



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



1. Yarışmalar;

Gençlik ve Spor Bakanlığı Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce öngörülen ve ilan edilen hükümlere, Ulusal/Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılacaktır.

- Yarışmalar; Minikler (B), Minikler (A) ve Küçükler kategorilerinde mahalli yarışma aşamalarında, kız ve erkek öğrenci sporcular arasında ayrı ayrı olarak yapılacaktır.
- Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.

2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

Kategorisi	Eğitim ve Öğretim Kademesi	Yarışma Aşaması	Doğum Tarihleri	Yaş Aralığı (2026 Yılı İtibarıyla)
Minikler (B)	İlkokul	Mahalli	2019-2020-31.03.2021	5-6-7 yaş
Minikler (A)	İlkokul	Mahalli	01.09.2016-2017-2018	8-9 yaş
Küçükler	Ortaokul	Mahalli	2015-2016	10-11 yaş

- Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin Terfiler başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;
 - Minikler (A) kategorisinde yer alan 2017 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisinde yarışabilir.
 - Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
 - Terfi ettirilen öğrenci sporcular, eğitim ve öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.
- Milli Eğitim Bakanlığına bağlı yaygın Eğitim ve Öğretim kurumlarına kayıtlı aktif öğrenciler, spor dalı uygulama esaslarında belirtilen kategori ve yaş aralığında bulunmaları koşulu ile ferdi olarak lisanslandırılarak okul spor yarışmalarına katılabilirler.

3. Kafiye İşlemleri ve Mali Hususlar

- Mahalli yarışmalarında, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** yer alan idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yarışma alanına giremez.
- Mahalli yarışmalarına katılacak olan kafiye; **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi** gereğince oluşturulacaktır.
- İlan edilen Mahalli yarışma programlarına göre yarışmaları erken sonuçlanan veya tamamlanan kafilenin yasal harcırahları, organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünce hazırlanan ayrılış evrakında **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi'nin "Seyahat Gün Süre Hesabı" başlıklı 6 ncı maddesinin ikinci fıkrasında** yer alan hüküm de dikkate alınarak, belirlenen tarih üzerinden bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenecektir.
- Mali konularla ilgili hususlarda, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 19. maddesine göre işlem yapılacaktır.



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- d) Avans kapatma işlemleri, idareci tarafından yapılacaktır. Ödemelerde, Mülki Amir Onayı ve Kafiye listesi ödeme bordrosuna mutlaka eklenecektir.
- e) Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde; bu maddenin (a) fıkrasında belirlenen öğrenci sporcu sayısına istinaden oluşturulan kafiye de yer alan öğrenci sporcular ile **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** belirtilen idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yer alamaz.
- f) Mahalli yarışmalarının; hava şartları, katılım sayısı vb. zorunlu durumlar nedeni ile belirlenen tarihlerde yapılamaması veya uzaması durumlarında; yarışmalar, ev sahibi ilin İl Tertip Komitesinin alacağı karar doğrultusunda, (sporcu öğrencilerin bağlı bulunduğu illerle gerekli yazışmalar yapılarak) yarışma tarihini takip eden günlerde düzenlenecektir. Söz konusu nedenlerle yarışma tarihlerinde değişikliğe gidilmesi durumlarında, yarışmaya katılan iller tarafından Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesi güncellenerek, tahakkuk edecek harcırahlar, yarışmaya eklenen süreler dikkate alınarak, ilgili mali yılın bütçesinden karşılanacaktır.

4. Ödüller

1) Mahalli yarışmalarında;

Genel sıralamada ilk dört dereceyi elde eden öğrenci sporculara madalya ve başarı belgesi verilir.

5. Yetki

- a) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü gerekli gördüğü takdirde, yarışmalara dair tüm hususları değiştirmede yetkilidir.
- b) İl Tertip komitesi, yarışmalar öncesinde düzenlenecek teknik toplantıda Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan spor dalı açıklamalarını ve yarışmalara dair diğer hususları dikkate alarak yarışma programını belirlemek ve uygulamakla yetkilidir.

7. Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

- a) Okul spor faaliyetlerinde; oyun kurallarına, spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışlarda bulunulması halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri göz önüne alınarak işlem tesis edilir.
- b) Yarışmalarda spor ahlakına ve disiplin kurallarına aykırı fiil ve davranışların işlenmesi halinde, Spor Disiplin Yönetmeliği hükümleri gereğince, mahalli yarışmalarında meydana gelen disiplin ihlalleri hakkında karar verme görev ve yetkisi yarışmanın düzenlendiği ilin İl Spor Disiplin Kuruluna aittir.
- c) İtirazlar, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 21. maddesinde belirtilen hükümlere göre İl Tertip Komitesine yapılır. İtirazların değerlendirmeye alınabilmesi için organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün hesabına 2.500,00 TL ücret yatırılır ya da İl Tertip Komitesine tutanak karşılığı elden verilir.
- d) İtirazlara yönelik İl Tertip Komitesinin verdiği kararlar kesindir.

8. Genel Hususlar

- a) Yarışma alanına, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesine** uygun hazırlanmış Mülki Amir Onayı ve Kafiye Listesinde yer alan öğrenci sporcu, idareci ve çalıştırıcıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.
- b) Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.



**2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



- c) Çalıştırıcılar tarafından; Mahalli yarışmalarında esame listelerinin 'Spor Bilgi Sistemi' üzerinden çıkarılması ve yarışmada görevli hakem veya İl Tertip Komitesi yetkililerine ibraz edilmesi zorunludur.
- ç) Mahalli yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin Spor Bilgi Sistemi üzerinden düzenlenmesi zorunludur.
- d) Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; spor.gsb.gov.tr/okulsportal adresinde yayımlanan ilgili spor dalı açıklamalarında belirtilen saatte ve yerde yapılacak olan teknik toplantıya katılmaları zorunludur. Teknik toplantıya katılmayan çalıştırıcı ve/veya idarecilerin İl Tertip komitesine yazılı olarak sunulmuş geçerli mazeretleri olmaması halinde öğrenci sporcular yarışmalara alınmayacaktır.
- e) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde eğitim ve öğretim sistemi 5+3+4 olarak uygulanmaktadır. Bu nedenle, içinde bulunulan eğitim ve öğretim yılında ülkemizde düzenlenecek okullar arası yarışmalara Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden küçükler kategorisinde 2015-2016-2017 (İlkokul Kademesi) doğumlu öğrenci sporcular iştirak edecektir.
- f) Yarışmanın teknik toplantısında alınan kararlar ve çekilen yarışma fikstüründe zorunlu haller ve tabii afetler haricinde herhangi bir değişiklik yapılmayacaktır. Fikstür değişikliği yapılması halinde söz konusu durum yarışmaya katılan idareci ve çalıştırıcılara İl Tertip Komitesi tarafından bildirilecektir.
- g) Öğrenci sporcuların fiziki görünümü ile ilgili olarak Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin 16. maddesinde belirtilen hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem tesis edilir.
- ğ) Okul spor faaliyetlerinde; Mahalli yarışmalarında öğrenci sporcuların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan öğrenci sporcu yarışmalara alınmayacaktır.

- T.C. kimlik kartı/Nüfus cüzdanı
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)
- Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesi (İl dışına gidecek kafiyeleler için zorunludur.)
- Esame Listesi (Tüm yarışmalarda zorunludur.)

h) Çalıştırıcının ilgili mevzuatlarda yer alan hükümleri taşıması gerekmektedir.

9. Lisans

Öğrenci sporcu lisansları, okul yetkilisi tarafından spor bilgi sistemi üzerinden düzenlenir.

a) Lisans Çıkaracak Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

- Öğrenci belgesi,
 - Sağlık izin belgesi,
 - Veli izin belgesi, (e-devlet veya okul müdürlüğü)
 - Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarası beyanı,
 - Yabancı uyruklular için oturma izin belgesi,
- istenir.

b) Öğrenci sporcular için lisans düzenlenirken **sağlık izin belgesi** ibrazı zorunludur.



**2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



10. Teknik Açıklamalar

- a) İlgili branş ve kategoride mahalli yarışmaların yapılabilmesi için en az 2 okulun başvurusu gereklidir.
- b) Okul spor faaliyetlerine katılacak olan parkur antrenörlerinin 1. kademe antrenör belgesine sahip olmaları ve vize yaptırmış olmaları gerekmektedir.
- c) Öğrenci sporcular, alt dalı fark etmeksizin, cimnastik branşına ait okul lisanslarıyla yarışmaya katılabilirler.
- d) Mahalli yarışmalarda, teknik eleman görevlendirmek ve malzeme temini, nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafınca yapılacaktır.
- e) Yarışmalar ferdi sporcular arasında yapılır.
- f) Yarışma sırasında saha içinde en fazla erkek veya kadın 1 antrenöre izin verilir. (Yarışma alanında belirtilen kuralların dışında kişi bulunduğu takdirde son süre notuna 2 saniye ekleme yapılır).
- g) Okul Sporları Parkur Teknik Kurulu; yarışma sırasında karşılaşılabilecek, yarışma talimatında yer alan veya almayan istisnai durumlarda ve gerekli görülen konularda karar verme veya değişiklik yapma hakkına sahiptir.

10.1. Yarışma Formatı

Yarışmalar hibrit formatta yapılır. Katılımcılar, temel parkur becerilerinin ölçülmesine olanak tanıyan, 25 metre uzunluğunda, 2 metre genişliğinde yarışma kulvarında mücadele eder. Sporcular, her kategori için ayrı belirlenen zorunlu hareketleri uygulayarak kulvarın sonuna ulaşır; ardından yan kulvar çizgileri ihlal edilmemek kaydıyla, başka herhangi bir zorunlu hareket veya çizgi kuralı kısıtlaması olmaksızın, yalnızca tüm engellere basmak şartıyla geri dönerek parkuru tamamlar. Zorunlu hareketlerde E (uygulama) puanı kesintisi yoktur. Çizgi, başlama-bitirme ve süre hakemlerinin yanı sıra kontrol noktaları için görevli D Hakemleri, yalnızca zorunlu hareketin geçerliliğini değerlendirir ve kontrol noktalarındaki temel parkur becerisinin doğru şekilde uygulanıp uygulanmadığını tespit eder. Zorunlu hareketler, aynı zamanda kontrol noktası olarak değerlendirilir ve süre cezaları kontrol noktası ihlallerine göre verilir.



**2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



10.2. Yarışma ve Performans Kuralları

10.2.1. Başlama ve Bitiş

- a) Yarışma için çıkış sırası, teknik toplantıda kura ile belirlenir.
- b) Sporcular, başlama listesine ve çağrılma anonsuna göre başlangıç çizgisinde hazır bulunmalıdırlar.
- c) Fotosel, başlangıç çizgisiyle aynı hizada olmalıdır ve başlangıç çizgisi ile ilk engel arasındaki mesafe minikler kategorisinde 50 cm, küçükler kategorisinde 200 cm olmalıdır.
- d) Sporcu, çağrı anonsunun ardından en geç 30 saniye içerisinde başlangıç çizgisindeki yerini almak zorundadır. Zaman hakemi tarafından kontrol edilen bu sürenin aşılması durumunda, sporcu söz konusu koşudan diskalifiye edilir.
- e) Başlangıç çizgisinde görevli hakem, sporcuya hazır olup olmadığını sorar ve çizginin gerisinde pozisyon almasını ister. Ardından 'hazır' komutunu verir ve sesli bir işaretle (düdük vb.) koşuyu başlatır.
- f) Sporcu, başlangıç çizgisindeki fotosellerin arasından geçerek süreyi başlatır ve bitiş çizgisindeki fotosellerin arasından geçerek süreyi durdurur. Fotoselin altından, üstünden veya dışından geçilmesi nedeniyle sürenin durmaması durumunda tüm sorumluluk sporcuya aittir. Sporcu, her koşulda fotosellerin tam arasından geçerek ölçümü kendisi sonlandırmak zorundadır.

10.2.2. Süre Tutma

- a) Süre saniyenin 1/1000'ini ölçen bir süre tutma sistemi ile ölçülmelidir. Bu sistemdeki sürenin Saniyedeki 1/100 inci kısmı yuvarlanır.

Örnek: ölçülen süre: 20,349 ise, yuvarlanarak 20,35 olarak kaydedilir.

Örnek: 20,245 ise sporcu lehine yuvarlama yapılır ve süre 20,24 olarak kaydedilir.

- b) Mevcut bir süre tutma sistemi (fotosel) olmalı, herhangi bir arızası olmamalıdır. Olası bir arıza durumuna karşı, zaman hakemi tarafından her zaman el kronometresi ile yedek bir süre ölçümü yapılmalıdır ve bu ölçüm, bitiş çizgisinin net olarak görülebileceği bir mesafeden gerçekleştirilmelidir. Elle ölçüm yapılırken, saniyenin en az 1/10'ini ölçebilen bir süreölçer kullanılmalıdır.



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



10.2.3. Kontrol Noktaları

Parkur koşusunda; temas edilmesi, altından ya da üstünden geçilmesi veya üzerinden/üzerine zorunlu hareket yapılması gereken engeller kontrol noktası olarak tanımlanır. Sporcular bu kurallara uyarak parkur koşusunu tamamlar. Zorunlu hareketin denenmesine rağmen doğru uygulanmadığı her kontrol noktası için sporcunun süresine üç (3) saniye ceza eklenir. Kontrol noktalarından bir veya daha fazlasını pas geçen, hareketi gerçekleştirmeye teşebbüs dahi etmeyen ve tamamen başka bir hareketle geçiş yapan sporcunun süresine ise her bir kontrol noktası için beş (5) saniye eklenir. Müsabakalar, kontrol noktası kuralları haricinde FIG/TCF hız parkuru yarışma kurallarına göre gerçekleştirilir. Kontrol noktaları, ilgili yaş kategorilerinin kulvar açıklamalarında tanımlanmıştır.

- a) Sporcular, parkur içerisinde belirlenmiş olan kontrol noktalarından sırayla geçmek zorundadır.
- b) Bu kontrol noktaları engeller üzerinde açıkça işaretlenir veya belirtilir.
- c) Sporcu bir kontrol noktasını kaçırırsa, geri dönerek, kontrol noktasını doğru bir şekilde geçme hakkına sahiptir.
- d) Kontrol noktalarını doğru bir şekilde geçip geçmeme, tamamen sporcunun kendi sorumluluğundadır.
- e) Sporcu, bir kontrol noktasını doğru bir şekilde geçmeden bitiş çizgisine ulaşırsa kontrol noktası hakemi, başhakeme işaretle bildirir ve başhakem tarafından sporcu süre cezası alır.

10.2.4. Tekrar Koşu Hakkı

Sporcu veya antrenörlerin tekrar koşu isteme hakları yoktur. Sadece teknik aksaklıklar (elektrik kesintisi, fotosel arızası, engellerin devrilmesi vb.) nedeni ile baş hakemin tespiti ve kararı ile tekrar hakkı verilir.

10.2.5. Çizgi Kuralları

Bir sporcu, vücudunun herhangi bir kısmıyla kulvar sınır çizgilerinin dışına çıkar veya platform dışına temas ederse, ilgili çizgi hakeminin uyarısı üzerine başhakem tarafından diskalifiye edilir (bkz. Görsel 1). Alet yetersizliği nedeniyle bant ile oluşturulan parkur alanlarında da çizgi dışına temas etmek diskalifiyeye neden olacaktır. Denge aletinin (cimnastik sırasının) başından



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



ve sonundan 60 cm mesafeye çizilen çizgiler doğrultusunda; sporcular alete 1. çizgiden önce ve 2. çizgiden sonra temas etmek zorundadır.



Görsel 1

10.2.6. Kıyafet Kuralları

- a) Yarışma kıyafeti sporcunun hareketlerini engellemeyecek, güvenli ve uygun olmalıdır. Çok bol kıyafetler, ilave aksesuarlar, pullu işlemeler, uygunsuz simge veya yazılar yasaktır. Takılar performansı engellememeli veya tehlike oluşturmamalıdır. Sporcular tişört, kollu veya kolsuz üstler; şort, eşofman veya pantolon giyebilir, ayrıca tozluk ve uygun spor ya da koşu ayakkabısı tercih edebilir. Belirtilen bu kıyafet kurallarının ihlalleri sonucunda başhakem tarafından sonuç süresine ceza olarak 2 saniye eklenir.
- b) Sporcu, seremoni ve ödül töreninde okul tişörtü veya eşofmanı giymelidir.
- c) Sporcu ve antrenörlerin kulüp veya milli takım tişörtü, eşofmanı vb. giymesine izin verilmez (ihlalinde sonuç notuna 2 saniye ekleme yapılır).

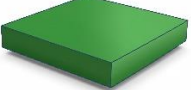
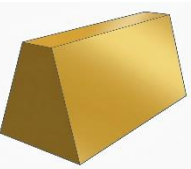
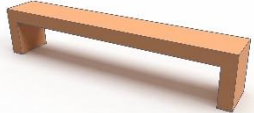
10.2.7 Aletler, Alet Kuralları ve Yerleşimleri

Yarışmalarda kullanılması gereken engeller aşağıdaki tabloda listelenmiştir. Alet temininde sorun yaşanan illerde, yine bu tabloda belirtilen muadil engeller kullanılabilir. Tabloda yer alanlar dışında herhangi bir aletin muadil olarak kullanılmasına izin verilmez.



**2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları**



#	Orijinal Parkur Engelleri	Orijinal Engel Ölçüleri	Muadil Engeller	Muadil Engel Ölçüleri
1	Blok engel 	Yükseklik: 10 cm Uzunluk: 40 cm Genişlik: 40 cm	Çizgi (Vinil bant)	Uzunluk: 40 cm Genişlik: 40 cm
2	Piramit engel 	Yükseklik: 60 cm Uzunluk: 150 cm Üst yüzey: 30 cm Alt yüzey: 60 cm	* Cimnastik kasası * En az 30 DNS sertliğe sahip minder	Yükseklik: 60 cm Uzunluk: 150-200 cm Üst yüzey: 30-40 cm
3	Cimnastik minderi 	Yükseklik: 3-5 cm Uzunluk: 200 cm Genişlik: 100 cm	Muadili yoktur	
4	Tık-tak 	Yükseklik: 30 cm Uzunluk: 60 cm Genişlik: 60 cm * Tık-tak engelleri, 2 metre genişliğindeki kulvarın sağ ve sol sınır çizgilerinden <u>15'şer cm</u> içeriye yerleştirilmelidir ve engeller arası mesafe <u>15 cm</u> olmalıdır.	* Blok engel * Çizgi (Vinil bant)	Yükseklik: 10 cm (blok engel) Uzunluk: 40 cm Genişlik: 40 cm * Muadil engeller, 2 metre genişliğindeki kulvarın sağ ve sol sınır çizgilerinden <u>20'şer cm</u> içeriye yerleştirilmelidir ve engeller arası mesafe <u>15 cm</u> olmalıdır.
5	Cimnastik sırası 	Yükseklik: 40 cm Uzunluk: 200 cm Genişlik: 25 cm	Çizgi (Vinil bant)	Uzunluk: 200 cm Genişlik: 25 cm
Tık-tak haricindeki tüm engeller, kulvarı ortalayacak şekilde konumlandırılmalıdır.				



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları

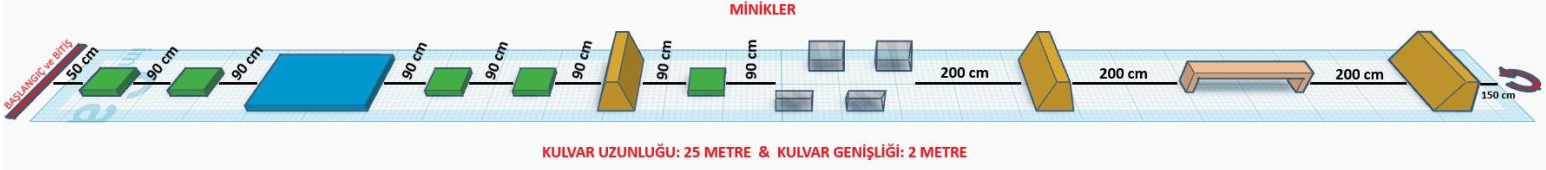


10.3. MİNİK (A) ve MİNİK (B) KATEGORİSİ YARIŞMA KOŞU VE KURALLARI

#	HAREKET	ENGELLER ve ZORUNLU HAREKET AÇIKLAMALARI	HATALAR	SÜRE CEZALARI
1	Stride	BLOK ENGEL (2 adet) Blok engellerin üzerine tek tek basarak geniş adımlarla yapılan koşu.	* Ayağın, blok engellerin dışında herhangi bir yere temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
2	Parkour Roll (Parkur Taklası)	CİMNASTİK MİNDERİ İki ayak birbirine paralel ve her iki el (avuç içleri) yere temas edecek şekilde; tek omuz üzerinden başlayıp zıt yöndeki kalçada biten çapraz yuvarlanma hareketi.	* Ayakların birbirine paralel olmaması, * Avuç içlerinin yere temas etmemesi, * Başın yere temas etmesi, * Tek omuz üzerinden yuvarlanış formunun gösterilmemesi (hareketin öne takla formunda veya tamamen yana yuvarlanarak yapılması).	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
3	Çift Ayak Atlayış	BLOK ENGEL (2 adet) İki blok engele çift ayakla atlayış.	* Ayağın, blok engellerin dışında herhangi bir yere temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
4	Kong Çıkışı + Çift Ayak Atlayış	PİRAMİT ENGEL Engelle her iki el ile temas edilmelidir. Dizler kolların arasından geçerken ellerle itiş yapılarak engele çift ayakla çıkılmalıdır. Ardından, 90 cm uzaklıktaki blok engelin üzerine çift ayakla inilmelidir.	* Ellerin, engelin üzerine teker teker temas etmesi (ellerin engele aynı anda temas etmemesi), * Dizlerin kolların arasından geçmemesi, * Ayakların, engelin üzerine teker teker temas etmesi (ayakların engele aynı anda temas etmemesi), * Bir sonraki engele sıçrama yapılmaksızın tek ayakla uzanılması (sıçrama formunun gösterilmemesi).	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
5	Tic-Tac	TİK-TAK (4 adet) Blok engellerin üzerine tek ayakla basılarak; sağ-sol-sağ-sol veya sol-sağ-sol-sağ sırasıyla, ritmik ve dengeli bir geçiş yapılmalıdır.	* Koşu ritminin ve dinamizminin bozulması (engeller arasında beklemek veya yük aktarımı yapmak), * Ayağın, tik tak engellerinin dışında herhangi bir yere temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
6	Step Vault	PİRAMİT ENGEL Engelle sol el ve sağ ayakla çıkılmalı, sol ayakla inilmelidir. Engel geçilirken; sol ayak, engele temas etmeden sol el ile sağ ayağın arasından geçmeli (veya hareket bunun tersi el ve ayakla uygulanmalı) ve yerdeki blok engele basılmalıdır.	* Engelin üzerine aynı el ve aynı ayakla basılması (örneğin; sol el ve sol ayak teması ile hareketin tamamlanması), * Engel geçişi sırasında el ve ayakların birbirine yakın olması (yeterli açıklığın gösterilmemesi), * İnişte iki ayağın yere aynı anda temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
7	Denge (Cimnastik Sırası)	CİMNASTİK SIRASI Denge aleti üzerinden düşmeden geçilmelidir.	* Aletin başından ve sonundan 60 cm mesafeye çizilen çizgiler doğrultusunda; 1. çizgiden önce ve 2. çizgiden sonra alete temas etmemek.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
8	Side Vault	PİRAMİT ENGEL Engelle her iki elle basıldıktan sonra; bacaklar ve gövde, ellerin dış yanından yere paralel bir şekilde savrularak geçiş yapılmalıdır.	* Engelle her iki elle basılmaması (her iki elle temas sağlandıktan sonra geçiş yapılırken tek elin kaldırılmasına izin verilir), * Gövdenin yere paralel olmaması (dik geçiş yapılması), * Gövde ve bacakların geçişi tamamlanmadan önce her iki elin de engelle temasının kesilmesi (eller ile dayanma olmaksızın sıçrayarak geçiş yapılması)	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
KONTROL NOKTALARI		1) Kulvar sonundaki engeli geçtikten sonra, eş zamanlı basma şartı aranmaksızın her iki ayak da yere temas etmelidir. 2) Dönüşte tüm engeller kullanılmalıdır. 3) Zorunlu hareketler geçerli formda yapılmalıdır.		



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



10.4. KÜÇÜKLER KATEGORİSİ YARIŞMA KOŞU VE KURALLARI

#	HAREKET	ENGELLER ve ZORUNLU HAREKETLER AÇIKLAMALARI	HATALAR	SÜRE CEZASI
1	Step Vault	PİRAMİT ENGEL Engel sol el ve sağ ayakla çıkılmalı, sol ayakla inilmelidir. Engel geçilirken; sol ayak, engele temas etmeden sol el ile sağ ayağın arasından geçmeli (veya hareket bunun tersi el ve ayakla uygulanmalı) ve yerdeki blok engele basılmalıdır.	*Engelin üzerine aynı el ve aynı ayakla basılması (örneğin; sol el ve sol ayak teması ile hareketin tamamlanması), *Engel geçişi sırasında el ve ayakların birbirine yakın olması (yeterli açıklığın gösterilmemesi), *İnişte iki ayağın yere aynı anda temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
2	Stride	BLOK ENGEL (2 adet) Blok engellerin üzerine tek tek basarak geniş adımlarla yapılan koşu.	*Ayağın, blok engellerin dışında herhangi bir yere temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
3	Lazy Vault	PİRAMİT ENGEL & BLOK ENGEL Engel geçişine tek elle başlanmalı, ayaklar öne geçtiğinde ikinci el ile de engele temas edilmelidir. El itişinin ardından, yerdeki blok engele tek veya çift ayakla basılarak geçiş tamamlanmalıdır.	*Hareket başlangıcında engele her iki elin aynı anda temas etmesi (harekete tek elle başlanmaması), *Ayaklar engeli aştıktan sonra ikinci elin engele temas etmemesi (hareketin başlangıcından sonuna kadar tek elin kullanılması).	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
4	Tic-Tac	TİK-TAK (4 adet) Blok engellerin üzerine tek ayakla basılarak; sağ-sol-sağ-sol veya sol-sağ-sol-sağ sırasıyla, ritmik ve dengeli bir geçiş yapılmalıdır.	*Koşu ritminin ve dinamiklerinin bozulması (engeller arasında beklemek veya yük aktarımı yapmak), *Ayağın, tik tak engellerinin dışında herhangi bir yere temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
5	Kash Vault	PİRAMİT ENGEL Her iki el aynı anda engelin üzerine yerleştirilirken, çevik bir sıçrayla bacaklar göğse çekilmeli ve kolların arasından geçirilmelidir. Ayaklar engele temas etmeden, her iki bacakla aynı anda ileriye doğru uzanılarak geçiş tamamlanmalıdır.	*Girişte veya çıkışta ellerin engele teker teker temas etmesi (ellerin engele aynı anda temas etmemesi), *Dizlerin kolların arasından geçmemesi, *Ayakların engele temas etmesi.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
6	Kong çıkış + Dive Kong	CİMNASTİK SIRASI Cimnastik sırasına iki elle temas edecek şekilde hamle yapılmalı, dizler kolların arasından geçerken ellerle itiş yapılarak çift ayakla çıkılmalıdır. Ardından eller ileri uzatılarak öne atlanmalı, eller yere temas ettikten sonra bacaklar ellerin arasından geçirilerek ayağa kalkılmalı ve 150 cm uzaklıktaki blok engele tek veya çift ayakla atlanmalıdır.	<u>Kong Çıkış:</u> *Ellerin, engelin üzerine teker teker temas etmesi (ellerin engele aynı anda temas etmemesi), *Dizlerin kolların arasından geçmemesi, *Ayakların, engelin üzerine teker teker temas etmesi (ayakların engele aynı anda temas etmemesi). <u>Dive Kong:</u> * Kong çıkış maddelerinin tümüne ek olarak; uzanış formunun (uçuş evresinin) gösterilmemesi	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
6	Precision + Parkour Roll	BLOK ENGEL & CİMNASTİK MİNDERİ Blok engele çift ayakla yapılan hassas inişin hemen ardından (bekleme şartı aranmaz), iki ayak birbirine paralel ve her iki el (avuç içleri) yere temas edecek şekilde; tek omuz üzerinden başlayıp zıt yöndeki kalçada biten çapraz yuvarlanma hareketi (parkour roll) yapılmalıdır.	<u>Precision:</u> *Blok engele, ayakların teker teker temas etmesi veya yalnızca tek ayağın temas etmesi. <u>Parkour Roll:</u> *Ayakların birbirine paralel olmaması, *Avuç içlerinin yere temas etmemesi, *Başın yere temas etmesi,	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye



2026-2027 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Parkur Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



			*Tek omuz üzerinden yuvarlanış formunun gösterilmemesi (hareketin öne takla formunda veya tamamen yana yuvarlanarak yapılması).	
7	Çift ayak sıçrama	BLOK ENGEL Sporcu, parkour roll hareketinden sonra ayağa kalkarak blok engele çift ayakla sıçramalıdır. Ardından her iki ayağı da (tek tek veya aynı anda) yere temas edecek şekilde inerek kontrol noktasını tamamlamalı ve dönüşe geçmelidir.	*Engele tek ayakla basmak.	* 3 saniye * Pas geçiş: 5 saniye
KONTROL NOKTALARI		1) Kulvar sonundaki engeli geçtikten sonra, eş zamanlı basma şartı aranmaksızın her iki ayak da yere temas etmelidir. 2) Dönüşte tüm engeller kullanılmalıdır. 3) Zorunlu hareketler geçerli formda yapılmalıdır.		

