsa, sporcu sırt üstü pozisyonda ellerini yana ve zemine doğru yere tam temas ettirmezse ve sporcu dik pozisyonda iken kollarını tam olarak yukarıya doğru uzatamazsa yapılan tekrarlar sayılmaz. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama:1 tekrar = 1 puan



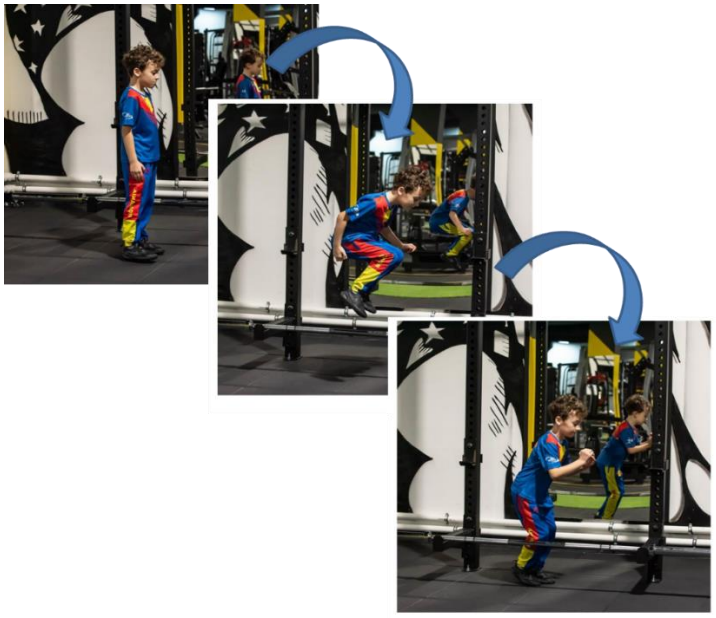
5. İSTASYON: SIDE JUMPS OVER ROPE

Sporcular, ileriye bakarak yanal sıçramalar yapmalıdırlar. Müsabakada kullanılan ip, iki sabit noktadan gerdirilerek bağlanmalıdır. İpin yerden yüksekliği minikler kategorisi için 20 cm'dir. Sıçramalar, teker teker değil her iki bacak aynı anda yere temaslı yapılmalıdır. Sıçramalar esnasında, vücut öne doğru pozisyonlanmalıdır.

Uyarılar:

- ✓ *Herhangi bir düşme durumuna karşı ipin altına ve çevresine yumuşak paspaslar yerleştirilmesi tavsiye edilir.*
- ✓ *Sporcu sıçramalar esnasında, ellerini serbest bir şekilde istediği gibi kullanabilir. Ancak sporcunun, hareket esnasında denge kaybı yaşamaması adına ellerini sıçrama esnasında kullanması tavsiye edilmemektedir. İpin üzerine basma durumunda ve sıçrama esnasında ayakların zemine teker teker temas etmesi gibi hatalı yapılan sıçrama tekrarlarında, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısı itibariyle yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 yana sıçrama = 1 puan



6. İSTASYON: REGULAR PLANK

Sporcuların önkolları yerle temas halinde olup, omuzlar ile dirsekler 90° açıda olmalıdır. Omuzlar, leğen kemiği (pelvis) ve ayak bileklerinin doğrultusu düz bir çizgide olmalıdır.

Uyarılar:

- ✓ *Karın kasları, bükülü pozisyonda iken bel omurunu ve leğen kemiğini (pelvis) normal pozisyonda tutar. Eğer karın kasları, bükülmez ise hareketin tekniği bozulur ve anterior pelvic tilt meydana gelir.*
- ✓ *Sporcu bu hareketi 60 saniyelik sürede yapmalıdır. Bu süre içerisinde, sporcu hareketi ne kadar yapabilirse o süre sporcunun tekrar sayısı olmalıdır. Sporcu hareketin*

tekniğini bozarsa ya da 60 saniye süre dolmadan hareketi sonlandırırsa o an elde edilen süre, sporcunun skor kağıdına puan olarak yazılmalıdır.

Puanlama: 1 Saniye = 1 puan

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME, FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU

ÇOCUKLAR FITNESS MEYDAN OKUMA (CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE) YARIŞMA KURALLARI

Giriş

Çocuklar Fitness Meydan Okuma (Childen's Fitness Challenge) Yarışmaları, müsabakanın konseptine uygun bir zeminde; 1 adet bar, 1 adet atlama ipi, 2 adet güvenlik minderi, vb. araç-gereçler yardımıyla gerçekleştirilir. Çocuklar Fitness Meydan Okuma Yarışmaları, güç ve koordinasyonun hız ve dayanıklılıkla mükemmel bir ifadeye dönüştüğü spor dalıdır. Bu yarışma kategorisinde sporcular, hem düzgün ve sağlıklı bir fiziki görünüme hem de temel bazı motorik becerilere sahip olurlar. Çocuklar Fitness Meydan Okuma (Childen's Fitness Challenge) Yarışmaları, sporcuların 6 farklı istasyondaki egzersizleri 1 dakika içinde maksimum tekrar sayısı ile yapmaya çalıştığı bir müsabaka türüdür. TVGFF tarafından, ülkemizde gerçekleştirilen Çocuklar Fitness Meydan Okuma Yarışmaları ile ilgili olarak; yapılması gerekli hareketler ve bu hareketlerin değerlendirilmesi gibi hususlar IFBB (International Fitness and Bodybuilding Federation)'nin rehberliğinde aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

FİTNESS CHALLENGE – KIZLAR	
DİSİPLİN A	11–13 yaş
DİSİPLİN B	14–15 yaş

FİTNESS CHALLENGE ERKEKLER	
DİSİPLİN A	11–13 yaş
DİSİPLİN B	14–15 yaş

Kıyafet

Minimum düzeyde kıyafet gereklilikleri şunlardır:

- Karın bölgesini kapatan kolsuz yakasız atletler ya da gömlekler.
- Tüm kalça bölgesini (gluteus maximus) ve ön bölgenin tamamını kapatan şortlar.
  (**Not:** Ayakta dik pozisyondayken şortların alt kenarı yere paralel konumda olmalıdır)
- Spor ayakkabıları.

Not: Bileklik, dizlik, takı, gözlük, saat, kolye, peruk veya vücut yağı (body oil) kullanımı kesinlikle yasaktır.

METODOLOJİ VE HAKEMLİK/PUANLAMA KRİTERLERİ

CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE bireysel yarışması nasıl uygulanır?

Yarışmanın Uygulanması:

1. Yarışma *6 istasyonlu bir devre şeklinde* gerçekleştirilir ve her istasyonda sporcu farklı bir egzersiz yapar.
2. Sporcu, her istasyonda 1 dakikalık süre içinde maksimum tekrar sayısını gerçekleştirir. Sporcu, *düzenli plank hareketi hariç* egzersizi kesebilir (yani dinlenebilir) ve bu süre içinde yeniden başlayabilir.
3. Sporcu, 1 numaralı istasyondan başlayarak, her egzersizin sonunda, bir sonraki istasyona ulaşır ve sporcu, istasyonlardaki *6 egzersizi tamamlayana kadar ilerlemeyi sırasıyla* takip eder.
4. Tüm sporcular, 1 dakika içinde sonraki istasyonlara ilerlemek için, sayısal sırayla, *aynı anda istasyon* değiştirirler.
5. *Her bir istasyonda aynı anda en fazla 6 sporcu* yarışmalıdır. Ayrıca teknik düzeltmeleri kontrol eden ve yapılan tekrarları kaydeden hakemler de yarışmada hazır bulunurlar.
6. Hakem, sporcuyu bir sonraki istasyonda bekler. Doğru uygulamaları kontrol eder ve yapılan tekrarları sporcunun yanında taşıdığı kontrol kağıdına kaydeder.
7. Her istasyondaki toplam süre *1 dakika (performans) + 1 dakika (istasyon değişikliği)* şeklindedir ve *tüm sporcular, bir sonraki egzersize aynı anda* başlarlar.
8. Sporcular, istasyonlardaki bütün egzersizleri uygularlar ve her istasyonda yer alan egzersizler için açıklanan düzenlemelere bağlı kalarak hepsini doğru bir şekilde yaparlar.
9. Testin toplam süresi *12 dakikadır* (1 dakika performans + 1 dakika istasyon değiştirme ve toparlanma x 6 istasyon).
10. Her seferinde bir sporcu, altı egzersizin hepsini tamamlar devreyi bitirir ve yarışma alanından ayrılır.

11. Sporcular, her istasyonda *maksimum tekrar için yarışırlar*. Bu tekrarlar, kontrol çizelgelerine kaydedilir.

Not: Sporcular, **bireysel yarışmada** devredeki 6 egzersizin tekrar sayılarının toplamına göre sınıflandırılırlar.

Sporcu ve Hakem Rolü

Sporcunun Rolü:

- ✓ Sporcu, her zaman hakemin teknik talimatlarını takip etmelidir.
- ✓ Sporcu, her istasyonda egzersizi mümkün olduğunca çok tekrarla yapmalıdır.
- ✓ Sporcu, hakemin geçerli saydığı tekrarları kabul etmelidir.
- ✓ Sporcu, her egzersizin başlangıcına uymalı ve egzersizi 1 dakika içinde bitirmelidir. Tekrarları durdurabilir ancak bu sürenin ötesine geçmemelidir.
- ✓ Sporcu, 1 dakikanın sonunda bir sonraki istasyona hareket etmelidir. Baş Hakem veya Zaman Tutucu Hakem tarafından yönlendirildiğinde bir sonraki egzersize başlamak için konumlanmalıdır.
- ✓ Sporcu, 6 istasyonun sonunda yarışma alanını terk etmelidir.

Hakemin Rolü:

- ✓ *Her devrede, her istasyona bir tane olmak üzere, 6 hakem* bulunmalıdır.
- ✓ Hakem; tahta, formlar ve yazmak için bir kalemle donatılmalıdır.
- ✓ Hakem, *sayım sırasında, sporcunun kendi istasyonunda duyması için yüksek sesle geçerli tekrarları saymalıdır*.
- ✓ Geçerli tekrarlar, hakem tarafından kabul edilmeli ve sporcu sayı hanesine eklenmelidir. (**Not:** Geçersiz tekrarlar sayılmamalıdır.)
- ✓ Hakem, baş hakem ya da zaman tutucunun emirlerini takip ederek egzersizin başlangıcını ve bitişini kontrol etmelidir.
- ✓ Hakem, *sporcunun bir sonraki istasyonuna gelmesini beklemeli ve 1 dakikalık mola sırasında ona eşlik etmelidir*. Sonrasında, egzersizin başlangıcı için sporcunun konumlanmasını sağlamalıdır.

Baş Hakemin Rolü:

- ✓ Baş Hakem (Head Judge), zamanlayıcıyı yöneterek, hakemlere talimat vererek ve teknik konularda onlarla işbirliği yaparak yarışmayı yönetmelidir.
- ✓ Kısmi ve toplam zamanlamaları kontrol etmesi için bir hakem görevlendirebilmelidir.

- ✓ Baş hakem (veya onun atadığı bir hakem), 6 istasyonun sonunda, her sporcudan kontrol kağıdını toplamalı ve her bir sporcu, çift ya da takım için kontrol kağıtlarını imzalamalı ve kaydetmek üzere onları göndermelidir.
- ✓ Baş Hakem, her istasyon bittiğinde, sporcuların kağıtlarını toplaması ve kaydetmesi için bir hakem görevlendirebilmelidir.

ÇOCUKLAR FITNESS MEYDAN OKUMA (CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE) KIZLAR VE ERKEKLER YARIŞMA İSTASYONLARI

1. İSTASYON: SQUATS WITH HANDS STRAIGHT FORWARD

Dizler, squat hareketi sırasında, 90 derecelik bir açıda; ayakta gergin durumda ise 170^0-180^0 derecelik bir açıda olmalıdır. Egzersiz boyunca kollar, *her zaman uzamış dirseklerle yere paralel konumda olmalıdır.*

Uyarılar:

- ✓ *Kötü squat tekniği olasılığının artması nedeniyle hareket, yarım squat'tan daha düşük seviyede olmamalıdır.*
- ✓ *Dizler, üst pozisyonda neredeyse tamamen uzatılmış olmalıdır. Ancak dizler aşırı bir şekilde uzatılmamalıdır.*
- ✓ *Hareket esnasında kolların uzatılmaması, dizlerin istenen açıdan daha aşağı seviyede olması durumunda yapılan tekrar/tekrarlar sayılmamalıdır. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 tekrar = 1 puan

2. İSTASYON: PUSH-UPS AT 45° ANGLE

Sporcular, emniyet barları olan askılı durumdaki sabit bir halter çubuğunu tutmalıdır. Emniyet çubukları, gövdeyi çapraz konuma getiren bir yüksekliğe yerleştirilmelidir. Sporcular, şınav hareketini yaparken hareketin aşağı pozisyonunda dirseklerini omuz başlarına konumlandırmalıdırlar. Hareket esnasında sporcunun göğüs bölgesi, bara hafif bir şekilde temas edebilir.

Uyarılar:

- ✓ *Sporcular, başparmaklarını barın etrafında olacak şekilde konumlandırmalı ve normal el tutuşu ile barı kavramalıdırlar. Hareketin tekrarı sırasında, dirsekler omuz yüksekliğinde olmamalı (hareketin aşağı pozisyonunda, omuz abdüksiyonunun 60^0-80^0 lik açılarda olması tavsiye edilir)*
- ✓ *Sporcu, daha az hareket genişliği seviyesinde şınav hareketini yapması durumunda, yapılan tekrar/tekrarlar sayılmamalıdır. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 tekrar = 1 puan

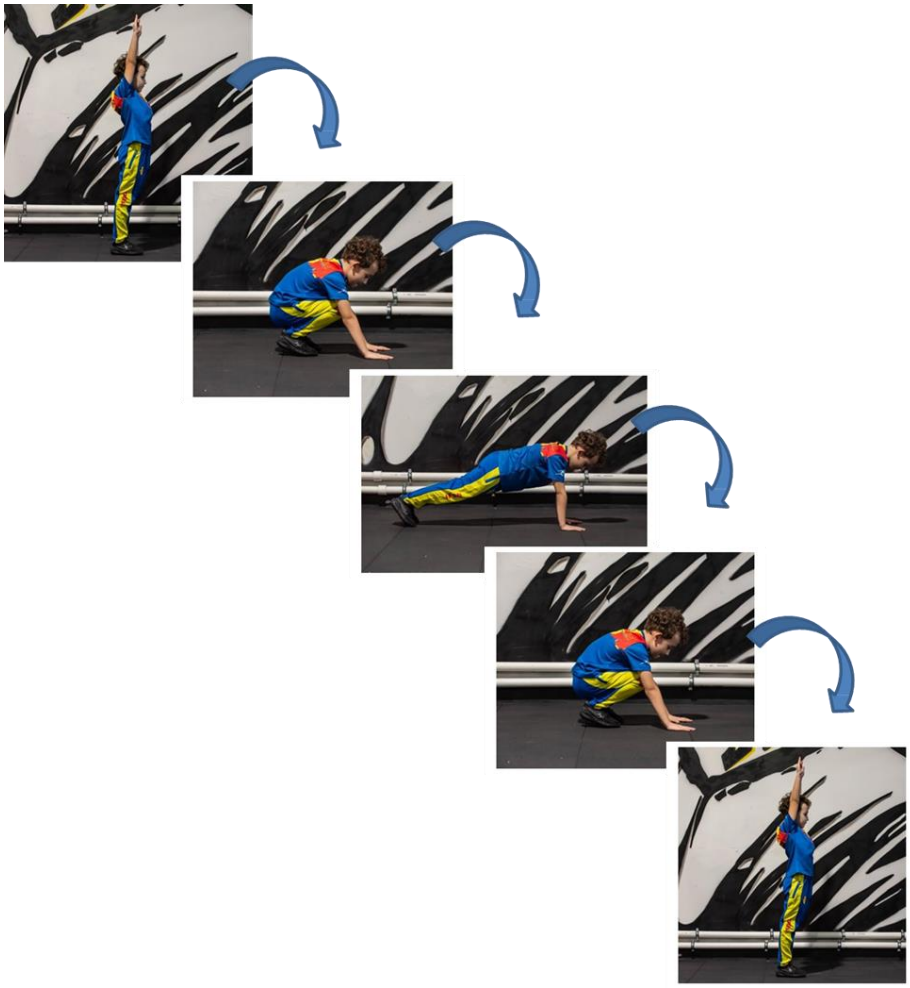
3. İSTASYON: BURPEES

Sporcular, harekete ayakta bekleme pozisyonunda başlamalıdırlar. Ardından sporcular, vücutlarını yarım squat (çömelme) pozisyonuna getirmelidirler ve bu esnada ellerini yere temas ettirerek her iki bacağını plank-şınav hareketi konumunda geriye doğru itmelidirler. Hareketin son bölümünde sporcular, bacaklarını öne getirerek başlangıç (ayakta duruş) pozisyonuna gelmelidirler.

Uyarılar:

- ✓ *Plank-şınav pozisyonu sırasında leğen kemiği (pelvis), gövde ve dirsekler yere değmemelidir.*
- ✓ *Hareket esnasında sporcu; vücudu plank-şınav hareketi konumunda iken ayaklarını geriye doğru uzatamaz ve ellerine yakın bir pozisyona getirirse, vücudu plank-şınav pozisyondayken karın bölgesini zemine temas ettirirse, ayakta dik pozisyonda ellerini yukarıya doğru uzatmaz ise yapılan hareketin tekrarı sayılmaz. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama: 1 tekrar = 1 puan



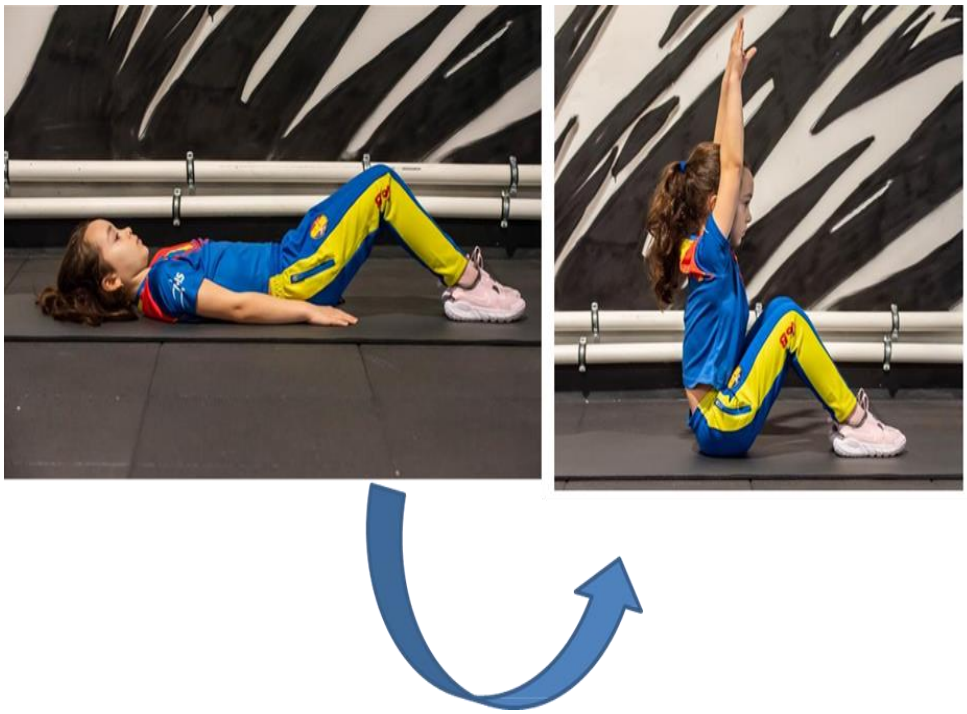
4. İSTASYON: SIT-UPS WITH BODYWEIGHT

Sporcular hareketin uygulama esnasında, vücutlarını, sırt üstü konumda, dizler bükülü ve ayaklar yere düz basacak şekilde (üst ve alt bacak bükülme açısı 90^0) arkaya doğru konumlandırarak gövdelerini yukarıya doğru kaldırmalıdırlar (*bu pozisyon esnasında vücut neredeyse dik bir konumda olmalıdır.)* Daha sonra sporcular, bu pozisyondan aşağı-geriye doğru yuvarlanarak sırt üstü yatar konuma (hareket başlangıcına) geri dönmelidirler. Sporcular, hareketin en dik pozisyonda ellerini ve dirseklerini düz bir konumda başın üzerine almalıdırlar. Ayrıca hareketin uygulanması sırasında, kollar serbest bir şekilde hareket edebilmelidir.

Uyarılar:

- ✓ *Hareket sırasında karın kasları esnetilerek sırt omurları zemine teker teker temas etmelidir.*
- ✓ *Hareket esnasında, sporcunun üst ve alt bacak bükülme açısı 90 ^{0} yi geçerse ya da sporcu hareket esnasında ayaklarını ileriye doğru düz bir şekilde uzatırsa, sporcu sırt üstü pozisyonda ellerini yana ve zemine doğru yere tam temas ettirmezse ve sporcu dik pozisyonda iken kollarını tam olarak yukarıya doğru uzatamazsa yapılan tekrarlar sayılmaz. Bu esnada, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısından itibaren yeniden saymalıdır.*

Puanlama:1 tekrar = 1 puan



5. İSTASYON: SIDE JUMPS OVER ROPE

Sporcular, ileriye bakarak yanal sıçramalar yapmalıdırlar. Müsabakada kullanılan ip, iki sabit noktadan gerdirilerek bağlanmalıdır. İpin yüksekliği 11-13 yaş kategorisi için 30 cm, 14-15 yaş kategorisi için 35 cm olmalıdır. *Sıçramalar, teker teker değil her iki bacak aynı anda yere temaslı yapılmalıdır*. Sıçramalar esnasında, vücut öne doğru pozisyonlanmalıdır.

Uyarılar:

- ✓ *Herhangi bir düşme durumuna karşı ipin altına ve çevresine yumuşak paspaslar yerleştirilmesi tavsiye edilir.*

- ✓ *Sporcu sıçramalar esnasında, ellerini serbest bir şekilde istediği gibi kullanabilir. Ancak sporcunun, hareket esnasında denge kaybı yaşamaması adına ellerini sıçrama esnasında kullanması tavsiye edilmemektedir. İpin üzerine basma durumunda ve sıçrama esnasında ayakların zemine teker teker temas etmesi gibi hatalı yapılan sıçrama tekrarlarında, hakem hatalı yapılan hareketi kaldığı tekrar sayısı itibariyle yeniden saymalıdır.*

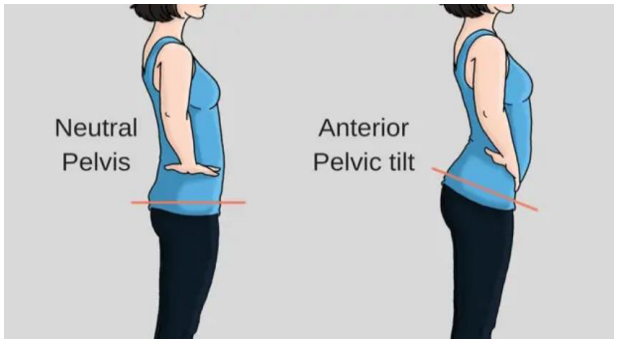
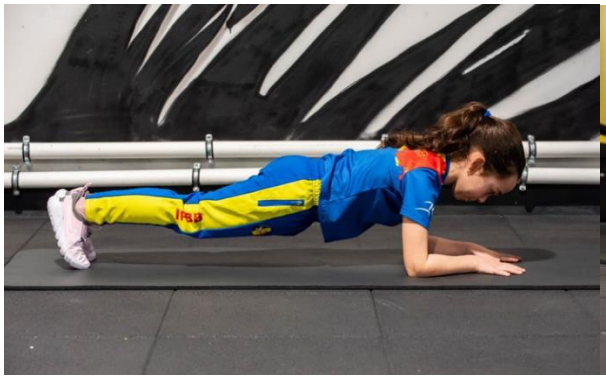
Puanlama: 1 yana sıçrama = 1 puan

6. İSTASYON: REGULAR PLANK

Sporcuların önkolları yerle temas halinde olup, omuzlar ile dirsekler 90° açıda olmalıdır. Omuzlar, leğen kemiği (pelvis) ve ayak bileklerinin doğrultusunda düz bir çizgide olmalıdır.

Uyarılar:

- ✓ *Karın kasları, bükülü pozisyonda iken bel omurunu ve leğen kemiğini (pelvis) normal pozisyonda tutar. Eğer karın kasları, bükülmez ise hareketin tekniği bozulur ve anterior pelvic tilt meydana gelir.*

- ✓ *Sporcu bu hareketi 60 saniyelik sürede yapmalıdır. Bu süre içerisinde, sporcu hareketi ne kadar yapabilirse o süre sporcunun tekrar sayısı olmalıdır. Sporcu hareketin tekniğini bozarsa ya da 60 saniye süre dolmadan hareketi sonlandırırsa o an elde edilen süre, sporcunun skor kağıdına puan olarak yazılmalıdır.*

Puanlama: 1 Saniye = Puan