

CİMNASTİK EĞİTİM BASAMAKLAMASI

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER
1. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Yürüyüş ÇalışmalarıKoşu ÇalışmalarıAtlama / Konma ÇalışmalarıSıçrama ÇalışmalarıTırmanma ÇalışmalarıYuvarlanma ÇalışmalarıDuruş ÇalışmalarıEsneklik ÇalışmalarıNesne Kontrol Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">D1, D2, D3, D4, D5, D10D13, D14, D15D20, D21D27, D28, D29, D30, D31, D32, D33, D34D47D48, D49D54, D55, D56, D57, D58, D59, D60, D61D73, D74, D75, D76, D77, D78, D79D88, D89, D90, D91, D92, D93, D94	<ul style="list-style-type: none">Temel Hareket MalzemeleriDenge TahtasıTrampolinParmaklık
2. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Yürüyüş ÇalışmalarıKoşu ÇalışmalarıAtlama / Konma ÇalışmalarıSıçrama ÇalışmalarıYuvarlanma ÇalışmalarıDuruş ÇalışmalarıEsneklik ÇalışmalarıNesne Kontrol ÇalışmalarıEl Destekli Hareketler	<ul style="list-style-type: none">D6, D7, D8, D9, D10D16, D17, D18, D19D23, D24D35, D36, D37, D38D50, D51, D52, D53D62, D63, D64, D65, D66D73, D74, D75, D76, D77, D78, D79D95, D96, D97, D98, D99D53, D106, D107, D108, D109	<ul style="list-style-type: none">Temel Hareket MalzemeleriDenge TahtasıTrampolinParmaklık
3. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Denge ÇalışmalarıSıçrama ÇalışmalarıVücut Tutuş ÇalışmalarıEl Destekli HareketlerNesne Kontrol ÇalışmalarıDönüş ÇalışmalarıBale Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">D10, D12D39, D40, D41, D42D67, D68D116, D117, D118, D119, D110, D111, D112D100, D101, D102, D103D81, D83, D84, D85D80, D81, D82	<ul style="list-style-type: none">Cimnastik Malzemeleri
4. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Dinamik Esneklik (Sıçrama) ÇalışmalarıDönüş ÇalışmalarıEl Destekli HareketlerBale ÇalışmalarıNesne Kontrol ÇalışmalarıKöprü Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">D43, D44, D45D84, D85, D86D116, D117, D118, D119, D120, D121, D122, D123D80, D81, D82D104, D105D125, D126, D127, D128, D129	<ul style="list-style-type: none">Cimnastik Malzemeleri
5. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none">Denge Duruşu ÇalışmalarıDenge Dönüş ÇalışmalarıKöprü ÇalışmalarıMateryele Alışma ÇalışmalarıEl Destekli Hareketler	<ul style="list-style-type: none">D69, D70, D71, D72D81, D82, D87D11D102, D103, D104, D105, D106D128, D129, D130, D131, D136, D130, D131, D132, D133, D137	<ul style="list-style-type: none">Cimnastik Malzemeleri