

TÜRKİYE YOGA ASANA YARIŞMASI

YARIŞMA KILAVUZU 2022

DURUŞ LİSTESİ

Tüm Bölümler

(Gençler, Yetişkinler ve 50+ Yaş)

ULUSLARARASI YARIŐMALAR İÇİN SPORCULARIN YETERLİLİKLERİ

- Her sene ulusal yarışmalarda 3 erkek ve 3 kadın olmak üzere bölüm başına toplam 6 finalist belirlenir.
- Toplamda 5 bölüm vardır: 3 Gençler (9-11 yaş,12-14 yaş ve 15-17 yaş), Yetişkinler ve 50+Yaş.
- Her sene uluslararası şampiyona için 30 sporcu belirlenmiş olur: 18 genç, 6 yetişkin ve 6 50+ yaş.
- Üç yıl boyunca her bir bölümde ilk üçe giren sporcular otomatik olarak uluslararası yarışmaya katılmaya hak kazanırlar.
- Uluslararası yarışma için üç yıl boyunca aynı sporcu hak kazanırsa veya katılmayacak biri olursa, bu durumda son yarışmada 4. veya 5. olan sporcuların uluslararası yarışmaya katılması önerilir. Ancak bu karar Ulus Yoga Federasyonu'na aittir. Ulus Yoga Federasyonu en iyi takımı oluşturacak şekilde karar verir.

BÖLÜMLER VE YAŞ KATEGORİLERİ

5 bölüm vardır:

- **Gençler:** 3 gruba ayrılmıştır.
 - 9-11 yaş
 - 12-14 yaş
 - 15-17 yaş
- **Yetişkinler:** 18+ yaş
- **50+ yaş**
- Her bir bölüm ayrıca kendi içinde kadın ve erkek olarak ayrılır.
- Sporcunun yarışmacı yaşı 1 Eylül tarihindeki yaşı olarak kabul edilir.

PUANLAMA PROSEDÜRÜ: HAKEMLER

- Ulusal yarışmalarda hakem paneli 3 hakem ve 1 süre hakeminden oluşur. Yarışmada ayrıca süre tutucu görev alır.
- Hakemler sporcuların performansını puanlama tablolarını kullanarak değerlendirir; kendi bireysel formlarına da ayrıca gereken notları alırlar.
- Olası bir itiraz halinde, hakemler sporcunun performansının video tekrarını kullanarak verdikleri puanları gerekçelendirebilmelidir.
- Hakemler sporcuların performansları esnasında konuşmamalıdır. Sporcu performansını bitirdikten sonra, hakemler gerekirse sergilenen duruşların herhangi bir yönünü Duruş Kılavuzu'na göre netleştirmek için birbirlerine danışabilirler.

PUANLAMA PROSEDÜRÜ: HAKEMLER

- Duruşta sabitlik sağlanmasa bile, sporcu Duruş Kılavuzu'nda belirtilen minimum ifadeye ulaşmışsa hakemler puan vermelidir.
- Minimum ifadeye ulaşıldıktan sonra sporcu düşerse, hakemler düşüşün ciddiyetine bağlı olarak 0,5 ila 2 puan arasında puan kesintisi yapabilirler.
- Hakemlerin süre kesintisi yaptığı tek zaman, sporcunun performansının son duruşunda minimum ifadeye ulaşmasından sonra sürenin dolması veya süre sona erdiğinde son duruştan çıkmasıdır. Bu hatanın yaptırımı, tüm hakemler tarafından sporcunun son duruşundan yapılan -1 puanlık bir kesintidir. Süre dolduğunda sporcunun duruştan çıkması istenir ve hakemler bu çıkıştaki herhangi bir hataya bağlı olarak ek puan kesintileri yapabilirler.
- Duruş tamamlanmadan önce süre tutucu tarafından “Zaman” uyarısı yapılırsa, o duruşa sıfır puan verilir.

PUANLAMA PROSEDÜRÜ: SÜRE HAKEMİ

- Süre hakemi, her duruşun sabit kalma süresini ölçmekten sorumludur.
- Son duruş esnasında “Zaman” anonsu olursa, süre hakemi duruşta sabitlik ölçümünü sonlandırır. Böyle bir durum duruşun tamamlanmasından sonra, ancak sporcu duruşta en az 3 saniye sabit duramadan gerçekleşirse, puanlama tablosunda bu son duruş için verilen puan sıfırdır.
- Duruşta sabit kalma süresine göre puan kesintileri:

Tüm duruşlar	Puan Kesintisi
5 saniye veya daha uzun	Kesinti yok
4 – 4,99 saniye	-0,5 puan kesinti
3 – 3,99 saniye	-1 puan kesinti
2,99 saniye veya daha kısa	Sıfır puan

- Süre hakeminin puanı sıfır ise o duruşta sabitlik sergilenemediği için tüm hakemlerin puanları otomatik olarak sıfır sayılır.

DURUŞLARIN PUANLANMASI

- Tüm ULUYOF yarışmalarında, tüm bölümler (3 gençler bölümü, yetişkinler ve 50+yaş) için değerlendirme yöntemi aynıdır.
- Sporcunun sergilediği her duruş **10 puan** üzerinden değerlendirilir. Sporcular, Duruş Kılavuzu'nda belirtilen ekstra ya da eksik kabiliyet göstererek o duruş için fazla ya da eksik puan alabilirler.
- Hakemler Duruş Kılavuzu'nda "duruşa özgü puan kesintileri örneklerinde" belirtilen performans hataları için puan kesintilerini tam ya da yarım puan katları ile yaparlar.
- Kabul edilen eklemelerden fazla puan alınmaz.
- Sporcu performansı öncesinde beyan etmediği bir seçmeli duruş yaparsa sıfır puan alır. Bu yaptırım sporcunun bildirdiği duruşun adını yanlış söylemesi veya sporcunun adını doğru söylese dahi, bildirdiği şekilde duruşu yapmamasını da kapsar.
- Tüm ULUYOF yarışmalarında, duruşlar Duruş Kılavuzu'nda tanımlı olan zorluk dereceleri ile değerlendirilir.

GENÇLER (9-11, 12-14, 15-17), YETİŞKİNLER VE 50+YAŞ BÖLÜMLERİ

- Her sporcu 3 dakika içerisinde **6 seçmeli duruşu** tamamlamalıdır. Sporcu **6 zorunlu duruş grubunun** her birinden omurganın temel hareket alanını ve kabiliyetini gösteren **birer adet duruşu** seçmelidir:
 - **Backbends (Arkaya eğilme duruşları)**
 - **Forwardbends (Öne eğilme duruşları)**
 - **Tractions (Traksiyon duruşları)**
 - **Twists (Yana/Arkaya dönme duruşları)**
 - **Lifts (Yerden yükselme duruşları)**
 - **Inversions (Ters duruşlar)**
- Sporcular duruşları istedikleri sıra ile yapabilirler, ancak kayıt sırasında bildirdikleri performansı sunmaları gerekmektedir.

DURUŞLARIN PUANLANMASI

DURUŞ KILAVUZUNDA BELİRTİLEN DURUMLAR DIŞINDA PUAN KESİNTİLERİ

Tüm bölümler için

- Gençler (9-11, 12-14, 15-17)
- Yetişkinler
- 50+ Yaş

- Sporcu, Duruş Kılavuzu'nda belirtilen duruşu yaparken hakemlerden **yanlış tarafa dönerse**, o duruşun puanından **1 puan kesinti** yapılır. Bu kesinti, hakemlere yanlış uzuv ya da vücudun yanlış tarafının gösterilmesi durumunu da iŐerir.
- Sporcu duruşları yarıŐmadan önce beyan ettiği sıradan daha **farklı bir sırayla yaparsa**, o duruşun puanından **1 puan kesinti** yapılır. Böyle bir durumda hakemler önce gösterilen uygun duruşun kendisini puanlar, ardından bu duruş için -1 puan kesinti yapar.

DURUŞLARIN PUANLANMASI

EKSTRA/EKSİK KABİLİYET

- Duruş Kılavuzu'nda her duruş için kriterler ve tavsiye edilen uygulama, ekstra/eksik kabiliyetler dahil, açıklanmıştır.
- Ekstra/Eksik kabiliyet, duruşun uygulanmasında fazla ya da az ustalığı gösteren duruş elementleri ya da yönleridir.
- Ekstra/Eksik kabiliyet duruşun karakteristiklerini değiştirmez.
- Ekstra/Eksik kabiliyet, 0.5, 1, 1.5 ya da 2 puan kazandırır ya da kaybettirir.
- Bu puanlar, hakemler tarafından toplam puana eklenir veya çıkarılır.
- Duruş Kılavuzu'nda tavsiye edilen uygulama kabul edilmiş idealdir, ancak sporcular duruşları nasıl uygulamak ve sergilemek istediklerine karar verebilirler. Sporcular duruştaki nihai ifadelerine göre değerlendirilirler. Bununla birlikte, duruşları yaparken sporcular yüzlerini hakemlere dönmelidir ve Duruş Kılavuzu'nda belirtilen şekilde doğru uzvu göstermelidirler

DURUŞLARIN PUANLANMASI

KABUL EDİLEN EKLEMELER

- Duruş Kılavuzu'nda belirtildiği Şekilde kabul edilen eklemeler, duruşun tavsiye edilen standart uygulaması sırasında yapılan ilave hareketlerdir.
- Kabul edilen eklemeler ekstra kabiliyet olarak değerlendirilmezler ve duruşun karakteristiğini deđiőtirmezler.
- Sporcular kabul edilen ekleme yaptıkları için ekstra puan almazlar. Ayrıca, kabul edilen eklemeler kusurlu ve/veya duruşta hata oluőturmadiđı sürece puan kesintisine neden olmaz.

DURUŞLARIN PUANLANMASI

GENEL PUAN KESİNTİLERİ

Duruş Kılavuzu'nda ayrı ayrı duruşlar için bahsedilen ve hakemlerin kriterlerine göre 0,5 ya da daha fazla puan kesintisine neden olacak hataların yanında, duruşun icrasındaki hatalardan için oluşabilecek genel puan kesintileri şu şekildedir:

- Tutmanın yanlış yerden yapılması (Duruş Kılavuzu'nda belirtilenden farklı olması)
- Tutuşun kayması
- Geçici kas kasılmalarına neden olan kas kontrol kaybı
- Karın kaslarının kontrol edilememesi ve nefes alıp verirken karnın hareket etmesi
- Duruşa kontrolsüz giriş
- Çıkışın kontrolsüz ve girişin tutarsız olması
- Duruşu yaparken çabalama belirtileri göstermek
- Duruş yaparken zorlanma belirtileri göstermek (yeniden ayarlanmak, akıcı olmayan hareketler, kaymak, sporcunun kendini zorladığının açıkça görünmesi)
- Kafa karışıklığı belirtileri göstermek (üzerinde düşünme, duruşlar ve tempodaki tutarsızlıklar)
- Performans alanındaki X işareti dışında bitirmek
- Duruşlar arasında ilave hareketler

PUANLAMA TABLOSUNDA OTOMATİK OLARAK YAPILAN KESİNTİLER

- Sporcunun performansında **eksik olan her zorunlu duruş grubu** için toplam puandan **1 puanlık kesinti** yapılır.
- Sporcunun performansında **eksik olan her** denge, esneklik ve güç **karakteristiği** için toplam puandan **1 puan kesinti** yapılacaktır. Sporcu bu karakteristikleri performansı sırasında en az iki kere sergilemelidir.
 - Örnek: Eğer sporcu performansı için seçtiği duruşlarda esneklik karakteristiği olan bir duruş sergilemezse, otomatik olarak toplam puanından 2 puan kesinti olacaktır, çünkü esnekliğin en az iki kere sergilenmesi gerekmektedir.

(Tüm bölümler -gençler, yetişkinler ve 50+ yaş için geçerlidir.)

DURUŞTA SABİTLİK

(Sadece Süre Hakemi)

- **Duruşta sabitlik:** Duruşun minimum ifadesine ulaŐıldığında ve herhangi bir kıpırdama olmadan, sesli nefes alıp vermeden veya nefesi tutmadan **en az 3 saniye** boyunca mükemmel kontrol ise duruş sergilendiğinde elde edilir.
- **Dengeleme:** Duruşta dengeyi sağlamak için gerekli olan, zeminle temas halindeki denge uzuvları tarafından üretilen, vücudun geri kalanını etkileyen hafif, doğal ve kontrollü hareketler duruşta sabitliği sağlamak olarak kabul edilir.
- **Duruşu derinleŐtirmek,** duruşta sabitliği sağlamak olarak kabul edilmez. Örneğin: Standing Bow Pulling duruşu sırasında dengeyi sağlamak için üst bacağı kaldırmaya devam etmek duruşu derinleŐtirmektir ve duruş sıfır puan alır.

SÜRE PUAN KESİNTİLERİ

- Tüm bölümlerde sporcuların performanslarını **3 dakika** içerisinde tamamlamaları ve tarafsız noktaya geri gelmeleri gerekmektedir.
- Süre tutucu, 3 dakika dolduğunda hakemleri uyarmak için sesli olarak “zaman” der. Uyarı sonrası sporcunun devam etmesine izin verilmez.
- Sporcular sahneden 4 dakika içerisinde ayrıldığından emin olmalıdır.

İKİNCİ ŞANS VERİLEN HATALAR

- Sporcu, duruşa girdikten sonra düşerse veya duruşu tamamlayamazsa, bir kez daha aynı duruşu deneyebilir. Bu durum “ikinci şans” olarak değerlendirilir.
- Sporcu duruşa girdikten sonra veya duruşun minimum ifadesine ulaşmadan önce düşerse, duruşun ikinci denemesi (ikinci şans) 5 üzerinden puanlanır. Duruşun zorluk derecesi değişmez.
- Sporcu tekrar düşerse, duruş sıfır puan olarak değerlendirilir ve sporcunun bir sonraki duruşa geçmesi beklenir.
- Duruşa giriş tamamlandıktan sonra yapılan ve ikinci şans verilen hata örnekleri:
 - Bir uzuv ya da ayağın sıkıştırıldığı yerden erken çıkması. Ör: One Leg Peacock
 - Kavramanın erken ya da tamamen kaybı. Ör: Rabbit
 - Bir duruşa giriş, dengeyi kaybetme ve vücudun herhangi bir yeri yere değmese de duruştan çıkış ve tekrar giriş. Ör: Standing Bow Pulling
- Duruşun karakteristiği bozulmadan kalıyorsa, ikinci şans için sporcunun duruşun başlangıç pozisyonuna gitmesine gerek yoktur, devam etmesi beklenir.

DURUŞLARIN BİLDİRİLMESİ

- Sporcular, ULUYOF'a yarışmanın başlamasından en geç 24 saat önceye ya da ULUYOF'a belirlediği son tarihe kadar kayıt olmalıdır. Kayıt sırasında sporcu belirlediği 6 duruşu, ekstra ve eksik kabiliyetler dahil duruş sırasını beyan etmelidir.
- Duruş değişiklikleri için yayınlanan son tarihte (organizasyona göre değişiklik gösterebilir), sporcu seçtiği tüm duruşları, ekstra ve eksik kabiliyetler dahil ve orijinal olarak sunduğu duruşları deđiőtirmek isteyip istemediğini onaylamalıdır.
- Eğer herhangi bir nedenle sporcu yarışma gününde duruőlarını deđiőtirmeye karar verirse, performansı sırasında bu duruşu yapmadan önce duruşun **adını yüksek sesle söylemesi** gerekmektedir.
- Son dakika değişikliğinde sadece duruş listesindeki duruşlar kullanılabilir ve adının doğru olarak söylenmesi gerekmektedir. Eğer sporcu bunu yapmazsa ya da duruşun adını yanlış söylese, duruştan sıfır puan alır.

ONAYSIZ DURUŞLARIN BİLDİRİLMESİ

- Sporcu duruş listesi dışında bir duruş sunmak istiyorsa, Sporcunun bu duruşu ULUYOF'a bildirmesi ve yarışma baŐlangıŐ g¼n¼nden en az 1 ay ¼ncesinden info@uluyof.org adresine bildirmesi ve onay alması gerekmektedir.
- ULUYOF tarafından duruşun zorluk derecesi, karakteriŐiŐi ve zorunlu duruş grubu belirlenecektir.
- Duruş listesinde yer almayan ve onaylanan bir duruş, t¼m ulusal yarışmalarda aynı zorluk derecesiyle puanlanır.
- Sporcu, duruş listesi dışında yapacağı duruşun minimum ifadesini yazılı aŐıklamalı ve fotoğrafını iletmelidir.
- Duruş aŐıklandığı gibi sunulmazsa ve sporcu bu duruşu yaparsa, duruş sıfır puan alır.

DURUŞLARIN ANONSU

- Sporcular **sadece** performanslarında bir son dakika deęiŐiklięi yapmıŐlarsa sahnede duruşların adını anons eder.
- Anons etmeden duruşu yaparsa puan kesintisi yapılır.

PUANLAR ÜZERİNE MÜRACAATLAR

Sadece aşağıdaki nedenlerde müracaatta bulunulabilir:

- Hakem panelinin, hakemlerin teknik liyakat değerlendirmesine bağlı olmayan bir kuralı yanlış uygulaması.
- Bilgisayar hatası.
- Süre hakemi hatası.
- Bir hakemin, sporcunun performansını değerlendirmesi üzerine müracaatta bulunulamaz.
- Sporcuların, yarışmanın kendi bölümlerinin (örneğin Yetişkin Kadın bölümünün) bitiminden sonra müracaatta bulunmak için 15 dakikaları vardır.

DURUŞ LİSTESİ İÇİN SÖZLÜK

- **Minimum ifade:** Sporçunun Duruş Kılavuzu'nda tarif edilen duruşu minimum gerekliliklerle yapma Őeklidir.
- **Duruşta Sabitlik:** Duruşun minimum ifadesine ulaŐıldığında, herhangi bir kıpırdama olmadan, sesli nefes alıp vermeden veya nefesi tutmadan en az 3 saniye boyunca mükemmel kontrol sağlanmasıdır.
- **Performans:** Sporçunun baŐından sonuna bir bütün olarak sunumunu ifade eder.
- **X Alanı:** Sporçunun performansını sergilemesi beklenen alanı ifade eder.
- **Duruşu yaparken bakılması gereken yön:** Hangi uzuv ya da vücudun tarafının hakemlere gösterilmesi gerektiği anlamına gelir. Bu talimata, sporçunun duruşu ne Şekilde uygulayacağı kararından bağımsız olarak, uyulması zorunludur.

DURUŞ LİSTESİ İÇİN SÖZLÜK

- **Tavsiye edilen uygulama:** Duruşun mutabık kalınmış ideal uygulanması için talimatlardır. Bireysel olarak sporcular her duruşu nasıl yapmak istediklerine kendileri karar verebilir. Sporcular duruştaki nihai ifadelerine göre değerlendirilir.
- **Sağ taraf için talimatlar:** Hem sağ hem de sol taraftan yapılabilecek duruşlar için, tavsiye edilen uygulama sadece sağ taraf için verilir. Sol taraf için talimatlar aynı, sadece ters yöndedir.
- **Aynı (yan ve/veya kısım):** Vücudun aynı tarafını ifade etmektedir. Örneğin, Bow duruşunda ayağı tutmayı anlatırken tavsiye edilen uygulama şunu der: “her iki ayağın dışını aynı tarafta, ayak parmaklarının üstünden 5 santimetre aşağıdan, beş parmak birlikte, bilekler düz ve ayak parmakları ileriye gösterecek şekilde tutunuz”. Burada aynı taraf sağ ayağı sağ el ve sol ayağın sol el ile tutulmasını anlatmaktadır.

DURUŞ LİSTESİ İÇİN SÖZLÜK

- **Ekstra kabiliyet ve eksik kabiliyet:** Duruşun uygulanmasında fazla ya da az ustalığı gösteren duruş elementleri ya da yönleridir, ancak duruşun karakteristiklerini deęiŐtirmez.
- **Kabul Edilen Eklemeler:** Duruşun herhangi bir gereksiz bitiŐi ya da duruşun tavsiye edilen geleneksel uygulaması sırasında ilave hareketler olarak değerlendirilir. Kabul edilen eklemeler herhangi ekstra kabiliyet sergilemez, ayrıca duruşun karakteristiğini de deęiŐtirmez.
- **Puan kesintileri:** Her duruşun uygulamasına özgü yaptırımlardır. Tüm duruşlar genel kurallara ve Duruş Kılavuzu'nda belirtilen düzenlemelere tabidir.
- **Lotus (Nilüfer) duruşu:** Her zaman aynı şekildedir ve sağ ayak sol uyluğun ve sol ayak sağ uyluğun üzerinde olur.
- **Prayer (Saygı) duruşu:** Eller göğsün önünde birleŐmiŐ, parmaklar bitişik ve tavana doğrudur.



RESMİ OLARAK ONAYLANMIŞ DURUŞLAR

BÜTÜN BÖLÜMLER

1. **Gençler (3 Grup):** 9-11 yaş, 12-14 yaş, 15-17 yaş
2. **Yetişkinler:** 18+ yaş
3. **50+ yaş**

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE 50+YAŞ BÖLÜMLERİ İÇİN ZORUNLU DURUŞ GRUPLARI

- BACKBENDS (ARKAYA EĞİLME DURUŞLARI)**
- FORWARDBENDS (ÖNE EĞİLME DURUŞLARI)**
- TRACTIONS (TRAKSİYON DURUŞLARI)**
- TWISTS (YANA/ARKAYA DÖNME DURUŞLARI)**
- LIFTS (YERDEN YÜKSELME DURUŞLARI)**
- INVERSIONS (TERS DURUŞLAR)**

BACKBENDS (ARKAYA EĞİLME DURUŞLARI)

- **BALIK** (5, E)
- **GÜVERCİN** (5, E)
- **KÖPRÜ** (5, E)
- **YAY** (6, E)
- **TEK AYAKTA KÖPRÜ** (6, D, E)
- **TEK BACAK BAĞLI KÖPRÜ** (7, D, E, G)
- **TAM DEVE** (7, E)
- **TAM KOBRA** (7, E)
- **GERİYE BÜKÜLEREK YARIM AY** (7, E, G)
- **ÇEKİRGE AKREP** (7, E, G)
- **ŞPAGAT (GERİYE BÜKÜLEREK)** (7, E)
- **AYAKTA YAY GERME** (7, D, E)
- **DANŞI** (8, D, E)
- **TAM YAY** (8, E)
- **TAM KÖPRÜ** (8, E)
- **TERS GERİNME** (8, E)
- **SPLIT ARM** (8, D, E)
- **AYAKTA TAM YAY** (9, D, E)

FISH (BALIK)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları

Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'ndayken başını yere değirecek şekilde geriye eğilmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bağıdaş kurarak yere oturun, bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olmalıdır.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin ve Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu oluşturmak için ayak başparmaklarını uylukların üstüne yerleştirin.
- Dirseklerinizi teker teker sırtınızın arkasına yerleştirin ve yere yatın, dizleri yukarı kaldırın.
- Ellerinizi omzun üstünde, gövdeye yakın, yere koyun.
- Üst bedeni iterek yerden kaldırın ve başın üstünü kalçaya yakın olacak şekilde yere koyun ve aynı zamanda iki dizi yere indirin.
- Aynı anda sağ ayağı sol elle ve sol ayağı sağ elle tutun ve bileklerle ayakları dümdüz çekin.
- Dirsekleri yere indirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
- Bir veya iki dizin yerden yükselmesi
- Ayaktan gevşek tutuş
- Dirsekle yer arasında boşluk
- El bileklerinin bükülmesi
- Omurganın düzgün bükülmemesi

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemler:

Başın arkasının kalçaya dokunması



PIGEON (GÜVERCİN)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcuin öndeki bacağının dizi bacağıın dış yüzeyi yere dokunacak şekilde bükülmelidir. Arka bacağıın ön kısmı diz bükülü bir şekilde yere değmeli ve ayak başa dokunmalıdır. Eller arkadaki ayakla temasta olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- (Sağ taraf için talimatlar)
- Sağ tarafınız hakeme dönük oturun.
- Sol bacağı büküp uyluğun dış yüzeyini yere koyun. Diz kalçanın önüyle aynı hizada ve topuk sağ kalçanın hemen önünde olmalıdır. Kalçaları çevirmeyin.
- Sağ ayağı bükün ve sağ elinizi kullanarak avuçlar yukarı bakacak şekilde sağ ayağı tutun. Dirsekler tavana bakacak şekilde kolunuzu döndürün.
- Arkadaki ayağı tutmak için sol ayağı arkaya uzatın. Kafayı arkaya bırakın ve omurgayı geriye doğru bükün.
- Ayağı çekebilmek için ellerinizi kullanın ve ayak tabanını kafanıza değdirin.
- Bilekleri, ön kolu ve dirseği temas ettirin.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ön bacağıın dizinin kalçanın çok dışında olması
- Arka bacağıın beden hattından çıkması
- Kalçaların dönmesi
- Omurganın düzgün bükülmemesi
- Kafanın ayağa değmemesi
- Bileklerin, ön kolun ve dirseğin temas etmemesi

Ekstra Kabiliyet:

Arka ayağı kafaya değdirmek için elleri kullanmamak ve ayağı kafayla temas ettikten sonra tutmak. (+0.5)
Kaval kemiği karna paralel olacak şekilde ön bacağı 90 derece açıda tutmak (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler:

Bacağıın arkasına alını dokundurmak.

WHEEL (KÖPRÜ)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu sadece elleri ve ayakları yerde kalacak şekilde gövdesini geriye bükmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru, ayaklar olabildiğince yakın, ayakta durun. Ayak uçları öne bakıyor, dizler ayak uçlarıyla hizalı, ayakları paralel tutun.
- Kolları ve elleri arkaya uzatın ve omurgayı arkaya bükün.
- Ellerinizin parmak uçları topuklara bakacak şekilde yere koyun. Eller kontrollü bir şekilde yerleştirilmeli, omuzlar genişçe ayırık ve omuzların arkası topuklarla aynı hizada.
- Kolları düz tutun. Bilekler, dirsekler ve omuzlar aynı hizada.
- Düzgün bir bükülme sağlayın ve göğsü omuzların üstünde olabildiğince itin. Kafa kolların arasında.
- Dizler ayak bilekleriyle hizada.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayakların kalça genişliğinden daha geniş açılması
- Ayakların paralel olmaması
- Dizlerin paralel olmaması
- Ellerin omuzlardan geniş açılması
- Kollarda bükülme
- Bileklerin, dirseklerin ve omuzların aynı hizada olmaması.
- Dizlerin ayak bilekleriyle aynı hizada olmaması
- Omurgada düzgün olmayan bükülme

Ekstra Kabiliyet:

El parmakları ayak topuklarına dokunacak şekilde elleri yere yerleştirmek. Bilekler, dirsekler ve omuzlar aynı hizada tutulmalı ve dizler ayak bileklerinin üzerinde olmalı. (+1)

Eksik Kabiliyet:

Yeri iterek yükselmek (-1)

Duruşu yaptıktan sonra yere inmek. (-1)

Kabul Edilen Eklemeler:

YOK.

BOW (YAY)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, en alt kaburgayla pelvis kemiği arasında denge kurarken arkaya bükülerek bacaklarını tutmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yüz üstü yatın.
- Her iki ayağın dışını aynı tarafta, ayak parmaklarının üstünden 2 inç /5 santimetre aşağıdan, beş parmak birlikte, bilekler düz ve ayak parmakları ileriye gösterecek şekilde tutunuz.
- Dizler ve ayak parmakları arasında 6 inç / 15 cm mesafe bırakın
- Eşzamanlı olarak her iki bacağı yukarı itin. Uylukları, dizleri ve kalçayı aynı 6 inç/ 15 cm mesafede tutun, üst gövdeyi yerden kaldırın ve başı arkaya bırakıp ayak parmaklarına bakın.
- Ayak uçlarının yandan bakıldığında ortada olabilmesi için ağırlığı en alt kaburgayla pelvis kemiği arasında tutun.
- Dizleri ve ayakları önden ve yandan düzgünce tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayak uçları tutuşunda yanlış mesafe bırakmak
- Bacaklar ve üst bedenin eş zamanlı hareket etmemesi
- Bacakların çok geniş açılması (-1)
- Ağırlığın geriye kalça kemiklerine ya da göğüs kafesine gitmesi
- El bileğini bükmek
- Kafanın yeterince geriye bırakılmaması
- Dizler ve ayakların önden ve yandan aynı hizada olmaması

ONE LEGGED WHEEL (TEK AYAKTA KÖPRÜ)

Zorluk	6
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, sadece elleri ve bir bacağı yerde, diğer bacağı havaya uzatılmış bir şekilde geriye bükülmeli.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Sol tarafınız hakeme doğru, ayaklar olabildiğince yakın, ayakta durun. Ayak uçları öne bakıyor, dizler ayak uçlarıyla hizalı, ayakları paralel tutun. Kolları ve elleri arkaya uzatın ve omurgayı arkaya bükün.
- Ellerinizin parmak uçları topuklara bakacak şekilde yere koyun. Eller kontrollü bir şekilde yerleştirilmeli, omuzlar genişçe ayrık ve omuzların arkası topuklarla aynı hizada.
- Kolları düz tutun. Bilekler, dirsekler ve omuzlar aynı hizada.
- Düzgün bir bükülme sağlayın ve göğsü omuzların üstünde olabildiğince itin. Kafa kolların arasında.
- Dizler ayak bilekleriyle hizada.
- Sağ bacağı yere dikey konuma gelecek şekilde kaldırın ve uzatın. Sağ topuğun, diz ve kalçayla aynı hizada olması için ayak parmakları uzatılarak sivriltilmeli ve uyluk kasları kasılmalı .

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri :

- Ayakların kalça genişliğinden daha geniş açılması Ayakların paralel olmaması
- Dizlerin paralel olmaması
- Elleri kontrolsüzce yere bırakmak
- Ellerin omuzlardan geniş açılması
- Kollarda bükülme
- Bileklerin, dirseklerin ve omuzların aynı hizada olmaması. Dizlerin ayak bilekleriyle aynı hizada olmaması
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Uzatılan bacağın yere dik olmaması, kalça ve dizle aynı hizada olmaması Uyluk kasının gergin olmaması
- Ayağın sivriltilmemesi

Eksik Kabiliyet:

- Yeri iterek yükselmek (-1)
- Duruşu yaptıktan sonra yere inmek. (-1)
- Topuğu yerden kaldırmak (-1)

Kabul Edilen Eklemeler:

YOK.

BOUND ONE LEGGED WHEEL (TEK BACAK BAĞLI KÖPRÜ)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, sadece ön kolları ve bir bacağı yerde, diğer bacağı havaya uzatılmış bir şekilde geriye bükülmeli. Diğer bacak havaya uzatılırken iki el de topukla temasta olmalı.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Sol tarafınız hakeme doğru, ayaklar olabildiğince yakın, ayakta durun. Ayak uçları öne bakıyor, dizler ayak uçlarıyla hizalı, ayakları paralel tutun. Kolları ve elleri arkaya uzatın ve omurgayı arkaya bükün.
- Ellerinizi parmak uçları topuklara bakacak şekilde yere koyun. Eller kontrollü bir şekilde yerleştirilmeli, omuzlar genişçe ayırık ve omuzların arkası topuklarla aynı hizada.
- Kolları düz tutun. Bilekler, dirsekler ve omuzlar aynı hizada.
- Düzgün bir bükülme sağlayın ve göğsü omuzların üstünde olabildiğince itin. Kafa kolların arasında.
- Dizler ayak bilekleriyle hizada.
- Ön kolları kontrollü bir şekilde yere yerleştirin , omuzlar genişçe açık ve omuzlar topuklarla aynı hizada. İçeri doğru sol ayağı adımlayın ve sol ayak bileğini iki elle sıkıca tutun.
- Gövdeyi öne çıkarın, çene yukarda, öne bakın, boğaz yere paralel.
- Sağ bacağı yere dikey konuma gelecek şekilde kaldırın ve uzatın. Sağ topuğun, diz ve kalçayla aynı hizada olması için ayak parmakları uzatılarak sivriltilmeli ve uyluk kasları kasılmalı.
- Sol ayak tabanını ve ön kolu yere bastırın ve omurgada düzgün bir bükülme sağlayın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayakların kalça genişliğinden daha geniş açılması
- Ayakların paralel olmaması
- Dizlerin paralel olmaması
- Elleri veya önkolları kontrolsüzce yere bırakmak
- Ellerin ya da dirseklerin omuzlardan geniş açılması
- Dizlerin ayak bilekleriyle aynı hizada olmaması
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Uzatılan bacağın yere dik olmaması, kalça ve dizle aynı hizada olmaması
- Uyluk kasının gergin olmaması
- Ayağın sivriltilmemesi
- Boğazın yere paralel olmaması

Eksik Kabiliyet:

Yeri iterek yükselmek (-1)

Duruşu yaptıktan sonra yere inmek. (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

YOK.

FULL CAMEL (TAM DEVE)

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu eller ve bacakları, kafayı ve ayakları temas ettirecek şekilde geriye bükülerek dizlerin üstünde denge kurmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru, ayak ucundan dizlere kadar olan kısım düz bir şekilde yerde, dizler kalça genişliğinde açık, diz üstü çökün.
- Avuç içlerini bitişik kolları yukarı ve arkaya kaldırın ve geriye bükülün. Kalçayı dizlerin üstünde tutun.
- Yere dokunmadan topukları tüm elinizle tutun.
- Omurgayı düzgünce bükerek ve topuklardan çekerek kafayı kalçaya doğru getirin. Yüzü ayak tabanlarına dokundurun.
- Dirsekleri birleştirip yere indirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayak uçlarının temasta olmaması ve dizlerin çok geniş açılmış olması
- Kalçaların dizlerin arkasına düşmesi, ya da dizlerin çok önüne gitmesi
- Ayağı parmak uçlarıyla tutmak, ve/veya sadece parmak uçlarını ya da ayak arkını tutmak
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Tüm yüzün ayağa dokunmaması
- Dirseklerin birbirine temas etmemesi
- Dirseklerin yerden kalkması

Ekstra Kabiliyet:

Dizleri bitişik tutmak ve yüzü topukların önüne ya da daha ilerisine getirmek (+0.5)
4. aşama – dizleri tutup çeneyi ve göğsü yere bırakarak dizlerin arasından bakmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

Tam deve duruşunda geriye bükülebilmek için uylukların önünü tutmak (-1)
Ellerin yerle temasta olması (-2)

Kabul Edilen Ekleme:

4. aşamada elleri serbest bırakmak
Parmak uçlarının hafifçe yere dokunması

FULL COBRA (TAM KOBRA)

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, pelvisi ve uylukları yerde tutarken geriye bükülerek ayakları kafaya dokundurmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yüz üstü yatın
- Elleri omuzların altında yere koyun, parmak uçları öne bakmalı
- Bacakları düz ve birbirine olabildiğince yakın tutun, maksimum kalça genişliği sağlayın, ayakların üstü düz bir şekilde yerde olmalı
- Kafayı ve göğsü yerden kaldırın, omurgayı geriye bükün, tüm pelvis ve uyluğu yerde tutun.
- Dirsekleri 90 derece bükülü ve omuzları kulaklardan uzak tutun
- Ayak tabanlarını kafanın tepesine dokundurun, ayak uçları saç çizgisinde ve ayağın içi temasta olmalı

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Avuç içlerinin düz bir şekilde yerde ya da omuzların çok önünde olmaması

Parmak uçlarının öne bakmaması

Bacakların kalça genişliğinden fazla açılması Ayak parmak uçları aşağı sıkıştırılmış

Omurgada düzgün olmayan bükülme

Omuzlar kalkmış

Ayak tam olarak kafaya temas etmiyor, örn: başın tepesiyle parmak uçları temas ediyor

Ekstra Kabiliyet:

Uyluk ve dizleri temasta tutmak, göbek deliğini yerde tutmak ve tüm ayak tabanlarının kafayla teması (+1)

Eksik Kabiliyet:

Ayakları çene hizasının altına elleri kullanarak yerleştirmek (-0.5)

Duruşa girebilmek için ayak parmaklarını kullanarak yeri itmek (-1)

Kolları düz tutarak avuç içleriyle yeri itmek (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

Duruşa girişte elleri kullanmamak

Elleri kullanmadan ayakları çene hizasının altına yerleştirmek

Kolları serbest bırakarak yanlara getirmek

HALF MOON BACKBEND (GERİYE BÜKÜLEREK YARIM AY)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bacakları bitişik tutarak ve kollar bitişik geriye gösterir vaziyette omurgayı geri bükmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Ayaklar düz ve bitişik, kollar kafanın üstünde ve avuç içleri birbiriyle temasta, bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun. Kafayı olabildiğince geriye bırakın.
- Kolları kulaklarla temas ettirebilmek için geriye getirin ve tüm omurgayı bükün. Kolları ve bacakları düz tutun, üst bedeni geriye itin; kalçaları, uylukları ve karnı ileri itin. Ağırılığı topukta tutun.
- Kolları kafanın üstünde tutarak doğrulun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayaklar ayrı (-1)
- Bacaklar bükülü (-1)
- Kollar bükülü
- Kollar yeterince geride değil
- Avuç içleri ayrık
- Kalça bir hatta değil
- Omuzlar bir hatta değil
- Kafa tamamen geride değil
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Ayak düz değil, ağırlık öne gidiyor

LOCUST SCORPION (ÇEKİRGE AKREP)

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik, Güç
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, geriye bükülüp ayakları kafayla temas ettirerek bedenin ön kısmının üçte birinin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yüz üstü yatın.
- Kolları omuz genişliğinde dümdüz bedenin altına getirin, avuç içleri yerle temasta ve omuzlar kulaklardan uzak olmalı.
- Bacakları düz ve bitişik tutun ve bacakları yere dik konuma gelene kadar kaldırın, uyluk kasları kasılı ve omurga geriye bükülü olmalı.
- Dizleri ve uylukları bitişik tutun, dizleri bükün ve ayak tabanını kafayla temas ettirin. Ağırlığı çenede ve boğazda değil; omuzlarda tutun ve kollara eşit bir şekilde dağıtın.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayak uçları kafanın tepesine değmiyor Kolların veya avuç içlerinin altında boşluk
- Bacaklar bitişik değil Omuzlar kulakların hemen yanına inmiş
- Bacak kasları kasılı değil Bacaklar öne esnemiyor
- Dizler ve uyluklar ayrı
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Ayak başın tepesine değmiyor
- Ağırlık çenede veya boğazda

Ekstra Kabiliyet:

Dizler ve uyluklar bitişik, ayaklar yerde, yüzün önüyle temasta. (+0.5)

Bacakları kafanın üstünde uzatıp düzleştirerek ayak tabanlarını yerle temas ettirmek (+1)

Eksik Kabiliyet:

Bacakları kaldırırken bacakların ayrı ve dizlerin bükülü olması (-1)

Kabul Edilen Eklmeler:

Ayaklar yerde, başın yanıyla temasta.

Kolları kıvrıp dirsekleri tutarak sadece omuzların ve kolların üstünde dengede kalmak

SPLITS -WITH BACKBEND (ŞPAGAT -GERİYE BÜKÜLEREK)

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu ön bacağın arkası ve arka bacağın üstü yere değecek şekilde omurgayı geriye bükmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin sol tarafı hakemlere dönük oturun.
- Sağ bacağı ileriye ve sol bacağı geriye doğru uzatın; sağ bacağın ve dizlerin arkası düz bir şekilde yerde olmalı, ayak parmakları sivriltilmeli; sol bacağın uyluğu ve dizleri yerde olmalı, ayak parmakları sivri olmalı.
- Her iki kalçayı yerde nötral pozisyonda tutun. Omurgayı dik tutun.
- Kolları düz bir şekilde yukarı kaldırın ve omurgayı dengeli bir şekilde geriye doğru eğmek için geriye uzanın.
- Sol ayak bileğini iki elinizle aynı anda tutun.

Duruşa özgü puan eksiltmeleri örnekleri:

- Ayaklar sivri değil
- Bacaklar düz değil ve uyluk kasları kasılmamış Kalçalar nötral değil
- Kalçaların biri veya ikisi yerle temas etmiyor
- Eller ayak bileklerine yetişmiyor
- Bileklerin yakalanmasında zorlanma, önce bir elin sonra diğerinin dokunması Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Omurganın her iki tarafı da bir tarafa veya diğer tarafa eğildiği için omurganın eşit şekilde bükülmemesi

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet:

Ayak bileğini yakalarken parmak ucunun arkası alta koyulmuş (-0.5)

Kabul Edilen Eklemler: YOK.

STANDING BOW PULLING (AYAKTA YAY GERME)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu yere basan bacağına kaslarını kasmalıdır ve diğer bacak yukarı kaldırılıp aynı taraftaki elle tutulmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin sağ tarafı hakemlere doğru olacak şekilde dik durun.
- İleriye bakın ve aynı anda sağ ayağı ayak bileğinin içinden beş parmakla tutun ve sol kolu yukarı doğru uzatın.
- Sol dizin kilitli olması için sol bacağın kasları tamamen kasılmalıdır. Aynı zamanda bedeni öne itin ve sağ bacağı geriye ve yukarıya itin.
- Karın ve gövde yere paralel olana kadar gövdeyi yere indirin.
- Sol kolu omuz çeneye dokunacak şekilde öne uzatın. Başı yukarda, dik ve karşıya bakar pozisyonda tutun.
- Sağ bacağı tamamen düz ve ayaklar aynı hizada olana kadar geriye ve yukarıya doğru itin, sağ ayak parmakları sivriltilmeli.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Yanlış tutuş (-1)
- Bacağın çok altından tutuş El parmakları ayrı
- Omuz ve çene arasında boşluk Gövde yeterince inik değil (-1)
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- İtilen bacak düz değil (Eksiltmeler bükülmenin açısına göre -0.5'ten başlar)

•

•

• **Ekstra Kabiliyet:** YOK.

• **Eksik Kabiliyet:** YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

DANCER (DANSÇI)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bir bacağının üstünde dengede kalırken diğer bacağının iki eliyle tutarak tavana doğru uzatmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru ayakta durun. Dizi kilitlemek için sol bacağın kaslarını kasın.
- Sağ bacağın ayağını avuç içi yukarı bakacak şekilde dışardan tutun ve aynı zamanda sol kolu tavana doğru uzatıp kulağın hemen yanına getirin.
- Sağ bacağı tavana doğru iterek uzatın ve bedeni karın yere paralel olana kadar aşağı indirin. Sağ ayağı tutabilmek için sol kolu arkaya uzatın, gövdeyi sağa sola çevirmeyin ve kalçayı düz tutun, kalçayı veya dizi döndürmeden sağ bacağı yukarı uzatmaya devam edin.
- Sağ bacağı düzleştirin, böylece sol bacakla bir şpagat oluşturun ve el parmaklarını kenetleyip elleri bilek kemiğinin yakınından tutarak kolları düzleştirin.
- Kafayı kolların arasında tutun ve çeneyi yerle aynı düzeyde tutun

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Yerdeki ayağın kasları kasılmamış (-2)
- Karın yere paralel değil (-1)
- Gövde çevrilmiş
- Uzatılan bacağın kalçası açılıyor ve uzatılan bacak dönüyor
- Uzatılan bacak kitli değil (Eksiltmeler bükülmenin açısına göre -0.5'ten başlar)
- Uyluk ve diz aynı hizada değil, şpagat yok
- Tutuş bileğin çok altında
- Kollar düz değil, parmaklar açılıyor
- Kafa kolların arasında değil (-1)
- Çene yerle aynı düzeyde değil

Ekstra Kabiliyet:

Bacağı (iterek uzatmadan) kaldırmak ve ayak bileğini iki elle aynı anda tutmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

İterek uzatılan bacağı avuç içleri yukarı bakacak şekilde dışardan tutmamak (-0.5)

Kabul Edilen Eklemler: YOK.

FULL BOW (TAM YAY)

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu sadece karnının üstünde dengede kalarak geriye bükülüp ayaklarını kafasına dokundurmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yüz üstü yatın.
- Ayak başparmaklarınızı avuç içleriniz yere bakacak şekilde tutun. El başparmağı, ayak baş parmağıyla ikinci parmağın arasında ve kalan parmaklar ayak başparmağının dışında.
- Aynı anda iki bacağı iterek uzatın, üst bedeni yerden kaldırın ve kafayı geriye bırakıp ayak parmaklarına bakın.
- Ağırlığı karnın ortasında dengeleyin.
- Omuzları döndürün, dirsekleri öne bükün, ve ayak başparmaklarını kulaklara doğru çekin. Dirsekleri bir araya getirin, böylece dirsekler, el bilekleri ve dizler yere paralel bir hat oluştursun, bilekler düz bir pozisyonda.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacaklar ve üst beden eş zamanlı hareket etmiyor
- Bacaklar çok geniş açılıyor
- Ağırlık kalça kemiklerine ya da göğüs kafesine gidiyor
- Dirsekler, bilekler ve dizler aynı hizada değil
- Kafa yeterince geriye bırakılmamış

Ekstra Kabiliyet:

YOK.

Eksik Kabiliyet:

Ayakları ayağın dış tarafından tutmak
(-2)

Kabul Edilen Eklemler:

Ayakları çenenin altına getirmek ve elleri çözerek ayakları bırakmak

FULL WHEEL (TAM KÖPRÜ)

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu geriye bükülmeli ve omuzlarını açıkça döndürerek elleriyle bacaklarını tutmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayaklar olabildiğince yakın ayakta durun. Dizler ve ayak parmakları aynı hizada ve ayak parmakları karşıya bakacak şekilde ayakları paralel tutun. Kolları ve elleri arkaya uzatın ve omurgayı geriye bükün. Kolları döndürmeyin ya da yere dokunmayın. Ayak bileklerinin dışını ellerinizle tutun; tutuşta başparmak yukarda olacak şekilde beş parmak da olmalıdır. Kolları ve bacakları düzleştirin ve omurgada düzgün bir bükülmeye kafayı kolların arasına getirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayaklar kalça genişliğinden çok daha açık
- Ayaklar paralel değil
- Dizler paralel değil
- Kolları döndürmek
- Yanlış tutuş
- Kol veya bacaklar bükülü
- Kafa yeterince geride değil
- Omurgada düzgün olmayan bükülme

Ekstra Kabiliyet:

- Kolları ve bacakları düzleştirdikten sonra kontrollüce ön kollara inmek, daha sonra yüz bacakların arasından karşıya bakacak şekilde çeneyi ve gövdeyi yere indirmek.
- Elleri yere koymadan doğrulmak (+1) Bacakların bitişik olması (+1)
- Kalçaları yerle 90 derece yapacak şekilde tam olarak ayak bileklerinin üstünde tutmak (+2)
- Ayak bileklerini kolları veya bacakları bükmeden tutmak ve ayak bileklerini iki elle aynı anda tutmak (+2)

Eksik Kabiliyet:

- Duruştan çıkarken elleri yere koymak (-1)
- Ayak bileklerini tutmadan önce elleri yere koymak (-2)

Kabul Edilen Ekllemeler: YOK.

REVERSE STRETCH (TERS GERİNME)

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, eller bacaklarla temasta olacak ve uylukların önünden parmak ucuna kadar yerde kalacak şekilde geriye bükülmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yüz üstü yatın
 - Bacaklar arasında 6 inç / 15.24 cm mesafe bırakın ve kolları bedenin önünde yere uzatın.
 - Kolları ve üst bedeni yukarı kaldırın ve omurgayı geriye bükün.
 - Gerekirse dizleri yukarı bükün ve ayak bileklerini dışardan iki elle kavrayın.
 - Olabildiğince geriye bakın ve bacakları dümdüz yere uzatın; bacakları bitişik tutun.
 - Kolları düzleştirin ve ayakların üstünü düz bir şekilde yere koyun.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Bacaklar 6 inç / 15.24 cm'den fazla açık
 - Kollar bükülü
 - Tutuş ayak bileklerinden yukarıda
 - Ayakların üstü düz bir şekilde yerde değil
 - Omurgada düzgün olmayan bükülme
- **Ekstra Kabiliyet:**
 - Bacaklar bitişik (+1)
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
- **Kabul Edilen Eklmeler:** YOK.

SPLIT ARM

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
-
- **Minimum İfade:** Sporcu bir bacağına üstünde dengede kalmalı, öbür bacağına havada, yere paralelden daha yüksekte havada tutmalıdır. Kollar yanlarda, geriye doğru açık, omurga geriye bükülü olmalıdır.
-
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- (Sağ taraf için talimatlar)
- Bedenin sol tarafı hakemlere dönük olacak şekilde ayakta durun.
- Kolları başın üstüne getirin ve sağ bacağın kalça ile uyluk kaslarını kasın.
- Üst bedeni öne ve aşağı indirin, aynı zamanda kalçayı döndürmeden sol bacağı arkaya ve tavana doğru uzatın. Avuç içleri yere bakacak şekilde kolları geriye ve yukarı açın ve bacaklar tam ayırık olana kadar sol bacağı devamlı kaldırın.
- Öne bakın, çeneyi yukarı tutun ve alt omurgayla karnı yere paralel tutun. Omurgada düzgün bir geriye bükülme olması için kolları kullanın ve göğsü yukarıda, yere dik, tutun. Çene yere paralel olmalı ve boyun omurlarında baskı olmamalı.
-
-
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Yerdeki bacağın kasları kasılmamış
- Üstteki bacak / kalça hakemlere doğru dönüyor
- Arka bacak tam ayırık değil
- Arka bacak kasları kasılmamış
- Kollar sürekli bir şekilde yukarı ve arkaya gitmiyor
- Omurga geriye bükülüyor
-
-
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
-
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
-
- **Kabul Edilen Eklemler:** YOK.

FULL STANDING BOW (AYAKTA TAM YAY)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Arkaya Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minim)um İfade: Sporcu, bir ayağı iterek uzatmışken ve ayağı kafayla temastayken diğer ayağın üstünde uyluk kasları kasılı bir şekilde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin sağ tarafı hakemlere dönük olacak şekilde ayakta durun.
- Dizi kilitlemek için sol bacağın kaslarını kasın.
- Sağ bacağın ayağını avuç içi yukarı bakacak şekilde dışardan yakalayın ve aynı zamanda sol kolu kulakla bitişik olacak şekilde tavana uzatın.
- Sağ bacağı tavana uzatın ve karın yere paralel olana kadar gövdeyi yere bırakın.
- Sağ bacağı tutmak için sol kolla uzanın, gövdeyi sağa sola çevirmeyin ve gövdeyi kalça hizasında tutun, dizi veya kalçayı dışarı döndürmeden sağ bacağı uzatmaya devam edin.
- Sağ bacağı düzleştirin ki sol bacakla tam ayrıklık oluştursun, ve ellerle ayak bileğinin yanından tutarak beş parmağı da kenetleyip kolları düzleştirin..
- Sağ bacağın ayağını çenenin altına kancalamak için çekin; hem uyluklar hem de diz yandan aynı hizada olmalı.
- Parmakları bitişik tutarak iki kolu da yanlara açın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Karın yere paralel değil
- Gövde dönmüş
- Uzatılan bacağın kalçası dışarı açılıyor ve uzatılan bacak dışarı dönüyor.
- Uzatılan bacak kilitli değil, (Eksiltmeler bükülmenin açısına göre -0.5'ten başlar)
- Tutuş ayak bileğinden aşağıda
- Kollar yana açık değil
- Kollar düz değil, parmaklar açık Ayak çenenin altına gitmiyor

FORWARD BENDS (ÖNE EĞİLME DURUŞLARI)

- **CENİN NİLÜFER** (5, D, E)
- **KURBAĞA** (5, E)
- **GİYOTİN** (5, E)
- **TAVŞAN** (6, E)
- **UYUYAN YOGİ** (6, E)
- **ŞPAGAT (ÖNE BÜKÜLEREK)** (6, E)
- **AYAKTA BAŞ DİZE** (7, D, E, G)
- **TAM / YÜKSELTİLMİŞ - KAPLUMBAĞA** (8, D, E, G)

FETAL LOTUS (CENİN NİLÜFER)

Zorluk	5
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacaklarını Nilüfer Duruşu'na getirmeli ve kollarını bacaklarının arasında tutup ellerini kafasıyla temas ettirmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Yerde bağdaş kurur vaziyette oturun.
 - Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin, Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dışının üstüne yerleştirin.
 - Denge için elleri kullanarak dizleri en az 45 derece açıyla yukarı kaldırın.
 - Sağ kolu, sağ bacakla sol ayağın arasından geçirin ve kolun serbestçe hareket etmesini sağlayacak şekilde dirseği diğer tarafa doğru dışarı çıkarın.
 - Sol kolu, sol bacakla sağ ayağın arasından geçirin ve kolun serbestçe hareket etmesini sağlayacak şekilde dirseği diğer tarafa doğru dışarı çıkarın.
 - Başı yere bırakın, omurgayı kamburlaştırın ve elleri başın arkasında kenetleyin, önde oturma kemiklerinde dengeyi sağlayın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağı (sol bacak) bükülmesi (-1)
 - Kollar bacakların yanlış aralıklarından sokulmuş. (-2)
 - Her iki dirsek de bacaklardan tamamen geçmiyor
 - Başın arkasından gevşek tutuş
 - Omurganın düzgün bükülmemesi

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Ekllemeler: YOK.

FROG (KURBAĞA)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
-
- **Minimum İfade:** Sporcu bacakları açmalı ve kollar bacakların altında olmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Dik oturun; bacaklar önde ve düz.
- Bacakları omuz genişliğinde açın ve hafifçe dizleri bükün.
- Öne eğilin ve kolları bacakların altından kaydırın böylece bacakların dışı ve kolların içi 45 derecelik açı oluştursun.
- Ayakları kaydırın ve topukları öne kaydırın, kolları dışarı ve arkaya kaydırın, üst kolları dizlerin altına getirin. Çeneyi yere koyun, ayakları kasın ve dizleri kenetlemek için uyluk kaslarını kasın ve topukları yerden kaldırın. Parmakları açın ve avuç içlerini yere bastırın, ağırlığı öne verin ve kalçayı yerden kaldırın.
-
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Bacaklar çok geniş ya da çok kapalı
- Kol ve bacaklar arasındaki açı 45 dereceden az
- Çene yerden kalkmış
- Topuklar yere değiyor
- Kalçalar yere değiyor

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

GUILLOTINE (GİYOTİN)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, iki ayağın üstünde öne bükülmeli ve başı iki bacağın arasından geçirip elleri sırtın arkasında temas ettirmeli.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ileri bakın, dik durun.
 - Ayakları yaklaşık olarak kalça genişliğinde açın, omuzlardan geniş değil. Öne eğilin ve iki dizi bükün.
 - İki eli de aynı ayak bileğine yerleştirin, başparmaklar ayak bileğinin iç kısmında ve diğer parmaklar dış kısmında, ve üst bedeni itin ki omuzlar dizlerin arkasına gitsin.
 - Alt sırtın arkasına elleri yerleştirin ve elleri avuç içleri birbirine bakacak şekilde kenetleyin. Kalçaları yukarı ve öne kaldırın ve ellerle çekin, uylukları kasarak dizleri kilitleyebilmek için bacakları düzleştirin.
 - Ayaklar öne bakar vaziyette tutulmalı ya da biraz içte tutulmalı ve kalçalar ayak bileklerinin direkt üstüne yerleştirilmeli. Kafayı yukarı kalçaya doğru kaldırın, böylece en azından başın arkası yere paralel olsun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Ayaklar çok açık

Gevşek ya da yanlış tutuş

Dizler bükülü

Başın arkası paralellikten daha aşağıda (Eksiltmeler hatanın derecesine göre -0.5'ten başlar) Ayaklar dışarıya bakıyor

Omurga düzgün bükülmemiş

Kalçalar ayak bilekleriyle hizalı değil

- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
- **Kabul Edilen Eklmeler:** YOK.

RABBIT (TAVŞAN)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, ayaklara tutunurken bacakların ilerisinde öne eğilmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
- Dizler ve ayaklar bitişik, ayakların üstü yerde olacak şekilde topukların üstüne oturun.
- Başparmaklar ayağın dışında ve diğer parmaklar içeride olacak şekilde aynı tarafın topuklarını tutun, karnı içe çekilmiş halde tutun.
- Çeneyi göğse doğru çekin, öne bükülün ve alnı dize dokundurun, başın tepesini yere dokundurun.
- Topukları çekin ve kalçayı tavan doğru kaldırın.
- Kolları düz tutun, dirsekleri kitleyin ve omuzları yukarıya ,kulaklardan uzağa, kaldırın.
- Kuyruk sokumundan boyuna kadar tüm omurga esnemelidir ve uyluklar yere dik olmalıdır.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Alın dizlere değmiyor (-2)
- Yanlış tutuş (-1)
- Başın pozisyonu başın arkasına doğru çok öne gidiyor
- Bilekler bükülü
- Uyluklar yere dik değil
- Omurgada düzgün olmayan bükülme
- Omuzlar kulaklardan uzağa yükseltilmemiş
- Karnı içe çekili değil

SLEEPING YOGI (UYUYAN YOGİ)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, sırt üstü uzanırken iki bacağı kafanın arkasına almalıdır. Sırtın arkasında eller temas etmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yerde bağdaş kurarak oturun.
- Geriye yaslanın, kürek kemiklerini yerle temas ettirmeyin ve iki bacağı kafanın arkasına getirmek amacıyla iki bacağı da kaldırın ve ayak bileklerinden çapraz yapın.
- Elleri bedenin çevresine getirin ve alt sırtın arkasında on parmağı kenetleyin. Boynu gevşetin ve yukarı tavana doğru bakın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacakları kafanın arkasına alabilmek için zorlamak ve çırpınmak.
- Ayaklar, ayak bileklerinden çapraz yapılmamış ve sadece topukları çapraz yaparak bir arada tutuluyor.
- Ayaklar hiç çapraz yapılmamış (-2)
- Bacaklar kafanın arkasına gidince omuzlar yere geliyor. Eller alt sırtta tam olarak kenetlenmiyor
- Omuzlar dışarı ve dizlere doğru tam olarak çıkmıyor.
- Vücut ağırlığı düzgün dağıtılmamış, kalçada çok fazla ağırlık var ve omuzlar hizada değil.

Ekstra Kabiliyet:

Uzanarak yatılan bir pozisyonda iki bacağı elleri kullanmadan temiz bir şekilde kafanın arkasına getirmek (+0.5)

Başın serbest hareket etmesine izin verecek şekilde bacaklar baldırlardan çapraz yapılmış (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemeler: YOK.

SPLITS -WITH FORWARD BEND (ŞPAGAT -ÖNE BÜKÜLEREK)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Öne Eğilme Duruşları

Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, ön bacağı arkası ve arka bacağın üstü yere değerken omurgayı öne bükmeli ve başla bacağı temas ettirmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun.
- Sağ bacağı öne ve sol bacağı geriye uzatın; sağ bacağın arkası ve dizi düz bir şekilde yerde olmalı ve parmak uçları sivriltilmeli; sol bacağın uyluklarının üstü ve dizleri yerde olmalı ve parmak uçları sivriltilmeli.
- İki kalçayı da çevirmeyin. Omurgayı dik tutun.
- Kolları dümdüz yukarı uzatın ve öne uzanın.
- İki elle aynı anda sağ ayağı (kasılıyken) tutun ve parmakları kenetleyin. Çeneyi göğse doğru çekin alnı sağ dize dokundurun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Ayaklar sivriltilmemiş
- Bacak düz değil ve uyluk kasları kasılı değil
- Kalçalar çevrilmiş
- Kalçalardan biri veya ikisi de yerle temasta değil
- Kafa ön bacağın dizine dokunmuyor
- Öndeki bacak kasılmamış
- Öndeki diz bükülü

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemler: YOK.



STANDING HEAD TO KNEE (AYAKTA BAŞ DİZE)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, dizi kitlemek amacıyla yerdeki bacağıın uyluk kaslarını kasmalıdır ve alın bacakta uzatılan dize yakın herhangi bir yere değmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta dik durun.
 - Öne bakın ve sağ ayağı ayak parmaklarının kökünden tutun ve elleri kenetleyin, el bilekleri düz.
 - Ayağı gerin, böylece tüm ayak parmakları içeri dönsün, uyluk yere paralel.
 - Yerdeki sol bacağıın kasları dizi kilitlemek için tamamen kasılı olmalıdır, ağırlık önde, ayak düz ve hala yerde.
 - Karnı içerde, gövdeyi öne bükülü ve göğüs kafesini içeride tutun.
 - Sağ bacağı kaldırın ve öne uzatın böylece sağ bacak yere paralel olsun, uyluk kasları kasılı ve topuk kalçayla aynı hizada olmalı. Tüm ayak parmaklarını yüze doğru gerin.
 - Gövdeyi yukarda, omuzları aşağıda ve arkada tutun. Dirsekleri baldırların altına getirin ve sabit tutun.
 - Çeneyi içeri getirin, alnı dizin üstüne getirin.
 -
 -
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Tutuş çok aşağıda ya da yukarda
 - Uyluklar yukarı ya da aşağı gidiyor
 - Tutuş kayıyor
 - Parmak uçları gerilmemiş
 - El bilekleri bükülü ve düz değil
 - Göğüs kafesi bedenin dışına fırlıyor
 - Topuklar kalçayla hizalı değil
 - Uzatılan bacak öne doğru itilmiyor
 - Göğüs çökmüş
 - Omuzlar yukarı
 - Dirsekler baldırların altında değil
 - Alın dizde değil (-1)

Ekstra Kabiliyet:YOK

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemler:

Duruşun tam ifadesinde en az 3 saniye kaldıktan sonra kolları serbest bırakmak.

TORTOISE – FULL/LIFTING (TAM/YÜKSELTİLMİŞ – KAPLUMBAĞA)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Öne Eğilme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcuin her iki ayağı da kafanın arkasında olmalıdır, kollara baskı yapmalı, bedeni aşağı indirmeli ve yüzü yere koymalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde bağdaş kurarak oturun.
- Teker teker ya da aynı anda iki bacağı başın arkasına kaldırın. Dizler omuzların arkasında kalacak şekilde ayak bileklerini çapraz yapın.
- Tüm vücudu yerden kaldırın, eller omuz genişliğinde, kalçayı kaldırın böylece tüm beden yere paralel olsun, kalçalar ve baş yere göre bir hatta. Bu pozisyonda en az bir saniye kalın.
- Kafa ve kalçalar yere yumuşakça değene kadar bedeni aşağı indirebilmek için dirsekleri bükün ve çeneyi göğse çekin.
- Bacakları uzatarak yerden uzak tutun.
- Elleri alt sırtın çevresine getirip kenetleyin.
- Bedeni geri yukarı itip, kalçaların üstüne oturup, bacakları serbest bırakarak duruştan çıkın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacakları başın arkasına getirirken çırpınmak
- Ayaklar, ayak bileklerinden çapraz yapılmamış ve sadece topukları çapraz yaparak bir arada tutuluyor. (-1)
- Ayaklar hiç çapraz yapılmamış (-2)
- Bastırarak yükselmenin sonunda dirsekler kitli değil (-1)
- Kalçalar kafayla aynı hizaya gelecek kadar yükseltilmemiş (Kalçaların daha yukarı çıkması kabul edilebilir)
- Bastırarak yükselmenin sonunda beden yere paralel değil
- Tepede yere paralel pozisyonda en az bir saniye kalmamak (-0.5)
- Yere iniş sabit ve yumuşakça değil
- Ayaklar yerle temasta (-1)
- Çene göğse çekilmemiş (-1)
- Eller alt sırtın arkasında kenetlenmemiş (-1)
- Duruştan çıkışta geri yukarı itmek (-1)
- Duruştan çıkışta kalçalar ve kafa aynı hizada yükselmiyor

Ekstra Kabiliyet:

Uzatarak yatılan bir pozisyonda iki bacağı elleri kullanmadan temiz bir şekilde kafanın arkasına getirmek (+0.5)
Başın serbest hareket etmesine izin verecek şekilde bacaklar baldırlardan çapraz yapılmış (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

TRACTIONS (TRAKSİYON DURUŞLARI)

- BAĞLI NİLÜFER (5, E)
- İNEK YÜZÜ (5, E)
- DÖRT AÇI (5, E)
- BACAK BAŞ ARKASINDA (5, E)
- ŞPAGAT (DÜZ) (5, E)
- CENNETKUŞU (6, D, E)
- ŞPAGAT (YAN) (6, E)
- ESNEME (6, E)
- OKÇU (7, E, G)
- KISA İNSAN (7, D)
- YAN AÇI (7, D, E, G)
- YUKARI ESNEME (7, D, E)
- BAYRAK (8, D, E)
- DAĞ (8, D)
- KÖK (8, D, E)
- AYAKTA ŞPAGAT (8, D, E)
- VEDA (9, D, E)
- EĞRİ BACAĞLI DAĞ (10, D, E)

BOUND LOTUS (BAĞLI NİLÜFER)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'na getirmeli ve ellerle ayakları bedeninin arkasında temas ettirmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde yerde bağdaş kurun.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin, nilüfer duruşunu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dışının üstüne yerleştirin.
- Sol kolu sırtın çevresinden getirin ve sol ayak başparmağını beş parmakla tutun. Sağ kolu sırtın çevresinden getirin ve sağ ayak başparmağını beş parmakla tutun. Her iki dizi de yere indirin.
- İki omuz da bir hatta kalacak şekilde göğsü yukarı kaldırın ve omurgayı dik tutun, karşıya bakın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
- Nilüfer Duruşu gevşek, ayak parmakları uylukların dışının üstüne gitmiyor.
- Ayaktan ya da ayak parmağından tutuş gevşek
- Omurga öne ya da yana eğiliyor
- Kafa öne bakacak kadar yukarı çıkmıyor
- Omuzlar hizada değil

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

COWFACE (İNEK YÜZÜ)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcuin bir dizi diğerinin üstünde bükülü olmalı, bir kolu üstte diğer kolu altta ve arkada olmalıdır. Eller temasta olmalı ve kalçalar yerde olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde dik oturun.
- Ellerin üstüne öne çıkın ve sağ bacağı sol bacağın üstüne yerleştirin.
- Diz eklemlerini direkt olarak bir hizada üst üste koyun ve dizler arasındaki boşluğu kapatın.
- Kalçaları topukların arasına oturtun böylece topuklar kalçaların yanlarına ve her iki kalça da yere değsin.
- Sol kolu yukarı sırtın arkasına getirin.
- Sağ kolu sırtın arkasına getirip elleri birbirine kenetleyin.
- Dirsekleri bir hatta dikey olarak hizalayın.
- Gövdeyi ve kafayı öne bakabilmek için yukarı kaldırın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Diz eklemleri arasında boşluk
- Dizler birbirlerinin üstüne konulmamış
- Kalçalar yerden kalkmış
- Kalçalar ve topuklar arasında boşluk var
- Dirsekler hizalı değil
- Göğüs kaldırılmamış
- Baş çok aşağıda ve karşıya bakmıyor
- Tutuş gevşek ya da sadece parmak uçlarından yapılmış
- Zıt kol ve bacaklar kullanılmamış

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemler: YOK

FOUR ANGLE (DÖRT AÇI)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu bir bacağına; aynı tarafın kolu altında, öteki kolu ise kafanın üstünde ve eller temasta olacak şekilde kaldırmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- (Sağ taraf için talimatlar)
- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde dik oturun.
- Sol bacağı bükün böylece sol ayak dümdüz arkayı gösterecek şekilde ve aynı kalçanın yanına dokunsun.
- Sol dizi içeri merkeze doğru getirin ve her iki kalçayla oturun.
- Sağ bacağı kaldırın ve aynı tarafın kolunu bacağın altından geçirin, böylece dirseğin içi dizin altında olsun. Sağ ayağı içe bedene doğru getirin. Böylece sağ ayak ve diz; bir hatta, bedene ve yere paralel olsun. Parmakları kenetleyin ve sadece başparmakları birbirine dokundurun. Avuç içlerini başa doğru çevirin. Kafayı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.

- **Duruşta Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Ayak tam arkayı göstermiyor ya da topuk kalçaya değmiyor
- Diz bedenin orta hattında değil
- Ayak ve diz yere paralel değil
- Parmaklar tamamen kenetlenmemiş
- Avuç içleri baştan başka yere döndürülmüş
- Kafa yukarı kalkıp karşıya bakmıyor.

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK

LEG BEHIND HEAD (BACAK BAŞ ARKASINDA)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bir bacağı kafanın arkasında tutmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde yerde bağdaş kurarak oturun. Sağ bacağı yerden yukarı kaldırıp ayağı tutun.
- Sağ dizi omzun arkasına getirin böylece diz direkt olarak dışarı yana doğru baksın, dizle omuz arasında boşluk olmasın ve bacak başın arkasında olsun.
- Karşıya bakabilmek için sağ ayağı indirin ve kafayı yukarı kaldırın. Ayağı omzun arkasına öyle bir getirin ki dizler ayak uçlarıyla ve omzun tepesiyle aynı hizada olsun.
- İki kalça da düz bir şekilde yerde olacak şekilde oturun, üst bedeni dik olarak kaldırın ve elleri Saygı Duruşu'na getirin.
- Karın içe çekilmeli ve ayak yerinde durmalı.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örneklere:

- Kafa öne bakmaya yetecek kadar yukarı çıkmıyor, böylece kafa serbestçe hareket edemiyor
- Diz direkt olarak dışarı yana dönük değil
- Dizle omuz arasında boşluk var
- Kalçalardan biri yerle temasta değil
- Omurga düz değil

Ekstra Kabiliyet:

Bacağı elleri kullanmadan, öne eğilerek, kafanın arkasına temize getirmek. (+0.5) Elleri kullanmadan, öne eğilmeden veya herhangi bir ek düzeltme yapmadan bacağı topuk omza değecek şekilde kafanın arkasına getirmek. (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

SPLITS -STRAIGHT (ŞPAGAT - DÜZ)

Zorluk	5
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Minimum İfade:** Sporcu ön bacağı arkasını ve arka bacağın üstünü yerle temasta tutmalıdır.
- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun.
 - Sağ bacağı ileriye ve sol bacağı geriye doğru uzatın; sağ bacağın ve dizlerin arkası düz bir şekilde yerde olmalı, ayak parmakları sivriltilmeli; sol bacağın uyluğu ve dizleri yerde olmalı, ayak parmakları sivri olmalı. İki kalçayı da döndürmeden tutun
 - Omurgayı dik tutun.
 - Kolları dümdüz yukarı uzatın, avuç içleri ve beş parmak bitişik.
 -
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Ayak uçları sivriltilmemiş
 - Bacaklar düz değil ve uyluk kasları kasılmamış
 - Kalçalar döndürülmüş
 - Bir kalça veya her iki kalça da yerle temasta değil.
 - Kollar düz değil
 - Eller ve parmaklar birbirine temas etmiyor.
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
- **Kabul Edilen Eklemler:** YOK.

BIRD OF PARADISE (CENNETKUŞU)

Zorluk	6
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu tek ayak üstünde durmalı ve diğer ayağını yere paralel olduğundan daha yukarıya uzatmalıdır. Eller sırtın arkasında ve uzatılan bacağın altında temasta olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Dik durun ve sağ ayağı sağa doğru kalça genişliğinde adımlayın, bacaklar düz, dizler kilitli. Elleri Dua Etme Duruşu'nda göğsün önünde yerleştirin.
- Öne bükülün, iki bacağı da düz tutarak sağ kolu sağ bacağın altından geçirin ve sol kolu avuç içi dışarı bakacak şekilde sırta yerleştirin. Sol bileği sağ elle sıkıca kavrayarak sağ bacağı her iki kolla bağlamış olun.
- Sağ bacağı bükün ve yukarı kaldırın, böylece sağ dörtbaşı kası bedenine arkasına baksın ve sağ bacak sağ kürek kemiğine dokunsun.
- Dizi kilitleyebilmek için sağ bacak kaslarını kasın ve sağ ayağı sivriltilin. Her iki kalça da bir hatta, omurga dik ve karın içe çekili.
- Çeneyi yere paralel tutun ve karşıya bakın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri :

- Yerdeki bacağın kasları kasılmamış
- Uzatılan bacak düz değil ve uzatılan bacağın kasları kasılmamış
- Omurga dik değil ve öne eğiliyor
- Omuzlar kamburlaşmış ve yuvarlatılmış
- Uzatılan uylukla gövde arasında boşluk
- Kalçalar bir hatta değil
- Omuzlar bir hatta değil
- Yerdeki ayak düz değil

Ekstra Kabiliyet:

Sağ bacağı; her iki bacağı da düz tutarak, öne bükülmeden, her iki elle bağlamak (+1)

SPLITS -SIDE (ŞPAGAT -YAN)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik,
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacakları yana açmışken gövdeyi öne büküp esnetmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde dimdik oturun. Ayaklar tavana doğru gerinmiş bir şekilde bacakları olabildiğince ayırın.
- Elleri önde yere koyun ve kalçaları öne itin böylece kalçalar ayaklarla aynı hizaya gelsin.
- Kolları öne uzatın ve tüm üst bedeni (çene, omuzlar, göğüs, karın) düz bir şekilde yere koyun. Bacakları tamamen ayırın, böylece iki topuk kalçayla aynı hizada ve ayaklar düz bir şekilde yerde olsun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Üst beden (çene, omuzlar, göğüs, karın) ile yer arasında herhangi bir boşluk
- Omurga gerili değil

Ekstra Kabiliyet:

Aşağıya ayakta olan bir pozisyondan inmek ve eller yere temas etmeden geri ayağa kalkmak (+2)

Eksik Kabiliyet:

Eğer bacaklar tamamen ayırık değilse (iki topuk ve kalçalar arasında düz bir hat yoksa), Sporcular ayak başparmağını tutmalılar (-1)

Kabul Edilen Eklemeler: YOK.

STRETCHING (ESNEME)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları

Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, gövdeyi öne esnetmeli ve ayakları iki elle tutmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru, iki bacak da tamamen uzatılmış bir şekilde, bacaklar bitişik, dimdik oturun.
- Ayak başparmağını, orta ve işaret parmaklarıyla tepeden kavrayın, avuç içleri birbirine bakıyor
- Ayak parmaklarını çekin ve ayakarı bitişik ve gergin tutun, bacaklar düz, dizler kilitli ve topuklar yerde veya birazcık havada.
- Omurgayı dik tutun ve üst bedeni alt omurdan öne esnetin Dirsekleri baldırların yanında yerle temas ettirin, bilekler düz.
- Gövdeyi aşağı, karnı uyluklara, gövdeyi dizlere getirin ve başı ayak parmaklarıyla temas ettirin.



Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacak kasları kasılı değil, dizlerin arkasıyla yer arasında boşluk var (-1)
- Baldırların ya da topukların altı yerden çok yukarda
- Bilekler bükülü
- Ayaklar ayrı
- Ayaklar gerilmemiş
- Omurga dik bir konumda değil
- Omurga esnemiyor
- Karnı uyluklardan uzakta
- Gövde yukarda
- Dirsekler yerden kalkmış
- Alın ayak parmaklarıyla hizalı değil
- Yüz yukarda
- Gözler aşağı bakıyor

ARCHER (OKÇU)

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik, Güç
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:Hakemlere 45 derecelik açıyla dönülü.

Minimum İfade: Sporcu ayaklarını ters elleriyle tutmalı ve bir ayağını yukarı arkaya, kafaya doğru, çekmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Hakemlere 45 derecelik açıyla sol öne doğru dönerek oturun, bacaklar düz.
- Sol bacağı sağın üstüne getirin, böylece bacaklar 90 derece açıda olsun.
- Sağ elin üçüncü, dördüncü ve beşinci parmaklarıyla sol ayağın başparmağını üstten tutun, işaret parmağı diğer ayak parmaklarının üstünde.
- Sol elin üçüncü, dördüncü ve beşinci parmaklarıyla sağ ayağın başparmağını üstten tutun, işaret parmağı diğer ayak parmaklarının üstünde.
- Sağ ayağı gerin.
- Çeneyi sol omza çekin ve başı yukarda dümdüz tutun ve sağ ayağa bakın.
- Göğsü yukarı kaldırın, sol ayak sivriltilmiş ve yukarı doğru olacak şekilde sağ kulağa doğru geriye çekin. Sağ dirseği, sol kolla aynı hatta olması için geri ve yukarı getirin, omuzları aynı hizada tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Yanlış tutuş
- Ayak ve kulak temasta değil
- Çene ve omuz arasında boşluk
- Kafa kollarla hizalı değil
- Kollar bir hatta değil
- Omuzlar aynı hizada değil
- Dirseği düz kolla aynı hizada çekmemek

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

SHORT PERSON (KISA İNSAN)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, elleri yere değdirmeden, bir dizin ve diğer taraftaki ayağın üstünde dengede durmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- (Sağ taraf için talimatlar)
- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde ayakta dimdik durun.
- Sağ ayağı, elleri kullanarak, sol kalçanın önüne olabildiğince yukarı getirin.
- Elleri Dua Etme Duruşu'na getirin ve yere bakın.
- Bedeni alt omurgadan aşağı yere doğru bükün ve sol bacağı düz tutarak iki eli önde yere dokundurun.
- Sol dizi bükün, parmak ucunda durun ve sağ dizi direkt olarak yere indirin.
- Sol ayağı ve dizi yana bakacak şekilde dışa çevirin ve sol topuğu sağ dizin bükümüne getirin ve ikisini temas ettirin. Bir eli göğsün önüne, yukarı getirin ve kalçaları öne itin. Böylece kalçalar; topuğun üstü ve dizle aynı hizaya gelsin. Diğer elinizi Saygı Duruşu yapmak için içeri alın. Göğsü kaldırın, omurgayı dik tutun ve öne bakmak için kafayı yukarı kaldırın.

- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Ayak parmakları ya da dizler tam olarak yana dönmemiş
- Topuk dizin önünde temasta değil
- Omurga dik değil
- Odak noktası yerde kalıyor, öne gitmiyor

Ekstra Kabiliyet:

Elleri kullanmadan aşağı inmek (+0.5)
Ayak topuğu düz bir şekilde yerdeyse (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler:

Kolları başın üstüne almak

SIDE ANGLE (YAN AÇI)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bir bacağın ve öteki taraftaki elinin üstünde dengede durmalıdır. (örn: sol ayak ve sağ el), uzatılan bacak yere paralel halinden daha yukarda olmalıdır. Denge için kullanılan el, uzatılan bacakla temasta olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Ayaklar bitişik olacak şekilde, dik, iki kol da kolların üstünde yana açık, ayakta durun.
- Sağ bacağı sağa doğru adımlayın ve avuç içleri yere bakacak şekilde kolları yere paralel konuma getirin. Sağ ayağı sağ dışa doğru döndürün böylece sağ ayak podyuma paralel olsun.
- Sağ dizi bükün ve gövdeyi sağa alta indirin.
- Sağ omzu sağ dizin önüne koyun, dirsek bacağın önünde, el topuğun arkasında ve parmaklar dışarıyı gösteriyor. Öne eğilin ve sol elle, bileği düz tutarak, sağ topuğu dıştan kavrayın.
- Sağ elle yeri itin, aynı zamanda sol eli kullanarak sağ bacağı sağ kürek kemiğinin arkasına çekin.
- Kalçaları yukarı öne kaldırın, sağ dizi kitlemek için sağ bacağın kaslarını kasın ve sağ ayak parmaklarını sivriltilin.
- Kalçaları ve göğsü hakemlere paralel tutun. Göğüs açık, omurga dik, sol dirsek dışarı bakıyor ve sol ayak düz bir şekilde yerde. Çeneyi sol omza doğru tutun ve yukarı bakın.
- Bedeni, doğrusal bir hatta eğik tutun, sağ kol vücudun ortasıyla 90 derece açı yapıyor.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Denge kuran ayak düz bir şekilde yerde değil. Denge kuran el düz bir şekilde yerde değil
- Denge kuran ayak dümdüz öne bakmıyor .Kalçalar geriye itiliyor
- Kalça, denge kuran kolun altına düşüyor.
- Üstteki el uzatılan bacağın arkasından topuk haricinde bir yere dokunuyor Üstteki dirsek 90 derece değil
- Uzatılan bacak düz değil
- Denge kuran kol bedenini orta hattına dik değil
- Yüzün yandan görünüşü hakemler için tam görünür değil
- Üstteki bacak tam olarak alttaki kürek kemiğinin arkasında değil
- Karın içe çekilmemiş
- Ayak uçları sivriltilmemiş
- Gövdenin yanına yuvarlaklaşma (yuvarlaklaşmanın şiddetine göre -0.5 'ten 1 'e kadar eksiltme)

Ekstra Kabiliyet:

Pusula (+1) – ileriki sayfalara bakınız

Şivasana (yanın aç) (+1.5) – ileriki sayfalara bakınız

YAN AÇI (PUSULA)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Traksiyon Duruşları



Pusula duruşu, yan açı duruşu için ekstra kabiliyettir. (+1)

Minimum İfade: Sporcu, bir bacağın ve öteki taraftaki elinin üstünde dengede durmalıdır. (örn: sol ayak ve sağ el), uzatılan bacak yere paralel halinden daha yukarda olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:
(Sağ taraf için talimatlar)

- Duruşa Yan Açı duruşundan girin.
- Üstteki bacağı bükmeden ya da aşağı düşürmeden serbest bırakın ve sağ bacağı omzun arkasında tutun.
- Sol kolu gövdeye dik olacak şekilde dümdüz yukarda tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Uzatılan bacak bükülüyor
- Uzatılan bacak eli bırakınca orijinal pozisyondan yere düşüyor

YAN AÇI (ŞİVASANA)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Traksiyon Duruşları



Şivasana, yan açı duruşu için ekstra kabiliyettir. (+1.5)

Minimum İfade: Sporcu bir bacağın ve öteki taraftaki elin (örn: sol ayak ve sağ el) üstünde dengede durmalıdır, öteki bacağı başın arkasına yerleştirilmelidir.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yere bağdaş kurarak oturun.
- Sağ bacağı yerden kaldırın ve ayağı tutun.
- Sağ dizi omuzların arkasına getirin, böylece diz direkt olarak dışarı yana baksın. Dizle omuz arasında boşluk olmamalı ve kafanın serbestçe hareketine izin verecek şekilde bacak kafanın arkasında olmalı.
- Sağ ayağı aşağı çekin ve öne bakmak için kafayı kaldırın, ayağı omuzların arkasına getirin, böylece diz; ayak parmakları ve omuzların üstüyle aynı hizada olsun.
- Sol bacağı dümdüz dışarı ve öne uzatın.
- Tüm bedeni yerden kaldırın; avuç içleri yerle temasta ve eller omuz genişliğinde açık.
- Kafa yukarda ve çene yere paralel olmalı.
- Öne uzanın ve kalçaları yukarı kaldırın. Sol bacağı bükün, kolların arasında geri uzatın ve dümdüz geri getirin.
- Ayak parmakları hakemlere doğru bakacak şekilde ayağı düz bir şekilde yere yerleştirin.
- Tüm bedeni hakemlere doğru çevirin.
- Sol kolu bırakın ve bedene dik bir şekilde yukarı getirin.
- Kafanın serbestçe hareket etmesini koruyacak şekilde çeneyi omza getirin ve yukarı bakın.

Eksik Kabiliyet

Bacağı kafanın arkasına getirmek için çırpınmak.

UPWARD STRETCHING (YUKARI ESNEME)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bacakları yukarı kaldırarak ve bacaklarla elleri temas ettirerek kalçaların üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bacaklar bitişik bedenın yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun. Uylukların gövdeye yakın olması için dizlerinizi bükün.
- Ayakları sivirtin ve topukları beş parmağınızla tutun. Parmaklar, topukların doğrultusuna bakıyor. Dirsekler baldırların arkasına dokunuyor.
- Önde oturma kemiğinde dengede kalın.
- Bacakları yukarı uzatın, karnı uylukları yakın tutun ve omurgayı yukarı esnetin. Parmak uçlarına doğru yukarı bakın; omuzları kulaklardan uzağa aşağıya indirerek topukları çekin.
- Omurgayı yukarı esnetin. Gövdeyi ve bacakları karşı karşıya getirin böylece tüm beden yere dik olsun. Alın kavalkemiğiyle temasta ve omurga dik.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Topuklardan yanlış tutuş
- Dirsekler baldırlara değmiyor (-1)
- Çok arkada, oturma kemiklerinin arkasında, denge kurmak.
- Karın ve uyluklar arasında boşluk
- Omurga esnemiyor
- Ayaklar sivirtilmemiş
- Omuzlar kamburlaşmış
- Alın kavalkemiğine temas etmiyor ya da alın kavalkemiğine boyun omurlarını öne bükerek temas ediyor. (- 1)

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

FLAG (BAYRAK)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu ayaklar gövdenin arkasında dikey olarak ayrılmış bir şekilde tek ayağın üstünde denge durmalıdır. El, havada olan öteki taraftaki bacağı tutuyor; diğer kol dışarı uzatılmış.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- (Sağ taraf için talimatlar)
- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde ayakta durun.
- Sol elle, sağ bacağı sağ ayak bileğinin dışından tutun.
- Sağ bileğin altındaki sol elin yardımıyla sağ bacağı olabildiğince yukarı kaldırın.
- Sağ dizi, sağ omzun arkasına getirin. Sağ eli serbest bırakın ve sağ kolu, yere paralel olana kadar dışarı uzatın. Öne bükülün ve sağ topuğu aynı tarafın eliyle tutun. Tutuşta başparmak topuğun dış tarafında diğer parmaklar iç tarafında olmalıdır. Sağ bacağı tamamen düzleşene kadar yukarı uzatın. Sağ topuğu ve sağ kalçayı dikey olarak aynı hizaya getirin. Sol kol başın üstünde. Yerdeki bacağı düz tutun ve öne bakın. Omurga dik ve iki omuz bir hatta olmalıdır. Çıkış için not: Yerdeki bacağı düz tutun.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Omuzlar bir hatta değil
- Uzatılan bacağın topuğu ve kalçası bir hatta değil
- Uzatılan kol düz değil
- Uzatılan kol yere paralel değil
- Yerdeki bacak bükülü
- Çıkışta yerdeki bacak çevriliyor
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
- **Kabul Edilen Eklemeler:** YOK.

MOUNTAIN (DAĞ)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'na getirmeli ve sadece dizlerin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde bağdaş kurarak yere oturun.
 - Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin ve Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu oluşturmak için ayak başparmaklarını uylukların üstüne yerleştirin.
 - Öne gelin, elleri yere koyun ve yere bakmaya devam ederken kalçaları yerden kaldırmayın. Sol kolu başın üstüne yukarı uzatın, sağ elin parmak uçlarında dengede kalın.
 - Sağ eli göğsün önünde yukarı kaldırın ve dizlerin üstünde dengede kalın.
 - Saygı Duruşu'nu yapabilmek için başın üstünde sağ elle sol eli birleştirin. Kalçaları öne getirin ki kalçalar dizlerin üstünde hizada olsun.
 - Kafayı kaldırıp yukarı ve öne bakın (yandan tüm beden düz bir hatta olmalıdır).
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın bükülmesi (-1)
 - Ayaklar, Nilüfer Duruşu'ndan dışarı kaydı
 - Dirsekler bükülü
 - Odak yerde kalıyor, ileri gitmiyor
 - Kalçalar dizlerin üstünde hizada değil
 - Kollarla kafa arasında boşluk var
 - Beden düz bir hatta değil

Ekstra Kabiliyet:

Ayakların uylukların üstünde kaldığı ve ayak parmaklarının uyluk hattının ötesine geçtiği sıkı Nilüfer Duruşu. (+1)

Eksik Kabiliyet:

Nilüfer Duruşu gevşek. (Ayaklar diz bükümlerine kayıyor) (-1)
Bir kol göğsün önünde öteki kol havada (-1)
İki el de göğsün önünde kalıyor (-2)

Kabul Edilen Eklemler:

Elleri kullanmadan yerden kalkıp diz üstünde dengede durmak.

ROOT (KÖK)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, topukları karşıya ve ayak parmakları arkaya bakacak şekilde ayağı kalçaların altına yerleştirmelidir. Dizlerin ve ayak yanlarının üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde bağdaş kurarak yere oturun.
 - Ayak tabanlarının birini diğerinin üstüne düz olarak getirin. Ayak parmakları önü gösteriyor ve dizler bir hatta. Omurgayı dik tutarak oturun ve elleri kalçaların yanına yerleştirin. Ellerle yeri itin, topukları tavana doğru yukarı kaldırın ve ayak parmaklarını yere doğru aşağı indirin. Önü göstermesi için bedeni ve topukları öne getirin ve ayakların üstüne kalçalarla oturun. Ayak parmaklarını arkaya doğrultun ve ayak tabanlarını bitişik tutun. Dizleri, kalçaları ve topukları bir hatta hizalayın. Elleri yerden kaldırıp göğsün önüne Dua Etme Duruşu'na getirin. Omurga dik ve omuzlar hizalı. Çıkış: Ayakları kalçaların altından serbest bırakın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Ayak tabanları düz olarak bitişik değil
 - Topuklar tam olarak öne ters çevrilmemiş
 - Dizler topuklarla hizada değil
 - Omurga dik değil
 - Omuzlar bir hatta değil
 - Kalça ve topuk arasında çok boşluk var
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:** YOK.
- **Kabul Edilen Eklmeler:** YOK.

STANDING SPLITS (AYAKTA ŞPAGAT)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, uyluk kası kasılı bir şekilde bir bacağın üstünde dengede durmalıdır. Diğer ayak uzatılmış, düz ve olabildiğince yukarıda olmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
 - Kalçayı ve uyluk kaslarını kasarak sağ bacağı kilitleyin.
 - Öne eğilin ve sağ topuğu aynı tarafın eliyle tutun. Avuç içi, topuğun dışını; beş parmak, topuğun iç tarafını tutmalıdır.
 - Sol eli, avuç içi düz olacak şekilde yere yerleştirin.
 - Kalçaları hizalı tutun ve sol bacağı tavana doğru uzatarak yerden kaldırın. Bacağın uyluk kasları kasılı olmalı.
 - İki bacak Şpagat Duruşu'nda olunca yerde olan sol eli, sağ bacağın topuğunda olan sağ elle birleştirmek için kaldırın. Önkollar ve dirsekler baldırların arkasında temas etmelidir.
 - Omuzları, kulaklardan uzağa yükseltilmiş bir şekilde tutun ve omurgayı esnetmek için; sağ bacağı çekin, kafayı ayak ucuna çekin. Karnı uyluklarda tutun, göğüs dizde, alın kavalkemiğiyle temasta. Aynı zamanda sol bacağı ters tarafa, yukarı uzatın. Tek ayağın üstünde dengeyi sağlayın
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Bir veya iki eli yerde tutmak (-2)
 - Yanlış tutuş (-1)
 - Kalçalar yüksekliği korumuyor, kaldırılan bacağın kalçası açılıyor
 - Kaldırılan bacağın bacak kasları kasılı değil (-1)
 - İki ayak mükemmel bir şekilde ayrılmamış (Eksiltmeler açığa göre -0.5'ten başlar)
 - Önkollar ve dirsekler baldırın arkasında birbirine dokunmuyor.
 - Karın ve uyluk arasında boşluk (Eksiltmeler açığa göre -2'den başlar)
 - Başın üst kısmı yere bakmıyor (-1)
 - Omurga esnemiyor
 - Omuzlar düşüyor

Ekstra Kabiliyet:

Her iki el de direkt olarak yerdeki bacağın topuğunu tutuyor. (+1)

Eksik Kabiliyet:

Bir ya da iki eli yerde tutmak. (-2)

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

GOOD-BYE (VEDA)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu bir bacağın üstünde dururken diğerini başın arkasına almalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde bağdaş kurarak yere oturun.
 - Sağ bacağı yerden yukarı kaldırın ve ayağı tutun.
 - Sağ dizi omzun arkasına getirin böylece diz direkt olarak dışarı yana baksın. Dizle omuz arasında boşluk olmamalıdır ve bacak başın arkasında olmalıdır.
 - Sağ ayağı aşağı çekin ve öne bakmak için kafayı kaldırın. Ayağı omzun arkasına getirin böylece diz; ayak parmakları ve omuzların üstüyle hizada olsun.
 - Sol ayağın üstünde ayağa kalkmak için sağ eli yere koyun ve bedeni itin. Yerdeki bacak düzleşene kadar kalçaları yukarı kaldırın.
 - Elleri yerden ayakta duran bacağın dizlerine hareket ettirin ve dizi geriye itin. Dizi kitli tutmak için uyluk kasını kasın.
 - Üst bedeni yukarı kaldırın ve öne bakabilmek için kafayı yukarı kaldırın. Her iki eli de Dua Etme Duruşu'na getirin.
 - Sporcuin duruşa girdiği şekilde duruştan çıkın.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacağı başın arkasına almak için çırpınmak
- Gövde dik değil (hatanın derecesine göre -0.5'ten 2'ye kadar eksiltme)
- Kafa yukarda değil ve öne bakamıyor
- Karın içe çekilmemiş
- Omuzlar hizalı değil. Başın arkasındaki bacağın dizi ve ayak parmakları, omuzlarla bir hatta değil
- Ayak başın arkasında kalmalıdır ve başın yanına ve/veya önüne gelmemelidir.
- Yerdeki bacak bükülü (Eksiltme bükülmeye göre -1'den başlar)

Ekstra Kabiliyet:

Öne bükülerek elleri kullanmadan bacağı temizce başın arkasına almak (+0.5)
Elleri kullanmadan, öne eğilmeden ve herhangi bir ek düzeltme yapmadan topuk omuzla temas edecek şekilde bacağı temizce başın arkasına almak.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler:

Bacağı başın arkasına ayakta durulan bir pozisyonda almak.

BOW LEG MOUNTAIN (EĞRİ BACAĞLI DAĞ)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik
Grup	Traksiyon Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, her iki diz de bükülü ve ayaklar kaburga kemiğinin altında duracak şekilde sadece dizlerin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde yere oturun.
 - Ellerin üstüne gelin ve bacakları açın.
 - Bir bacağı bükün ve tek eli kullanarak ayağı tutun. Ayağı itin böylece ayak gövdenin aynı tarafında (beden oranına göre) göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin altına gitsin.
 - Ayağı bırakın. Böylece ayak, el olmadan yerinde kalsın.
 - Öteki taraftaki bacağı bükün ve ayağı diğer elle tutun. Ayağı itin böylece ayak gövdenin aynı tarafında (beden oranına göre) göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin altına gitsin.
 - Ayağı bırakın. Böylece ayak, el olmadan yerinde kalsın.
 - Öne gelin ve elleri yere koyun. Yere bakarken kalçaları yukarı kaldırın.
 - Sol kolu başın üstüne yukarı uzatın, sağ elin parmak uçlarında dengede kalın. Sağ eli göğsün önünde yukarı kaldırın ve dizlerin üstünde dengede kalın.
 - Dua Etme Duruşu yapabilmek için başın üstünde sağ elle sol eli birleştirin. Kalçaları öne getirin ki kalçalar dizlerin üstünde hizada olsun.
 - Kafayı kaldırıp yukarı ve öne bakın (yandan tüm beden düz bir hatta olmalıdır).
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Ayaklar bükülü bacak duruşunun dışına kayıyor.
 - Dirsekler bükülüyor
 - Odak yerde kalıyor, öne gitmiyor
 - Kalçalar dizlerin üstünde hizada değil
 - Beden düz bir hatta değil
 - Kafayla kollar arasında boşluk var
 - Ayak ve ayak tabanları dışarı dönüyor

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet:

Bir kol göğsün önünde ve bir kol yukarda havada (-1)
Her iki el de göğsün önünde kalıyor (-2)

Kabul Edilen Eklemler:

Yerden elleri kullanmadan kalkarak dizlerin üstünde dengede durmak.

TWISTS (YANA/ARKAYA DÖNME DURUŞLARI)

- **OMURGA BÜKME** (6, E)
- **MARIÇYASANA C** (6, E)
- **GENİŞ AÇI BÜKME** (7, E, G)
- **PASASANA** (7, E)
- **TAM OMURGA BÜKME** (8, E)
- **MARIÇYASANA D** (8, E)

SPINE TWIST (OMURGA DÖNDÜRME)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, gövdenin önünde uyluklar yerde olacak şekilde bir bacağı bükmelidir. Diğer bacağın ayak tabanı yerde olmalıdır. Gövde, ayağı yerde olan bacağı doğru dönmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun.
 - Sol dizi bükün, dizi yere koyun ve sol topuğu sağ kalçanın yanına dokundurun. Sol ayak parmakları arkayı gösteriyor. Sağ bacağı sol dizin üstüne getirin. Sağ ayağı, sol dizin köşesine degecek şekilde yere koyun. Sağ topuk sol dize temas etmelidir.
 - Sol elle sol dizi kavrayın. Bileği düz tutun.
 - Sağ kolu sırtın arkasına uzatın, göğsü açın ve sol bacağın uyluğunu tüm elinizle tutun. Her iki oturma kemiğini yerde tutun.
 - Omurgayı dik ve omuzları hizada tutun. Sağa dönün böylece tüm göğüs hakemlere doğru açık ve düz olsun. Çeneyi sağ omzun üstünde çevirin ve başı dik tutun.
 -
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - El, sırtın arkasında yerde gövdeyi destekliyor (-2)
 - Ayak tabanı düz bir şekilde yerde değil (-1)
 - Ayak diz ve elle temasta değil
 - Dirsek ve diz temasta değil
 - El bileği bükülü
 - Sağ kol sol bacağı tüm elle tutmuyor
 - Her iki oturma kemiği de yerde değil (-1)
 - Omurga dik değil (-1)
 - Omuzlar hizada değil
 - Göğüs hakemlere doğru tamamen açılmamış
 - Çene sağ omuzla hizalı değil
 - Kafa dik değil
 - Alttaki diz çekiliyor ya da yerden kaldırılıyor (-1)

MARICHYASANA C (MARIÇYASANA C)

Zorluk	6
Karakteristik	Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu tek ayağın üstünde yere çömelmeli diğer bacak gövdenin önünde yere uzatılmalıdır. Gövde, ayak tabanı yerde olan bacağa doğru dönmeli. Bir kol ters taraftaki bacağın etrafında ve eller sırtın arkasında temasta.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- (Sağ taraf için talimatlar)
- Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun, bacaklar düz ve bitişik.
- Sağ dizi bükün, sağ topuğu sağ kalçayla hizalı yerleştirin. Diz göğse yakın.
- Sağ eli arkada yere yerleştirin, yeri itin, karnı içeri çekin, yukarı doğru gerinin.
- Arkaya yaslanın, sol kolu yukarı ve geriye doğru uzatın.
- Öne uzanın, sol omzu/kolu içe döndürün, sol dirseği bükün, sol kolu sağ uyluğun üzerinden sırtta getirin. Avuç içi dışarı bakıyor. Sol göğsü sağ uyluğa degecek şekilde tutun. Sol omuz sağ dizin dışına değıyor. Sağ kolu sırtın arkasına uzatın, göğsü sağa çevirin ve sağ bileği sol elle tutun. Omurga yukarı esniyor ve öne eğilerek yerle 90 dereceden az bir açı yapıyor. Yere basan ayak düz bir şekilde yerde. Sağa dönün böylece tüm göğüs hakemlere doğru açık ve düz olsun. Çeneyi sağ omzun üstünde çevirin ve başı dik tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Uzatılan bacak kitli değıil
- Uzatılan ayak bükülü değıil
- Uzatılan bacak dışarı dönüyor
- Çömelen kalça topuktan uzağı çok kalkıyor
- Topuk yerden kalkıyor
- Omurga esnemiyor
- Omurga simetrik olarak dönmüyor
- Gövde ve yukardaki uyluk arasında boşluk
- Bilek, elle uygun bir şekilde kavranmamış (el arka uyluğun arkasında görünmüyor)
- Kafa tam olarak yana dönmemiş
- Omurga öne eğilmiyor (omurga ve yer arasındaki açı 90 dereceden az olmalı)
- Yere basan ayağın parmak uçları yerden kalkıyor.

Ekstra Kabiliyet: YOK

Eksik Kabiliyet: YOK

Kabul Edilen Eklmeler: YOK

WIDE ANGLE TWIST (GENİŞ AÇI DÖNME)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç, Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu bacaklarını ayırmalı, omurgayı döndürerek ve kafayı kalçanın altına indirerek diğer taraftaki ayağını tutmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanışı:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Yüz hakemlere dönük olacak şekilde ayakta dik durun.
 - Kolları başın tepesinin üzerine getirin. Avuç içleri birbirleriyle temasta.
 - Sağ bacağı dışa adımlayın böylece dirsekler ayak bileklerinin direkt olarak üstünde ve iki topukla hizada. Aynı zamanda kolları yere paralel konuma getirin, avuç içleri yere bakıyor.
 - Üst bedeninizi aşağı indirin ve sol eli sağ ayağın üstünden uzatın ve avuç içi yukarı bakacak şekilde sağ topuğun altını kavrayın. Başparmak topuğa yakın ve beş parmak da bitişik.
 - Sağ topuğu çekin ve dirseği kaval kemiğinin ötesine uzatın.
 - Sağ eli avuç içi yukarı bakacak şekilde uzatın ve sol topuğa erişin. Başparmak topuğa yakın ve beş parmak da bitişik. Sol topuğu sağ elle çekin, omurganızı döndürün ve sağ dirseği geriye doğru açın. Her iki kol da 90 derecelik açı oluştursun.
 - Kalçaları olabildiğince çevirmeden tutun, omurgayı ayakların ortasında dümdüz döndürün ve alt omurgayla başın arasında dik bir hat oluşturun.

- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Her iki baktan biri bükülüyor (-2)
 - Adımlama çok küçük ya da çok geniş
 - Ayağı yanlış tutuş (-1)
 - Parmaklar ayrı
 - Dirsekler 90 derece oluşturmuyor
 - Ayaklar bir hatta değil
 - Omurga ortadan düz değil (-1)
 - Yüz karşıya bakmıyor (-1)
 - Kalçalar gerçekten yamuk (Eksiltmeler, yamukluğun derecesine göre -0.5'ten başlar)

PASASANA

Zorluk	7
Karakteristik	Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu her iki bacağına üstünde çömelmelidir. Gövde hakemlere doğru dönük, bir kol ters taraftaki bacağın üstünde ve eller her iki bacağın arkasında temasta olmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde dizleri ve ayakları bitişik tutarak çömelin.
 - Dizleri sıkıştırın, karnı içe çekin ve topuklarla yere bastırın.
 - Sağ eli arkada yere koyun, yeri itin, karnı içe çekin, yukarı esneyin.
 - Arkaya yaslanın, sol kolu yukarı geriye uzatın.
 - Öne uzanın, sol omzu/kolu içe döndürün, sol dirseği bükün. Sol kolu; sağ uyluğun üzerinden ve her iki kavalkemiğinin etrafından avuç içi dışarı bakacak şekilde getirin.
 - Sol göğsünüzü sağ uyluğa degecek şekilde ve sol omzu sağ dizin dışına degecek şekilde tutun. Sağ kolu sırtın arkasına uzatın, göğsü sağa çevirin ve sol elle sağ el bileğini tutun.
 - Omurga yukarı esniyor ve öne eğilerek **yerle 90 dereceden az bir açı** yapıyor. Yere basan ayak düz bir şekilde yerde.
 - Sağa dönün böylece tüm göğüs hakemlere doğru açık ve düz olsun.
 - Çeneyi sağ omzun üstünde çevirin ve başı dik tutun.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - 2 ayak bir hatta değil
 - Çömelen kalçalar topuktan uzağa çok kalkıyor
 - Topuklar yerden kalkıyor
 - Omurga esnemiyor
 - Omurga simetrik olarak dönmüyor
 - Gövde ve ön uyluk arasında boşluk
 - Bilek, elle düzgünce kavranmamış
 - Kafa tam olarak yana dönmemiş
 - Omurga öne eğilmiyor (omurga ve yer arasındaki açı 90 dereceden az olmalı)
 - Topuklar yerden kalkıyor

Ekstra Kabiliyet: YOK

Eksik Kabiliyet: YOK

Kabul Edilen Eklmeler: YOK

FULL SPINE TWIST (TAM OMURGA BÜKME)

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
 - **Minimum İfade:** Sporcu, bir bacağına Yarım Nilüfer Duruşu'na sokmalıdır. Uyluk ve diğer ayağın tabanı yerde olmalıdır. Ayak yerde kalırken gövde bacağına doğru dönmelidir.
 - **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanışı:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun.
 - Sol bacağı, sağ uyluğun olabildiğince üstünde Yarım Nilüfer Duruşu'na getirin.
 - Sağ ayağı ayak tabanı düz bir şekilde yerde olacak şekilde sol dizin üstüne taşıyın.
 - Sol dirseği sağ dizin üstüne getirin, dirsek ve dizi hizalayın, dirsekten dizi itin, gövdenin sol tarafını sağ bacağına yaklaştırın.
 - Sol dizi sol elle kavrayın ve bileği düz tutun.
 - Sağ kolu sırtın arkasına doğru uzatın, göğsü açın ve tüm elinizle sol bacağın uyluğunu tutun. Her iki oturma kemiğini de yerde tutun.
 - Omurgayı dik ve omuzları hizada tutun. Sağa dönün böylece tüm göğüs hakemlere doğru açık ve düz olsun.
 - Çeneyi sağ omuzun üstünde çevirin ve başı dik tutun
 - **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - El sırtın arkasında yerde gövdeyi destekliyor (-2)
 - Ayak tabanı düz bir şekilde yerde değil (-1)
 - Ayak; diz ve elle temasta değil
 - Dirsek ve diz temasta değil
 - El bileği bükülüyor
 - Sağ kol sol bacağı tüm elle kavramıyor
 - Her iki oturma kemiği de yerde değil (-1)
 - Omurga dik değil (-1)
 - Omuzlar hizada değil
 - Göğüs hakemlere doğru tamamen açılmamış
 - Çene sağ omuzla hizalı değil
 - Kafa düz değil
 - Altındaki diz çekiliyor ya da yerden kaldırılıyor (-1)
- Ekstra Kabiliyet:**
Gövdeyi döndürmek için kolları kullanmamak. Örn: sol elle ve uyluğu sağ elle aynı anda tutmak ve tam bir dönüş sağlamak (+1)
- Eksik Kabiliyet:** YOK.
- Kabul Edilen Eklmeler:** YOK.

MARIÇYASANA D

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik
Grup	Yana/Arkaya Dönme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu bir bacağıının üstünde çömelmelidir. Diğer bacak, uyluk yerde olacak şekilde Yarım Nilüfer Duruşu'nda olmalıdır. Gövde, ayak tabanı yerde olan bacağına doğru çevrilmelidir. Bir kol öteki taraftaki bacağın etrafında ve eller sırtın arkasında temasta olmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde oturun, bacaklar düz ve bitişik.
 - Sol bacağı, sağ uyluğun olabildiğince üstünde Yarım Nilüfer Duruşu'na getirin.
 - Sağ dizi bükün, sağ topuğu sağ kalçayla hizalı yerleştirin. Diz göğse yakın.
 - Sağ eli arkada yere yerleştirin, yeri itin, karnı içeri çekin, yukarı doğru gerinin.
 - Arkaya yaslanın, sol kolu yukarı ve geriye doğru uzatın.
 - Öne uzanın, sol omzu/kolu içe döndürün, sol dirseği bükün. Sol kolu; sağ uyluğun üzerinden avuç içi dışarı bakacak şekilde sırtta getirin.
 - Sol göğsünüzü sağ uyluğa degecek şekilde ve sol omzu sağ dizin dışına degecek şekilde tutun. Sağ kolu sırtın arkasına uzatın, göğsü sağa çevirin ve sol elle sağ el bileğini tutun.
 - Omurga yukarı esniyor ve öne eğilerek yerle 90 dereceden az bir açı yapıyor. Yere basan ayak düz bir şekilde yerde. Sağa dönün böylece tüm göğüs hakemlere doğru açık ve düz olsun. Çeneyi sağ omzun üstünde çevirin ve başı dik tutun.
- **Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Yarım Nilüfer Duruşu'ndaki diz yerden kalkıyor
 - Yarım Nilüfer Duruşu'ndaki diz yana açılıyor
 - Çömelen kalça topuktan uzağa çok kalkıyor
 - Topuk yerden kalkıyor
 - Omurga esnemiyor
 - Omurga simetrik olarak dönmüyor
 - Gövde ve ön uyluk arasında boşluk
 - Bilek, elle uygun bir şekilde kavranmamış (el arka uyluğun arkasında görünmüyor)
 - Kafa tam olarak yana dönmemiş
 - Omurga öne eğilmiyor (omurga ve yer arasındaki açı 90 dereceden az olmalı)
 - Yere basan ayağın topukları yerden kalkıyor

Ekstra Kabiliyet: YOK

Eksik Kabiliyet: YOK

Kabul Edilen Eklemler: YOK

LIFTS (YERDEN YÜKSELME DURUŞLARI)

- **KONDIYASANA A (5, G)**
- **SEKİZ AÇI (6, D, G)**
- **KONDIYASANA B (6, G)**
- **NİLÜFER KALDIRMA (6, G)**
- **TEK BACAĞTA TAVUSKUŞU (6, G)**
- **NİLÜFER TAVUSKUŞU (6, G)**
- **PARMAKÜSTÜ (7, G)**
- **HOROZ (7, G)**
- **KARGA (7, G)**
- **TAVUSKUŞU (7, G)**
- **TURNA (8, E, G)**
- **TAVUSKUŞU'NDA NİLÜFERİ BÜKÜP AÇMA DURUŞU (8, D, E, G)**
- **AUM (9, D, E, G)**
- **TEK KOLDA TAVUSKUŞU (8, D, G)**
- **TEK KOLDA NİLÜFER TAVUSKUŞU (8, D, G)**
- **BÜYÜLÜ DEĞNEK (8, D, E, G)**
- **BACAĞ BÜKÜLÜ TAVUSKUŞU (9, E, G)**
- **TEK KOLDA BACAĞ BÜKÜLÜ TAVUSKUŞU (10, D, E, G)**

KOUNDIYASANA A

Zorluk	5
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları

Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, dirsekler bükülükten ve bir back aynı taraftaki dirseğin (örn: sağ bacak sağ dirsek) üstünde yana uzatılmışken ellerin üstünde dengede durmalıdır. Diğer bacak arkaya uzatılmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bacakları bükün ve her iki eli düz bir şekilde önde yere koyun.
- Öne ellerin üstüne eğilin, dirsekler 90 derece açıyla geriye göstereyin. Sağ uyluğu, gövdeye olabildiğince yakın bir şekilde sağ dirseğin üzerine yaslayın. Sol dirseği gövdeye yakın tutun.
- Sol bacağı geriye uzatın, omurgayı dik ve yere paralel tutun. Her iki kalça da yere bakıyor.
- Göğsü ve omurgayı yere paralel tutun. Çeneyi ilerde tutun ve karşıya bakın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Eller düz bir şekilde yerde değil
- Bacaklar düz değil
- Ayak uçları sivriltilmemiş Omuzlar bir hatta değil Kollar/dirsekler 90 derece
- Çene ilerde değil ve gözler öne bakmıyor Eller omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler geriye göstermiyor
- Göğüs düşmüş
- Omuzlar kulaklara doğru kalkmış
- Omurga, kalçalar ve bacaklar yere paralel değil

Eksik Kabiliyet:

Gövde her iki dirsekle destekleniyor (-2)



EIGHT ANGLE (SEKİZ AÇI)

Zorluk	6
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu her iki bacağı bir kola dolayarak ve bacakların herhangi bir kısmını çapraz yaparak sadece iki elin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde oturun.
 - Sağ bacağı sağ dirseğin üstünden dolayın.
 - Sağ ayak bileğini sol ayak bileğinin altında çapraz yapın.
 - Her iki eli omuzların altında düz bir şekilde yere koyun, sağ kol bacakların arasında.
 - Öne eğilin, her iki elle yeri itin. Çapraz yapılmış bacakları uzatın ve yanlara doğrultun.
 - Kalçalarınızı yukarı kaldırın.
 - Dirsekler geriye bakacak şekilde her iki dirseği 90 derece açıyla yerleştirin. Omuzlar bir hatta, omurga yere paralel. Her iki kalça bir diğerinin üstünde ve yere dik.
 - Çeneyi ilerde tutun ve karşıya bakın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri :**
 - Eller yerde düz değil
 - Ayak bilekleri çaprazlanmamış (Ayak bileklerinden çaprazlanmalı. Ayak ya da bacağın başka bir kısmından çaprazlama eksiltmeye maruz kalacaktır)
 - Bacaklar düz değil
 - Kalçalar, ayak bilekleri, omuzlar bir hatta/yere paralel değil.
 - Kollar/dirsekler 90 derece açıyla bükülü değil
 - Çene ilerde değil ve gözler öne bakmıyor
 - Eller omuz genişliğinden daha açık
 - Dirsekler geriye göstermiyor
 - Göğüs düşmüş
 - Omuzlar kulaklara doğru kalkmış
 - Kalçalar yere dik değil
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Gövde her iki dirsekle destekleniyor (-2)

KOUNDIYASANA B

Zorluk	6
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu dirsekler bükülü bir şekilde sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır. Alttaki bacak ters taraftaki dirseğin tepesine uzatılmış (örn: sol bacak sağ dirsek) ve diğer bacak geriye uzatılmış olmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bacakları bükün ve her iki eli önde düz bir şekilde yere koyun.
 - Parmak uçlarında dengedeysen alt bedeni sağ tarafa çevirin. Dizler bitişik.
 - Gövdeyi öne ellerin üstüne eğin, dirsekler 90 derece açıyla geriye göstereyin.
 - Sol uyluğu sağ dirseğin üzerine yaslayın ve sol bacağı sağa uzatın. Aynı zamanda üstteki sağ bacağı geriye uzatın.
 - Her iki kalçayı birbirinin üstünde ve yere dik tutun. Kalçalar her iki dirseğin arasında olmalıdır ve sol dirseğe yaslanılmamalıdır.
 - Göğsü ve omurgayı yere paralel tutun.
 - Çeneyi ilerde tutun ve karşıya bakın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri :**
 - Eller düz bir şekilde yerde değil
 - Bacaklar düz değil
 - Ayak parmakları sivriltilmemiş
 - Omuzlar bir hatta değil
 - Kollar/dirsekler 90 derece açıyla bükülü değil
 - Çene ilerde değil ve gözler karşıya bakmıyor
 - Eller omuz genişliğinden çok açık
 - Dirsekler geriye göstermiyor
 - Göğüs düşmüş
 - Omuzlar kulaklara doğru kalkmış
 - Omurga ve bacaklar yere paralel değil
 - Kalçalar yere dik değil
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Gövde her iki dirsekle destekleniyor (-2)

LIFTING LOTUS (NİLÜFER KALDIRMA)

Zorluk	6
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'na getirip bedenini yerden kaldırmalı ve kolların üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde yerde bağdaş kurun.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin. Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın, sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dış kısmının üstüne yerleştirin.
El parmaklarınızı ayırın ve parmak uçlarını kalçanın her iki yanına, omuz genişliğinden fazla olmayacak şekilde, bedene çok yakın yere koyun. Başparmaklar bedeni ve diğer parmaklar dışarıyı gösteriyor.
Kalçaları ve dizleri yere paralel tutmayı sürdürerek tüm bedeni yerden olabildiğince yukarı kaldırın. Kolları düzleştirin ve dirsekleri kilitlemek için üç başlı kası kasın; ayak parmaklarını kolların dış yüzeyinin etrafında, dirseklerin arkasında ya da yukarısında kasın. Kafayı kaldırıp öne bakın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacak (sol bacak) büküldü (-1)
Nilüfer Duruşu gevşek ve ayak parmakları uylukların dış kısmının üstüne gitmiyor Kalçalar ve dizler yere paralel değil
Parmak uçları çöktü ve denge artık parmak uçlarında değil (-1) Elin pozisyonu omuz genişliğinden daha açık
Dirsekler bükülü
Kafa öne bakmaya yetecek kadar yükselmiyor
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:**
- Parmaklar düz bir şekilde yerde (-1)
Avuçlar düz bir şekilde yerde (-2)
- **Kabul Edilen Eklemeler:** YOK.

ONE LEGGED PEACOCK (TEK BACAĞTA TAVUSKUŞU)

Zorluk	6
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bir bacak kolların arasına dolanmış ve öteki bacak uzatılmışken sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

Bedenin soldan görünüşü hakemlere dönük olacak şekilde diz çökme pozisyonunda yere oturun. Öne gelin, ayak düz ve sağ bacak 90 derece açıda olacak şekilde sağ bacağı öne getirin.

Sağ avuç içini, sağ kalçanın tam arkasında düz bir şekilde yere koyun.

Sol eli kullanarak sağ ayağı sol uyluğun üstüne getirin ve sol dirseği sağ ayağın önüne yerleştirin.

Sol avuç içini sağ elle hizalayarak omuz genişliğinde düz bir şekilde yere koyun.

Öne bakın ve yeri itin. Bedeni öne itin ve sol bacağı dümdüz geriye uzatın.

Sol dizi kilitleyin, parmak uçlarını sivirtilin, omurgayı esnetin (dolanmış olan sağ bacakla karın arasında boşluk olmamalı) ve tüm bedeni yere paralel konuma getirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Eller çok geniş açılmış

Kafa yükselmiyor ve karşıya bakılmıyor

Eller öne doğru değil

Uzatılan bacak bükülüyor

Ayak sivirtililmemiş

Beden yere paralel bir hatta değil

Omurga kamburlaşıyor

Dolan bacak ve karın arasında boşluk

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemeler: YOK.

PEACOCK LOTUS (NİLÜFER TAVUSKUŞU)

Zorluk	6
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacaklar Nilüfer Duruşu'nda ve dirsekler karındayken sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**

Yüzünüz hakemlere dönük olacak şekilde yere bağdaş kurarak oturun.

Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin. Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın, sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dış kısmının üstüne yerleştirin.

- Öne gelin ve avuç içlerini doğrudan arkaya bakacak şekilde yere koyun. El bilekleri 1inç / 2.5cm ayrı olmalıdır. Dirsekleri bükün ve dirsekleri karna doğru birleştirin. Gövdeyi öne itin ve aynı zamanda tüm beden yere paralel olana kadar Nilüfer Duruşu'ndaki bacakları kaldırın. Dizler bir hatta olmalı. Çeneyi ilerde tutun ve karşıya bakın.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacak (sol bacak) büküldü (-1)
- Eller geriye dönük değil
- Eller genişçe açılmış
- Çene aşağıda ve karşıya bakılmıyor
- Nilüfer Duruşu gevşek
- Beden yere paralel değil
- Alt beden ve üst beden bir hatta değil
- Dizler bir hatta değil
- Omurga kamburlaşıyor

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet:

Avuçların yerden kesilmesiyle parmakların ya da parmak uçlarının üstünde dengede kalmak (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

Baş Üstü Duruş'tan Nilüfer Tavuskuşu Duruşu'na inmek (Nilüfer Tavuskuşu duruşunun tüm unsurları sergilenmelidir)

FINGERSTAND (PARMAKÜSTÜ)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, gövde bacakların üstünde öne eğilirken sadece parmaklarının üstünde dengede durmalıdır.

- **Tam ifadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere dönük olacak şekilde oturun.
- Parmakları ayırın ve parmak uçlarını gövdenin hemen yanında yere koyun. Başparmaklar kalçanın altında olmalı ve diğer parmaklar dışa bakmalıdır.
- Öne eğilin ve başı aşağı bırakın. Ayak parmaklarını sivirtin ve uyluk kaslarını kasın.
- Karnı içe çekili tutun, yeri sadece parmak uçlarıyla itin ve kolları düzleştirin. Dirsekler kilitlemeli ve kalçalar yukarı kaldırılmalı. Kalçaları geriye ve yukarı çekin. Ayak parmakları yere değecek şekilde yüzey boyunca ayağı geri sürükleyin.
- Ayakları yukarı kaldırın ve kalçaları olabildiğince yukarda tutun. Kalçalar ve topuklar bir hatta ve yere paralel olmalı (kalça kemiği dirseklerle veya daha yukarıyla hizalı olmalı)
- Dizleri kilitleyin, kafayı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.

- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Tamamen parmak uçlarında değil (-1)
- Kollar çok açık
- Dirsekler bükülüyor
- Dizler bükülüyor
- Ayak parmakları tam sivirtilmemiş
- Kalça kemiği dirseklerle veya daha yukarıyla hizalı değil (Kusurun derecesine göre eksiltmeler -1'den başlar)
- Kafa yukarı kalkmıyor ve karşıya bakılmıyor

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.

COCK (HOROZ)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, Nilüfer Duruşu'nda öne eğilmeli ve tüm bedeni sadece kolların üstünde dengede tutmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yere oturun.
 - Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin.
 - Elleri tam olarak bacakların önünde omuz genişliğinde yere koyun. Parmaklar ayırık olmalı.
 - Ellerin ve dizlerin üzerine öne gelin.
 - Kafayı aşağı bırakın ve karnı içe çekili tutun. Omurgayı kamburlaştırın ve kolları dümdüz tutun. Ellerle yeri itin.
 - Tüm bedeni kaldırın. Bacaklar kolların arkasına yukarı gelmeli, ayaklar göğse dokunmalı, dizler dirseklerin üstünde ve kalçalar en az omuz hizasında ya da daha yukarda olmalıdır.
 - Kafayı kaldırın ve karşıya bakın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacak (sol bacak) büküldü. (-1)
 - Eller çok geniş açılmış
 - Dirsekler bükülüyor
 - Kalçalar omuzlarla ya da daha yukarıyla hizalı değil
 - Kafa yukarı kalkıp karşıya bakmıyor
 - Gövde ve ayaklar arasında boşluk
 - Dizler dirseklerden aşağıda
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Ayakları göğse getirdikten sonra bedeni iterek kaldırmak (-1)
 - Baş Üstü Duruş'a geçip bükülmek (-1), Baş Üstü Duruş için geçerli olan eksik kabiliyetlerin tümü geçerlidir.
- **Kabul Edilen Eklemler:**
 - Baş Üstü Duruş'ta Nilüfer Duruşu'na geçip oradan Horoz Duruşu'na geçmek

CROW (KARGA)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, sadece ellerinin üstünde dengede kalarak dizler bükülü bir şekilde öne bükülmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
- Ayakları kalça genişliğinde açın.
- Öne eğilin ve elleri ayakların önünde düz bir şekilde yere koyun. Parmaklar ayık olmalıdır.
- Parmak uçlarında kalkın, dizleri hafifçe bükün ve dizleri direkt olarak koltuk altına yerleştirin.
- Ellerinize yeri itin, dirsekleri düz tutun ve ayaklarınızı yerden kaldırın.
- Ayak uçlarını bir araya getirin ve ayak uçlarını sivriltilin. Topukları olabildiğince kalçaya yaklaştırın böylece kaval kemiğinin önü yere paralel olsun. Dizler koltuk altlarına değsin.
- Kafayı kaldırın ve karşıya bakın, çene yere paralel konuma getirin.
- **Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Dizler koltuk altlarına temas etmiyor
- Dirsekler bükülüyor
- Ayak başparmakları birbirinden ayrılmış
- Kaval kemiğinin önü yere paralel değil
- Çene yere paralel değil
- Ayak uçları sivriltilmemiş
- Kalçalarla topuklar arasında büyük boşluk olması
- **Ekstra Kabiliyet:**
- Omuzlar direkt olarak el bileklerinin üstünde duruyor, kollar düz. (+1)
- **Eksik Kabiliyet:**
- Dizler koltuk altlarının dışında yerleşmiş (-1)
- **Kabul Edilen Eklemeler:** YOK.

PEACOCK (TAVUSKUŞU)

Zorluk	7
Karakteristik	Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, dirsekler karında olacak şekilde sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
- Öne gelin ve eli yere koyun. El bilekleri arasında 1 inç / 2.5 cm mesafe var, avuç içleri geriye bakıyor ve avuç içleri düz bir şekilde yerde.
- Dirsekleri bükün ve dirsekleri karna doğru bir araya getirin.
- Gövdeyi öne itin, aynı zamanda sırtı uzatın ve düzleştirin. Bacakları birleştirin.
- Çeneyi önde tutun ve öne bakın. Bacakları geriye uzatın ve yerle temasını kesmek için bacakları kaldırın. Tüm beden yere paralel olana kadar bacaklar düzeltilmeli ve ayak uçları sivriltilmelidir.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Eller geriye dönük değil
- Eller çok açık
- Çene aşağıda ve ileri bakılmıyor
- Dizler bükülü
- Ayaklar sivriltilmemiş
- Bacaklar bitişik değil
- Beden yere paralel değil
- Omurga kamburlaşıyor
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:**
- Parmak uçlarının ya da parmakların üstünde dengede durmak, avuç içlerinin yerden kalkması (-1)
- **Kabul Edilen Eklemeler:**
- Baş Üstü Duruş'a girmek ve oradan Tavuskuşu Duruşu'na inmek (Tavuskuşu Duruşu'nun tüm unsurları sergilenmelidir)

CRANE (TURNA)

Zorluk	8
Karakteristik	Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, öne eğilmeli ve bacakları kolların yanlarında uzatarak sadece kolların üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
 - Ayakları kalça genişliğinde açın, omuzlardan daha geniş değil.
 - Öne eğilin ve her iki dizi bükün.
 - Başparmaklar içerde ve diğer parmaklar dışarda olacak şekilde her iki eli de ayak bileklerinin arkasında yerleştirin. Üst bedeni bacaklar boyunca itin, böylece omuzlar dizlerin arkasına gitsin.
 - Elleri arkaya uzatın ve parmakları ayırın. Başparmaklar öne ve diğer parmaklar arkaya bakacak şekilde parmak uçlarını yere koyun.
 - Bacaklar tamamen düz olana kadar bacakları öne uzatın ve ayak uçlarını sivirtin. Kollar düzleşene kadar yeri kollarla ve parmak uçlarıyla itin.
 - Kalçaları yukarı kaldırın ki kalçalar; ayaklar ve bacaklarla hizalı olsun. Karşıya bakmak için kafayı kaldırın.
 -
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Bacaklar omuzlardan uzağa doğru kayıyor
 - Dirsekler bükülü
 - Dizler bükülü
 - Kafa çok alçak ve karşıya bakılmıyor
 - Kalçalar bacaklarla bir hatta değil. Bu yüzden kalçalar ve bacaklar yere paralel bir hat oluşturmuyor
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Parmaklar yere yapışık bir şekilde dengede durmak (-1)
 - Avuç içleri öne ya da geriye dönük bir şekilde avuç içlerinin üstünde dengede durmak (-2)
- **Kabul Edilen Ekleme:** YOK.

FOLDING UNFOLDING LOTUS PEACOCK (TAVUSKUŞU'NDA NİLÜFERİ BÜKÜP AÇMA DURUŞU)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
 - **Minimum İfade:** Sporcu, dirsekleri karna getirip sadece ellerin üstünde dengede dururken bacaklarını Nilüfer Duruşu'na sokmalı ve çıkarmalıdır.
 - **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
 - Öne gelin ve eli yere koyun. El bilekleri arasında 1 inç / 2.5 cm mesafe var, avuç içleri geriye bakıyor ve avuç içleri düz bir şekilde yerde.
 - Dirsekleri bükün ve dirsekleri karna doğru bir araya getirin.
 - Gövdeyi öne itin, aynı zamanda sırtı uzatın ve düzleştirin. Bacakları birleştirin.
 - Çeneyi önde tutun ve öne bakın. Bacakları geriye uzatın ve yerle temasını kesmek için bacakları kaldırın. Tüm beden yere paralel olana kadar bacaklar düzeltilmeli ve ayak uçları sivriltilmelidir.
 - Nilüfer Duruşu oluşturmak için bacakları bükün. 5 saniye sabit kalın.
 - Tam tersi şekilde çıkın: İlk önce bacakları çözün. Tavuskuşu Duruşu'na geri dönüp bacakları düzleştirin ve ayakları yere indirin.
 - **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacak (sol bacak)
 - büküldü (-1)
 - Eller geriye döndürülmemiş
 - Eller çok açık
 - Çene yerde ve karşıya bakılmıyor
 - Dizler bükülü
 - Ayak uçları sivriltilmemiş
 - Nilüfer Duruşu gevşek
 - Bacaklar bitişik değil
 - Beden yere paralel değil
 - Omurga kamburlaşıyor
- Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- Eksik Kabiliyet:**
Parmak uçlarının ya da parmakların üstünde dengede kalmak, avuç içlerinin yerden kalkması (-1)
- Kabul Edilen Eklemler:**
Nilüfer Tavuskuşu Duruşu'na girip bacakları düzleştirmek ve tekrar Nilüfer Tavuskuşu Duruşu'na geri dönmek.

OM (AUM)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Yüz hakemlere dönük
- **Minimum İfade:** Sporcu; bir bacak kafanın arkasında, öteki taraftaki bacak ise aynı taraftaki kolun etrafında ve öteki taraftaki kola kancalı bir şekildeyken ellerin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - (Sağ taraf için talimatlar)
 - Yüz hakemlere dönük olacak şekilde yerde bağdaş kurarak oturun Sağ bacağı yerden kaldırmak ve ayağı tutun.
 - Sağ dizi omzun arkasına getirin böylece diz direkt olarak dışarı yana baksın. Dizle omuz arasında boşluk olmasın ve bacak kafanın arkasında olsun.
 - Sağ ayağı aşağı çekin ve öne bakmak için kafayı yukarı kaldırın. Ayağı omzun arkasına getirin böylece diz; ayak parmaklarıyla ve omuzların üstüyle hizalı olsun.
 - Sol bacağı dışa ve öne uzatın.
 - Tüm vücudu yerden kaldırın. Avuç içleri düz bir şekilde yerde ve eller omuz genişliğinde olmalı. Kafa yukarıda ve çene yere paralel olmalı. En az 3 saniye sabit durun.
 - Kalçaları geriye ve yukarı çekin, sol bacağı kolların arasından geçirin ve ayağı yere hiç değdirmen sol kolun önünden dolayın.
 - Ayağı sol kolun arkasından dolayın ve ayak uçlarını, dirsek hizasında ya da daha yukarısında kolun arkasına kancalayın.
 - Kafayı yukarı kaldırın ve karşıya bakın. Kalçalar yere paralel olmalı.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacağı kafanın arkasına alırken zorlanmak ve çırpınmak
- Kollar omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler bükülü
- Kafa, tam karşıya bakabilecek kadar yukarı kalkmıyor
- Karın içe çekilmemiş
- Altındaki bacak dirseğin altına yerleştirilmiş (eksiltmeler dirseğe olan mesafeye bağlıdır)
- Kalçalar yere paralel değil, kalçalar çok alçak.
- Eğer beden yerden kalktığı anda ayak yere değerse otomatik olarak bir ikinci Deneme sayılır (-5)
- Uzatılan bacağı 3 saniye boyunca tutmamak (-0.5)

Ekstra Kabiliyet:

Bacağı elleri kullanmadan ama öne eğilerek temiz bir şekilde başın arkasına getirmek. (+0.5)

Elleri kullanmadan, öne eğilmeden ya da bir başka ilave ayarlama yapmadan topuk omza değecek şekilde bacağı temizce başın arkasına getirmek. (+1)

ONE ARMED PEACOCK (TEK KOLDA TAVUSKUŞU)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, dirsek karındayken sadece bir elinin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün. Öne gelin ve sağ eli düz bir şekilde yere koyun. Parmaklar dışarı bakıyor.

Sağ dirseği bükün ve dirseği aynı taraftaki alt karna getirin. Sol kolu öne, yerin üstüne uzatın

Bacakları birleştirin ve geriye yukarı uzatın. Yere paralel olsunlar. Kafayı yukarda, çeneyi önde tutun ve karşıya bakın.

Omurgayı esnetin, bedeni hizalı tutun ve uzatılan eli kaldırıp yere paralel tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Kafa aşağıda ve karşıya bakılmıyor Yerden kalkarken bacaklar ayrıldı.

Son duruşta bacaklar ayrıldı .

Uzatılan kol büküldü

Beden bir tarafa doğru yatıyor ya da düzgün değil Bacaklar bükülü

Ekstra Kabiliyet:

Parmaklar geriye bakacak şekilde eli tamamen döndürüp dengede durmak (+1)

Tavuskuşu Duruşu'ndan geçiş yapmak. Parmakların ve elin arkaya bakışı devam edecek şekilde serbest elin öne uzatılması ve tam olarak aynı yolla çıkılması. Nilüfer

Duruşu'nu büküp açmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

Parmak uçlarının ya da parmakların üstünde dengede kalmak, avuç içlerinin yerden kalkması (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

Uzatılan kolun gövde yanında esnetilmesi

ONE ARMED PEACOCK LOTUS (TEK KOLDA NİLÜFER TAVUSKUŞU)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacaklar Nilüfer Duruşu'nda ve dirsek karındayken sadece bir elin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- (Sağ taraf için talimatlar)
- Bedenin sağdan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yerde bağdaş kurarak oturun.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin ve Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu oluşturmak için ayak başparmaklarını uylukların üstüne yerleştirin.
- Öne gelin ve sağ eli düz bir şekilde yere yerleştirin. Parmaklar dışarı bakıyor.
- Sağ dirseği bükün ve aynı taraftaki alt karna getirin.
- Sol kolu öne yerin üstüne uzatın.
- Nilüfer'i geriye, yukarı, yere paralel konuma getirin.
- Kafayı yukarda ve çeneyi önde tutun. Karşıya bakın.
- Omurgayı esnetin, bedeni aynı hizada tutun ve uzatılan eli; yukarı, yere paralel konuma kaldırın.

Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Kafa aşağıda ve karşıya bakılmıyor
- Yerden kalkarken bacaklar ayrıldı
- Son duruşta bacaklar ayrıldı
- Uzatılan kol büküldü
- Beden bir tarafa doğru yatıyor ya da düzgün değil
- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacak (sol bacak) büküldü.
- Nilüfer Duruşu gevşek.
- Beden yere paralel değil
- Alt beden ve üst beden bir hatta değil
- Dizler bir hatta değil
- Omurga kamburlaşıyor

Ekstra Kabiliyet:

Parmaklar geriye bakacak şekilde eli tamamen geriye döndürüp dengede durmak (+1)

İki eli Nilüfer Tavuskuşu Duruşu'ndan bir kolu uzatarak ve dengeyi kuran elin ve parmakların geriye bakışını koruyarak duruşa girmek. Tam olarak aynı yolla çıkmak (+2)

Tek Kolda Nilüfer Duruşu'nda Nilüfer Duruşu'nu büküp açmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

Parmak uçlarının ya da parmakların üstünde dengede kalmak, avuç içlerinin yerden kalkması (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

Uzatılan kolun gövdenin yanında esnetilmesi

El Üstü Duruş'tan Nilüfer Tavuskuşu'na inmek (Nilüfer Tavuskuşu Duruşu'nun tüm unsurları sergilenmelidir)

TWISTED STAFF (BÜYÜLÜ DEĞNEK)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Yüz hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu bir bacağı başın arkasına alıp sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır. Uzatılan bacak ters yöne uzatılmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**

- (Sağ taraf için talimatlar)
- Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yerde bağdaş kurarak oturun.
- Sağ bacağı yerden kaldırın ve ayağı tutun.
- Sağ dizi omzun arkasına getirin böylece diz direkt olarak dışa ve yana baksın. Diz ve omuz arasında boşluk olmamalıdır ve bacak, kafanın serbestçe hareket etmesine izin verecek şekilde kafanın arkasında olmalıdır.

Sağ ayağı aşağı çekin ve öne bakmak için kafayı yukarı kaldırın. Ayağı omzun arkasına getirin böylece diz; ayak parmaklarıyla ve omuzların üstüyle hizalı olsun.

Üst bedeni sola hakemlere doğru çevirin ve elleri omuz genişliğinde yerleştirin. Kafa yukarda ve çene yere paralel olmalıdır.

Üst bedeni öne eğin ve ellerle yeri itin. Kalçaları kaldırın. Sol uyluğu sağ dirseğin üstüne dayayarak sol bacağı sağa uzatın.

Parmak uçlarını sivirtin ve her iki kolu 90 derece açıda tutun. Dirsekler arkaya bakıyor. Omuzların, omurganın ve kalçaların yere paralel olmasını sağlayın. İdeal olarak kalçalar birbirinin üstünde.

Çeneyi önde tutun ve karşıya bakın.

- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri :**

Bacağı kafanın arkasına alabilmek için zorlamak ve çırpınmak Omuzlar hizalı değil

Kafa yukarda değil ve karşıya bakılmıyor

Kafanın arkasındaki bacak kayıyor ya da sıkı bir şekilde yerleşmemiş Uzatılan bacak bükülüyor

Uzatılan bacak yere paralel değil (daha yüksek/alçak)

Eller yerde düz değil

Eller omuz genişliğinden açık

Kollar/dirsekler 90 derece açıyla bükülü değil Omurga yere paralel değil

- **Ekstra Kabiliyet:**

- Bacağı, elleri kullanmadan ama öne eğilerek temiz bir şekilde kafanın arkasına almak. (+0.5)
- Elleri kullanmadan, öne eğilmeden ya da bir başka ilave ayarlama yapmadan topuk omza değecek şekilde bacağı temizce başın arkasına getirmek. (+1)

BOW LEGGED PEACOCK (BACAK BÜKÜLÜ TAVUSKUŞU)

Zorluk	9
Karakteristik	Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, her iki dizi büküp ayakları göğüs kafesinin altına ya da kalçalara yerleştirerek ve dirsekleri karında tutarak sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan ya da çapraz görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yere oturun.
- Ellerin üstüne çıkın ve bacakları uzatın.
- Bir bacağı bükün ve bir elle ayağı tutun. Ayağı, göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin (beden oranına göre) altına gidecek şekilde bedenin aynı tarafına itin.
- Ayağı serbest bırakın böylece ayak eller olmadan yerinde kalsın.
- Ters bacağı bükün ve ayağı diğer elle tutun. Ayağı, göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin (beden oranına göre) altına gidecek şekilde bedenin aynı tarafına itin.
- Ayağı serbest bırakın böylece ayak eller olmadan yerinde kalsın.
- Avuç içlerini yere koyun. Avuç içleri düz bir şekilde yerde ve direkt olarak geriye bakıyor.
- Dirsekleri karna doğru bir araya getirin. Gövdeyi öne itin ve dengeyi sadece elde kurarak dizleri yerden kaldırmayın. Ayak tabanları yere bakmalıdır.
- Kafayı kaldırmayın ve karşıya bakın. Omurgayı esnetin böylece omurgada kamburlaşma olmasın.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Eller geriye dönük değil
- Avuç içleri yerde düz değil
- Önkollar birbirine paralel değil
- Omurga kamburlaşıyor
- Ayak gövdenin altından kayıyor
- Kafa aşağıda ve karşıya bakılmıyor
- Dizler, gövde ile kafa hizasının altında
- Dizler çok geniş açık
- Ayak ve ayak tabanları dışarı dönüyor

Ekstra Kabiliyet: YOK

Eksik Kabiliyet:

Parmak uçlarının ya da parmakların üstünde dengede kalmak, avuç içlerinin yerden kalkması (-1)

Kabul Edilen Eklemler:

Dizleri beden hizasının yukarısına kaldırmak

ONE ARMED BOW LEGGED PEACOCK (TEK KOLDA BACAK BÜKÜLÜ TAVUSKUŞU)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Yerden Yükselme Duruşları

COMING SOON

- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
 - **Minimum İfade:** Sporcu, her iki dizi büküp ayakları göğüs kafesinin altına ya da kalçalara yerleştirerek ve dirsekleri karında tutarak sadece tek elin üstünde dengede durmalıdır.
 - **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan ya da çapraz görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde yere oturun.
 - Ellerin üstüne çıkın ve bacakları uzatın.
 - Bir bacağı bükün ve bir elle ayağı tutun. Ayağı, göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin (beden oranına göre) altına gidecek şekilde bedenin aynı tarafına itin.
 - Ayağı serbest bırakın böylece ayak eller olmadan yerinde kalsın.
 - Ters bacağı bükün ve ayağı diğer elle tutun. Ayağı, göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin (beden oranına göre) altına gidecek şekilde bedenin aynı tarafına itin.
 - Ayağı serbest bırakın böylece ayak eller olmadan yerinde kalsın.
 - Öne gelin. Sağ eli düz olarak ve parmaklar dışarıya bakacak şekilde yere koyun. Sağ dirseği bükün ve dirseği aynı taraftaki alt karna doğru getirin.
 - Sol kolu öne yerin üstüne uzatın.
 - Dizleri geriye yukarı kaldırıp yere paralel konuma getirin. Kafayı yukarda, çeneyi önde tutun ve karşıya bakın.
 - Omurgayı esnetin, bedeni aynı hizada tutun ve uzatılan eli; yukarı, yere paralel konuma kaldırın.
 - **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - El geriye dönük değil
 - Avuç içi düz bir şekilde yerde değil
 - Uzatılan kol bükülmüş
 - Beden bir tarafa doğru yatıyor ya da düzgün değil
 - Omurga kamburlaşıyor
 - Ayak gövdenin altından kayıyor Kafa aşağıda
 - ve karşıya bakılmıyor
 - Dizler; gövde ile kafa hizasının altında Dizler çok geniş açık
 - Ayak ve ayak tabanları dışarı dönüyor
- Ekstra Kabiliyet:**
Parmaklar geriye bakacak şekilde eli tamamen geriye döndürüp dengede durmak (+1)
Duruşa Bacak Bükülü Tavuskuşu duruşundan; bir kolu uzatarak, dengeleyen elin ve parmaklarının geriye bakışını koruyarak geçiş yapmak ve duruştan tam olarak aynı yolla çıkmak (+2)
- Eksik Kabiliyet:**
Avuçların yerden kesilmesiyle parmakların ya da parmak uçlarının üstünde dengede kalmak (-1)
- Kabul Edilen Eklemler:**
Dizleri beden hizasının yukarisına kaldırmak Uzatılan kolu gövdenin yanına koymak

INVERSIONS (TERS DURUŞLAR)

- BAŞ ÜSTÜ DURUŞ (5, D)
- OMUZ ÜSTÜ (5, D)
- BAŞ ÜSTÜ NİLÜFER (6, D)
- OMUZ ÜSTÜ NİLÜFER (6, D)
- KAPLAN (7, D, G)
- EL ÜSTÜ DURUŞ (8 D, G)
- NİLÜFER KAPLAN (8, D, E, G)
- AKREP KAPLAN (8, D, E, G)
- EL ÜSTÜ NİLÜFER (9, D, E, G)
- NİLÜFER AKREP KAPLAN (9, D, E, G)
- EL ÜSTÜ AKREP (9, D, E, G)
- PALMIYE AĞACI (9, D, G)
- BACAK BÜKÜLÜ EL ÜSTÜ AKREP (10, D, E, G)
- EL ÜSTÜ NİLÜFER AKREP (10, D, E, G)
- TEK KOLDA EL ÜSTÜ DURUŞ (10, D, G)
- BİR BACAK BAŞIN ARKASINDA EL ÜSTÜ DURUŞ (10, D, E, G)
- İKİ BACAK BAŞIN ARKASINDA EL ÜSTÜ DURUŞ (10, D, E, G)

HEADSTAND (BAŞ ÜSTÜ DURUŞ)

Zorluk	5
Karakteristik	Denge
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu baş aşağı bir şekilde başı yere temas ettirmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
 - Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun.
 - Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
 - Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin.
 - Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
 - Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
 - Karnı içe çekili tutun ve ayak parmaklarını tavana doğru sivriltin. Bedeni bir hatta tutun.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Dirsekler omuz genişliğinden daha açık

- Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
- Bacaklar ayrılıyor
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- Karın içe çekilmemiş
- Beden yere dik ve bir hatta değil
- Dizlerin yandan görünüşü bir hatta değil

Ekstra Kabiliyet:

- Başı yerde tutarak omuzları ellerin önünde yere koyup kolları eş zamanlı olarak düzleştirmek ve avuç içlerini yere bakacak şekilde bedenin önünde herhangi bir yere koymak (+1)
- Başı yerde tutarak omuzları ellerin önünde yere koyup kolları; önce eş zamanlı olarak düzleştirmek ve avuç içlerini yere bakacak şekilde bedenin önünde herhangi bir yere koymak, daha sonra kolları bedenin yanına açmak (+1.5)
- Başı yerde tutarak omuzları ellerin önünde yere koyup kolları; önce eş zamanlı olarak düzleştirmek ve avuç içlerini yere bakacak şekilde bedenin önünde herhangi bir yere koymak, daha sonra kolları bedenin yanına açmak, daha sonra kolları geri omuzların önüne almak (+2)

Eksik Kabiliyet:

- Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)

Kabul Edilen Eklmeler: Kolun uzatıldığı varyasyonlarda avuç içi yukarı bakıyor.

SHOULDERSTAND (OMUZ ÜSTÜ DURUŞ)

Zorluk	5
Karakteristik	Denge
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu sadece; başın arkasının, boynun ve üst omzun üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere dönük olacak şekilde yere oturun. Bacaklar düz.
- Sırt üstü yere yatın ve kolları düz bir şekilde yere koyun. Avuç içleri düz bir şekilde yerde.
- Bacakları birleştirin ve ayak parmaklarını sivirtin. Bacakları yukarı ve gövdenin üstüne dümdüz kaldırın. Böylece ayakların ucu başın üstünde yerle temas etsin.
- Avuç içlerini üst sırta doğru yerleştirin ve kalçaları omuzların üstüne getirmek için sırtı itin. Dizleri bükün ve dizleri alna getirin. Ayak uçları dümdüz tavana doğru sivirtilmiş.
- Karnı içe çekili tutun.
- Topuklar, dizler, kalçalar ve omuzlar arasında düz bir hat oluşturmak için bacakları dümdüz yukarı uzatın. Beden bir hatta ve yere dik olmalıdır.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Bacakları kafanın üstüne getirirken bacaklar düz değil Kalçalar omuzların üstüne çıkmıyor
- Ayakların üstü yere temas etmiyor
- Karnı içe çekili değil
- Dizler son pozisyonda bükülüyor Bacaklar birleşik değil
- Ayak parmakları sivirtilmemiş Beden yere dik değil

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Ekllemeler: YOK.

HEADSTAND LOTUS (OMUZ ÜSTÜ NİLÜFER)

Zorluk	6
Karakteristik	Denge
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacaklar Nilüfer Duruşu'ndayken baş aşağı bir şekilde başı yere temas ettirmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
 - Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun.
 - Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
 - Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin.
 - Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
 - Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
 - Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin, Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu'nu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dışının üstüne yerleştirin.
 - Bedeni yere dik konuma getirmek için dizleri kalçalar ve omuzlarla aynı hizaya getirin.
- **Duruşu Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
 - Dirsekler omuz genişliğinden daha açık
 - Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
 - Bacaklar ayrılıyor
 - Ayak parmakları sivriltilmemiş
- **Ekstra Kabiliyet:** YOK.
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1) Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
 - Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)
- **Kabul Edilen Eklmeler:**
 - Duruşun tam ifadesinde dizleri, kalçaları ve omuzları bir hatta tutarak 3 saniye durduktan sonra ayakları göğse doğru bükme.

SHOULDERSTAND LOTUS (OMUZ ÜSTÜ NİLÜFER)

Zorluk	6
Karakteristik	Denge
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacaklar Nilüfer Duruşu'ndayken sadece; başın arkasının, boynun ve üst omzun üstünde dengede durmalıdır.

• **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere dönük olacak şekilde yere oturun. Bacaklar düz.
- Sırt üstü yere yatın ve kolları düz bir şekilde yere koyun. Avuç içleri düz bir şekilde yerde.
- Bacakları birleştirin ve ayak parmaklarını sıvırtın. Bacakları yukarı ve gövdenin üstüne dümdüz kaldırın. Böylece ayakların ucu başın üstünde yerle temas etsin.
- Avuç içlerini üst sırta doğru yerleştirin ve kalçaları omuzların üstüne getirmek için sırtı itin. Dizleri bükün ve dizleri alna getirin.
- Ayak uçları dümdüz tavana doğru sıvırtılmış.
- Karnı içe çekili tutun. Topuklar, dizler, kalçalar ve omuzlar arasında düz bir hat oluşturmak için bacakları dümdüz yukarı uzatın. Beden bir hatta ve yere dik olmalıdır.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin, Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dışının üstüne yerleştirin.
- Bedeni yere dik konuma getirmek için dizleri kalçalar ve omuzlarla aynı hizaya getirin.

• **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**

- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
- Dizler yerden kalkınca bükülüyor
- Kalçalar omuzların üstüne gelmiyor
- Ayakların üstü yere temas etmiyor
- Karın içe çekili değil
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirmek için elleri kullanmak
- Nilüfer Duruşu gevşek
- Dizlerin yandan görünüşü bir hatta değil
- Beden yere dik değil

Ekstra Kabiliyet: YOK.

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklemler:

Duruşun tam ifadesinde dizleri, kalçaları ve omuzları bir hatta tutarak 3 saniye durduktan sonra ayakları göğse doğru bükmek.

TIGER (KAPLAN)

Zorluk	7
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu sadece ellerin ve ön kolun üstünde baş aşağı bir şekilde dengede dururken omurgayı geriye bükmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
- Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun.
- Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
- Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin.
- Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
- Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
- Karnı içe çekili tutun ve ayak parmaklarını tavana doğru sıvırtın. Bedeni bir hatta tutun.
- Bacakları yukarı getirin ve omurgayı geriye bükün.
- Avuç içlerini düz bir şekilde yere koyun.
- Yeri itin, omuzları ve başı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.
- Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Dirsekler omuz genişliğinden daha açık
- Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
- Bacaklar ayrılıyor
- Ayak parmakları sıvırılmemiş
- Kafa öne bakmaya yetecek kadar yukarı kalkmıyor
- Boğaz yere paralel değil
- Eller düz bir şekilde yerde değil

Ekstra Kabiliyet:

Duruştayken dirsekleri tutmak (+0.5)
Denge sadece dirseklerle sağlanacak şekilde elleri yüze yerleştirmek (+1)

Eksik Kabiliyet:

- Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)
- Önce Baş Üstü Duruş'a girmeden tekmeleyerek Kaplan Duruşu'na girmek (-2)

Kabul Edilen Eklemeler: YOK.

HANDSTAND (EL ÜSTÜ DURUŞ)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
-
- **Minimum İfade:** Sporcu, beden baş aşağı dururken sadece ellerinin üstünde dengede durmalıdır.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
- Öne eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı.
- Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın. Ayak parmaklarını sivirtin ve bacakları dimdik havaya uzatın. Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin.
-
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
- Eller omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler bükülü
- Dizler bükülü
- Bacaklar ayrık
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- Gövde kavisli
- Beden yere dik ve bir hatta değil
-
- **Ekstra Kabiliyet:**
- Bacaklar düz bir şekilde otururken yere bastırarak El Üstü Duruş'a girmek. Duruşa girildiği gibi çıkılmalıdır. (+1)
-
- **Eksik Kabiliyet:**
- Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)
-
- **Kabul Edilen Eklemeler:** YOK.

TIGER LOTUS (NİLÜFER KAPLAN)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Güç, Esneklik
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'na getirip sadece ellerin ve ön kolun üstünde baş aşağı bir şekilde dengede dururken omurgayı geriye bükmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
 - Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun. Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
 - Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin. Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
 - Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
 - Karnı içe çekili tutun ve ayak parmaklarını tavana doğru sivriltilin. Bedeni bir hatta tutun. Bacakları yukarı getirin ve omurgayı geriye bükün.
 - Avuç içlerini düz bir şekilde yere koyun.
 - Yeri itin, omuzları ve başı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.
 - Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın. Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin.
- **Puan Kesintileri:**
 - Dirsekler omuz genişliğinden daha açık
 - Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
 - Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi
 - Kafa öne bakmaya yetecek kadar yukarı kalkmıyor
 - Boğaz yere paralel değil
 - Eller düz bir şekilde yerde değil
- **Ekstra Kabiliyet:**
 - Duruştayken dirsekleri tutmak (+0.5)
 - Denge sadece dirseklerle sağlanacak şekilde elleri yüze yerleştirmek (+1)
- **Eksik Kabiliyet:**
 - Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)
 - Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
 - Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)
 - Önce Baş Üstü Duruş'a girmeden tekmeleyerek Kaplan Duruşu'na girmek (-2)

TIGER SCORPION (AKREP KAPLAN)

Zorluk	8
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu sadece ellerin ve ön kolun üstünde baş aşağı bir şekilde dengede dururken omurgayı geriye bükmeli ve ayakları başla temas ettirmelidir.
- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
 - Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
 - Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun.
 - Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
 - Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin.
 - Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
 - Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
 - Karnı içe çekili tutun ve ayak parmaklarını tavana doğru sivriltilin. Bedeni bir hatta tutun.
 - Bacakları yukarı getirin ve omurgayı geriye bükün.
 - Avuç içlerini düz bir şekilde yere koyun.
 - Yeri itin, omuzları ve başı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.
 - Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın.
 - Dizleri bitişik tutarak bükün ve ayak tabanlarını kafanın tepesine yerleştirin.
- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**
 - Ayak tabanları kafanın tepesine değmiyor
 - Dirsekler omuz genişliğinden daha açık
 - Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
 - Bacaklar ayrı, bitişik değil
 - Ayak parmakları sivriltilmemiş
 - Kafa öne bakmaya yetecek kadar yukarı kalkmıyor
 - Boğaz yere paralel değil
 - Eller yerde düz bir şekilde değil
 - Ayak tabanları başın tepesiyle tam olarak temasta değil
 - Dizler ayrık (hafifçe ayrılırsa -0.5, kalça genişliğinde açılırsa -1)

HANDSTAND LOTUS (EL ÜSTÜ NİLÜFER)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, beden baş aşağı dururken sadece ellerinin üstünde dengede durmalı ve bacaklarını Nilüfer Duruşu'na getirmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
- Öne eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı. Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın. Ayak parmaklarını sivriltilin ve bacakları dimdik havaya uzatın.
- Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin. Bu El Üstü Duruş'ta en az bir saniye kalın.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin ve Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaştırın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu oluşturmak için ayak başparmaklarını uylukların üstüne yerleştirin.
- Bedeni yere dik konuma getirmek için dizleri kalçalar ve omuzlarla aynı hizaya getirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
- El Üstü Duruşu'nda en az bir saniye kalmamak (-0.5)
- Eller omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler bükülü
- Dizler bükülü
- Bacaklar ayrık
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- Gövde kavisli
- Beden yere dik ve bir hatta değil
- Nilüfer Duruşu gevşek

TIGER LOTUS SCORPION (NİLÜFER AKREP KAPLAN)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bacakları Nilüfer Duruşu'na getirip sadece ellerin ve ön kolun üstünde baş aşağı bir şekilde dengede dururken omurgayı geriye bükmelidir. Nilüfer Duruşu'ndaki uyluklar yerle en az 45 derece açı yapmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**
- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde diz üstü çökün.
- Öne gelin ve öteki taraftaki dirseklerinizi tutarak dirseklerin omuz genişliğinde olduğundan emin olun.
- Parmakları kenetleyin ve serçe parmaklarını yere yerleştirin.
- Başın ortasını kenetlenmiş ellerin içine yerleştirin ve alındaki saç hizasını yerle temas ettirin.
- Kalçaları yukarı ve öne omuzların üstüne kaldırın ve bacakları düzleştirin.
- Bacakları bitişik tutun ve yere dik olana kadar bacakları dümdüz yukarı kaldırın.
- Karnı içe çekili tutun ve ayak parmaklarını tavana doğru sivriltin. Bedeni bir hatta tutun.
- Bacakları yukarı getirin ve omurgayı geriye bükün.
- Avuç içlerini düz bir şekilde yere koyun.
- Yeri itin, omuzları ve başı yukarı kaldırın ve karşıya bakın.
- Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın.
- Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin.
- Kalçaları başın üstüne getirin ve uyluklar yere paralel olana kadar dizleri öne getirin.

- **Puan Kesintileri:**
- Dirsekler omuz genişliğinden daha açık
- Bacakları kaldırırken dizler bükülüyor
- Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)
- Kafa öne bakmaya yetecek kadar yukarı kalkmıyor
- Boğaz yere paralel değil
- Eller yerde düz bir şekilde değil

- **Ekstra Kabiliyet:**
- Duruştayken dirsekleri tutmak (+0.5)
- Denge sadece dirseklerle sağlanacak şekilde elleri yüze yerleştirmek (+1)
- Kafayı kalçalara dokundurmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

- Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)
- Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)

HANDSTAND SCORPION (EL ÜSTÜ AKREP)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, beden baş aşağı dururken sadece ellerinin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.

Öne eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı.

Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın.

Ayak parmaklarını sivriltin ve bacakları dimdik havaya uzatın.

Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin. Bu El Üstü Duruş'ta en az bir saniye kalın.

Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın.

Kalçaları başın üstüne getirin ve uyluklar yere paralel olana kadar dizleri öne getirin. Dizleri bitişik tutarak bükün ve ayak tabanlarını kafanın tepesine yerleştirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Ayak tabanları kafanın tepesine değmiyor

El Üstü Duruşu'nda en az bir saniye kalmamak (-0.5)

Eller omuz genişliğinden daha açık

Dirsekler bükülü

Dizler bükülü

Bacaklar ayırık

Ayak parmakları sivriltilmemiş

Boğaz yere paralel değil

Eller yerde düz bir şekilde değil

Ayak tabanları başın tepesiyle tam olarak temasta değil

Dizler ayırık (hafifçe ayrılırsa -0.5, kalça genişliğinde açılırsa -1)

PALM TREE (PALMIYE AĞACI)

Zorluk	9
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, beden baş aşağı dururken sadece ellerinin üstünde dengede durmalıdır. Başın tepesi yeri göstermeli ve baş kolların arasında olmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.

Öne eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı.

Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın.

Ayak parmaklarını sivriltin ve bacakları dimdik havaya uzatın.

Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin.

Bu El Üstü Duruş'ta en az bir saniye kalın.

Başı kollarla hizalı yere indirin.

Başın tepesini yere paralel tutun ve tam arkaya bakın.

Duruşta Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

El Üstü Duruşu'nda en az bir saniye kalmamak (-0.5)

Eller omuz genişliğinden daha açık

Dirsekler bükülü

Dizler bükülü

Bacaklar ayrık

Ayak parmakları sivriltilmemiş

Gövde kavisli

Beden yere dik ve bir hatta değil

Başın tepesi yere paralel değil

Boyun kolların arasında omurgayla hizalı değil

Ekstra Kabiliyet:

Bacaklar düz bir şekilde otururken yere bastırarak El Üstü Duruş'a girmek. Duruşa girildiği gibi çıkılmalıdır. (+1)

Eksik Kabiliyet:

Baş Üstü Duruş'a dizleri bükerek girmek (-1)

Baş Üstü Duruş'a bacakları açarak girmek (-1)

Baş Üstü Duruş'a tekmeleyerek ya da zıplayarak girmek (-2)

Kabul Edilen Eklemler:

Kafayı kolların arasında tutarak El Üstü Duruş'a girmek ve aynı şekilde duruştan çıkmak.

BOW LEG HANDSTAND SCORPION (BACAK BÜKÜLÜ EL ÜSTÜ AKREP)

Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, beden baş aşağı dururken sadece ellerinin üstünde dengede durmalı ve her iki dizini büküp ayaklarını göğüs kafesinin altına yerleştirerek omurgayı geriye bükmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.

Öne ellerin üzerine gelin ve bacakları açın.

Bir bacağı bükün ve tek eli kullanarak ayağı tutun. Ayağı itin böylece ayak gövdenin aynı tarafında (beden oranına göre) göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin altına gitsin.

Ayağı bırakın. Böylece ayak, el olmadan yerinde kalsın.

Öteki taraftaki bacağı bükün ve ayağı diğer elle tutun. Ayağı itin böylece ayak gövdenin aynı tarafında (beden oranına göre) göğüs kafesinin ya da kalça kemiklerinin altına gitsin.

Ayağı bırakın. Böylece ayak, el olmadan yerinde kalsın.

Avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun; ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı. Yeri itin ve bacakları kaldırın.

Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin. Karın içe çekili olmalı.

Bu El Üstü Duruş'ta en az bir saniye kalın

Boğazı yere paralel konuma getirmek için göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın.

Kalçaları başın üstüne getirin ve uyluklar yere paralel olana kadar dizleri öne getirin. Kolları dümdüz tutun ve son duruşta en az 5 saniye kalın.

Çıkış için: Ayakları göğüs kafesinden serbest bırakın ve dümdüz tavana doğru uzatın. Yavaşça ayaklarınızı yere indirin ve ayağa kalkın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- El Üstü Duruşu'nda en az bir saniye kalmamak (-0.5)
- Eller omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler bükülü
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- Çene/omuz yere paralel değil
- Eller yerde düz bir şekilde değil
- Ayak gövdenin altından kayıyor
- Ayak ve ayak tabanları dışarı dönüyor

Ekstra Kabiliyet:

Kafayı kalçalara dokundurmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

Bacak Bükülü Tavuskuşu duruşundan kafayı öne getirip yeri iterek El Üstü Duruş'a geçmek (-0.5)
Köprü Duruşu'nda elleri bastırarak Bacak Bükülü El Üstü Akrep Duruşu'na geçmek (-0.5)

Kabul Edilen Eklemler:

YOK.

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



HANDSTAND LOTUS SCORPION (EL ÜSTÜ NİLÜFER AKREP)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu sadece ellerin üstünde baş aşağı bir şekilde dengede dururken omurgayı geriye bükmeli ve bacakları Nilüfer Duruşu'na getirmelidir.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

Eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı. Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın.

Ayak parmaklarını sivirtin ve bacakları dimdik havaya uzatın.

Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin. Bu El Üstü Duruş'ta en az bir saniye kalın.

Bacakları Nilüfer Duruşu'na getirin, Nilüfer Duruşu'nu sıkılaştırmak için dizleri yaklaşın. Sıkı bir Nilüfer Duruşu yapmak için ayak parmaklarınızı uylukların dışının üstüne yerleştirin.

Başı yukarı kaldırıp karşıya bakın ve omurgayı geriye bükün.

Boğazı yere paralel konuma getirene kadar göğsü aşağı indirin ve başı yukarı kaldırın. Kalçaları başın üstüne getirin ve bacaklar yere paralel olana kadar dizleri öne getirin.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

Nilüfer Duruşu'na girerken ilk yanlış bacağın (sol bacak) bükülmesi (-1)

El Üstü Duruşu'nda en az bir saniye kalmamak (-0.5)

Eller omuz genişliğinden daha açık

Dirsekler bükülü

Bacaklar ayrıık

Ayak parmakları sivriltmemiş

Nilüfer Duruşu gevşek

Nilüfer Duruşu'na temizce girmemek

Ekstra Kabiliyet:

Bacaklar düz bir şekilde otururken yere bastırarak El Üstü Duruş'a girmek.

Duruşa girildiği gibi çıkılmalıdır. (+1)

Kafayı kalçalara dokundurmak (+1)

Eksik Kabiliyet:

El Üstü Duruş'un tüm eksik kabiliyet eksiltmeleri geçerlidir.

Tavuskuşu Duruşu'ndan El Üstü Nilüfer Duruşu'na geçmek (-1)

Köprü Duruşu'ndan El Üstü Nilüfer Duruşu'na geçmek (-0.5)

Kabul Edilen Eklemler: YOK.

ONE ARMED HANDSTAND (TEK KOLDA EL ÜSTÜ DURUŞ)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.
- **Minimum İfade:** Sporcu, beden baş aşağı dururken tek elin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

- (Sağ taraf için talimatlar)
- Bedenin soldan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde ayakta durun.
- Öne eğilin ve avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun. Ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı. Kolları ve bacaklar dümdüz tutun, ellerle yeri itin ve bacakları bükmeden ya da ayırmadan yukarı kaldırın. Ayak parmaklarını sivirtin ve bacakları dimdik havaya uzatın.
- Yeri itin ve karnı içeri çekin. Bedeni bir hatta tutun ve yere dik konuma getirin.
- Bacakları bitişik tutun ve sol eli yerden kaldırın böylece denge sadece sağ elle sağlansın. Serbest elinizi sabit tutun.
-

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Eller omuz genişliğinden daha açık
- Dirsekler bükülü
- Dizler bükülü
- Ayak parmakları sivriltilmemiş
- Gövde kavisli
- Beden yere dik ve bir hatta değil
- Serbest bırakılan kol hareket ediyor

Ekstra Kabiliyet:

Bacaklar düz bir şekilde otururken yere bastırarak El Üstü Duruş'a girmek. Duruşa girildiği gibi çıkılmalıdır. (+1)

Eksik Kabiliyet:

El Üstü Duruş'un tüm eksik kabiliyet eksiltmeleri geçerlidir. Duruşun son ifadesinde bacakları ayırmak (-1)

Kabul Edilen Eklmeler:

Serbest bırakılan kolu gövdeye yerleştirmek. Kol sabit olmalı.

ONE LEG BEHIND THE HEAD HANDSTAND (BİR BACAK BAŞIN ARKASINDA EL ÜSTÜ DURUŞ / EL ÜSTÜ VEDA DURUŞU)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön: Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, bir bacağı kafanın arkasına alıp öteki bacağı dikey olarak havaya kaldırırken sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.

Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:

(Sağ taraf için talimatlar)

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde bağdaş kurarak yere oturun. Sağ bacağı yerden kaldırın ve ayağı tutun.
- Sağ dizi omzun arkasına getirin böylece diz direkt olarak dışarı yana doğru baksın, dizle omuz arasında boşluk olmasın ve bacak başın arkasında olsun.
- Sağ ayağı aşağı çekin ve öne bakmak için kafayı yukarı kaldırın. Ayağı omzun arkasına getirin böylece diz; ayak parmaklarıyla ve omuzların üstüyle hizalı olsun.
- Sağ eli yere koyun ve sol ayağın üstünde ayağa kalkmak için yeri itin. Yerdeki bacak düzleşene kadar kalçaları yukarı kaldırın.
- Avuç içlerini, omuz genişliğinde, düz bir şekilde yere koyun; ellerin tam ortasından bakın. Yüz yere paralel olmalı.
- Elleri yeri itin, bacakları yukarı kaldırın ve kalçaları omuzların üstüne getirin.
- Sol bacağı ayak parmaklarını sivirtilerek dümdüz yukarı kaldırın. Bacak kalçalarla ve omuzlarla bir hatta olana kadar kaldırmayı sürdürün.
- Tam tersi şekilde duruştan çıkın ve kontrollü bir şekilde dururken bacağı serbest bırakın.

Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:

- Eller omuz genişliğinden daha açık Dirsekler bükülü
- Uzatılan bacak bükülüyor
- Parmak uçları sivirtilmemiş
- Eller düz bir şekilde yerde değil
- Kalçalar omuzların üstünde değil

Ekstra Kabiliyet:

Bacağı elleri kullanmadan, öne eğilerek, kafanın arkasına temizce getirmek. (+0.5)
Elleri kullanmadan, öne eğilmeden veya herhangi bir ek düzeltme yapmadan bacağı topuk omza değecek şekilde kafanın arkasına getirmek. (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

TWO LEGS BEHIND THE HEAD HANDSTAND (İKİ BACAK BAŞIN ARKASINDA EL ÜSTÜ DURUŞU)

Zorluk	10
Karakteristik	Denge, Esneklik, Güç
Grup	Ters Duruşlar



- **Duruşu Yaparken Bakılması Gereken Yön:** Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru.

Minimum İfade: Sporcu, her iki bacağı başın arkasına almalı ve baş aşağı bir şekilde kalçaları kafanın üstünde tutarak sadece ellerin üstünde dengede durmalıdır.

- **Tam İfadeye Ulaşmak İçin Önerilen Uygulanış:**

- Bedenin yandan görünüşü hakemlere doğru olacak şekilde bağdaş kurarak oturun.
- Teker teker ya da aynı anda iki bacağı başın arkasına kaldırın. Dizler omuzların arkasında kalacak şekilde ayak bileklerini çapraz yapın. Elleri omuz genişliğinde tutup tüm vücudu iterek yerden kaldırın ve kalçaları yukarı kaldırın. Kalçaları omuzların tam üstüne gelene kadar kaldırın.
- Kolları düz tutun.

- **Duruşa Özgü Puan Kesintileri Örnekleri:**

- Bacakları kafanın arkasına alırken zorlanmak ve çırpınmak
- Ayaklar, ayak bileklerinden çapraz yapılmamış ve sadece topukları çapraz yaparak bir arada tutuluyor.
- Ayaklar hiç çapraz yapılmamış (-2)
- Dirsekler bükülü
- Kalçalar omuzların üstünde dikey bir hatta olana kadar kaldırılmamış

Ekstra Kabiliyet:

Her iki bacağı elleri kullanmadan temiz bir şekilde kafanın arkasına getirmek (+0.5)

Başın serbest hareket etmesine izin verecek şekilde bacakları baldırlardan çapraz yapmak (+1)

Eksik Kabiliyet: YOK.

Kabul Edilen Eklmeler: YOK.