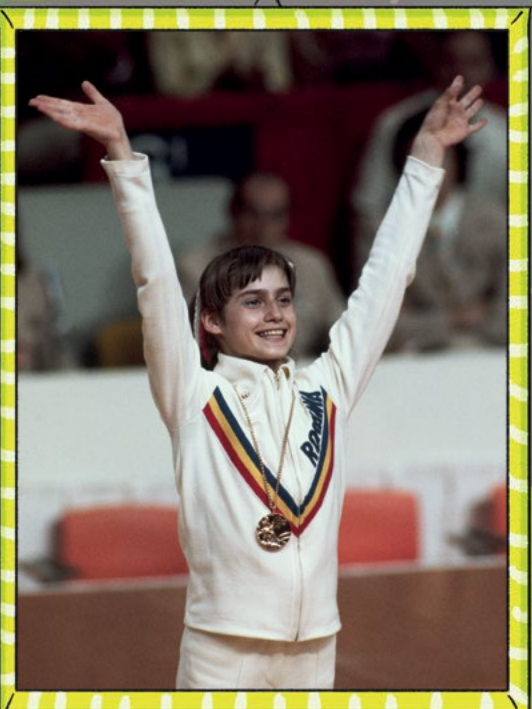


Güç, Denge, Esneklik... İşte Karşınızda Artistik Jimnastik!

Takla, amut ya da çember hareketlerini daha önce denediniz mi? Peki, daha fazlasını biliyor musunuz? Birçoğunuzun izlerken hayrete düştüğü, sporcuları görüp "Bu hareketi nasıl yapıyor?" diye aklınızdan geçirdiği sporlardan bir tanesi olan artistik jimnastiği tanıtacağız size.



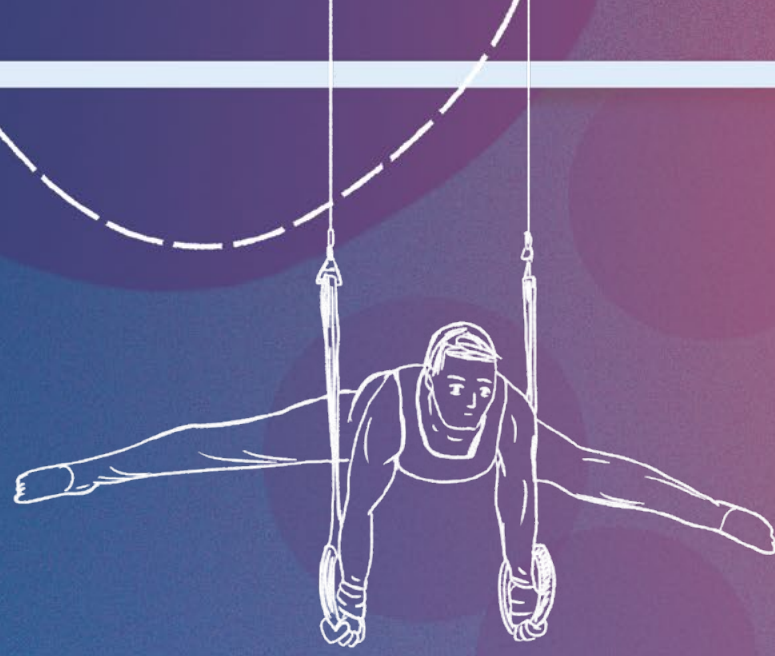
Paralel aletindeki sporcu



Artistik jimnastik sporunun ortaya çıkışı çok eskilere uzanıyor. Atina'daki 1896 Yaz Olimpiyat Oyunları'ndan beri Yaz Olimpiyat Oyunları arasında yer alıyor. Bu sporu yapmak isteyen sporcuların güç, denge, esneklik gibi birçok beceriye sahip olması ve bunları çok iyi geliştirmek için küçük yaşlarda spora başlaması gerekiyor.

Fotoğraftaki sporcu Nadia Comăneci. 1976 Yaz Olimpiyatları'nda tüm jüri üyelerinden 10 tam puan alarak tekrarı görülmemeyen büyük bir başarıya imza attı. Bu başarısı, jimnastik sporunun daha da çok ünlenmesini sağladı.





Artistik jimnastik, yarışmalarında sporcuların hem kadın hem de erkeklerde bireysel ve takım olarak yarıştığı, farklı aletlerle yapılan bir spor. Sporcular her alet için hareket serileri hazırlar. Jüriyse bu hareketlerin bağlantıları, zorluk derecesi, tekniğe uygun olması gibi ölçütleri dikkate alarak puan verir. Zorluk derecesi arttıkça sporcunun alabileceği puan da artar. Ancak sporcular, hareket serilerini oluştururken en yüksek puanlı hareketlerden çok, uygun teknikle sergileyebilecekleri ve kendilerine göre en zor hareketleri seçer.

Erkek sporcular 6 farklı artistik jimnastik aletinde yarışır. Bunlar kulplu beygir, halka, yer, barfiks, paralel ve atlama masasıdır.



Ferhat Arıcan, 2020 Yaz Olimpiyatları'nda, paralel bar aletinde bronz madalyaya kazanarak jimnastik alanında ülkemiz için bir ilki gerçekleştirdi. Ayrıca paralel bar ve atlama masası aletlerinde jimnastiğe kazandırdığı "Arıcan" adlı iki hareketi var.

Kadın sporcularsa denge, asimetrik paralel, yer ve atlama masası olmak üzere 4 alette yarışır.



Tutya Yılmaz, 2016 Yaz Olimpiyatları'na katılarak jimnastik alanında ülkemizi temsil eden ikinci kadın sporcu oldu. Aynı zamanda kendisi olimpiyatlara katılan en genç sporcumuz. Denge aleti üzerinde yaptığı, kendi adını taşıyan "Yılmaz" adında bir hareketi de var.

Halka

Halka aletindeki seriler salınım, kuvvet, denge ve duruş hareketlerinden oluşur. Bu alette kollarla yapılan hareketlerde kollar hep gergin olmalıdır ve hareketler yapılırken iplerin üst üste gelmesi hata kabul edilir. Halkaların yerden yüksekliği 280 santimetredir.

Atlama Masası

Hem erkek hem de kadınların yarıştığı atlama masasında sporcular, 25 metreyi aşmayan koşu mesafesinden sonra sıçrama tahtasına çift ayakla basıp sıçrar ve hareketlerini gerçekleştirir. Atlama masasının yüksekliği erkeklerde 135, kadınlardaysa 125 santimetredir.

Sporcular, ellerinin kuru kalmasını sağlamak, aletleri daha iyi kavrayabilmek için magnezyum tozu kullanır.

Yer

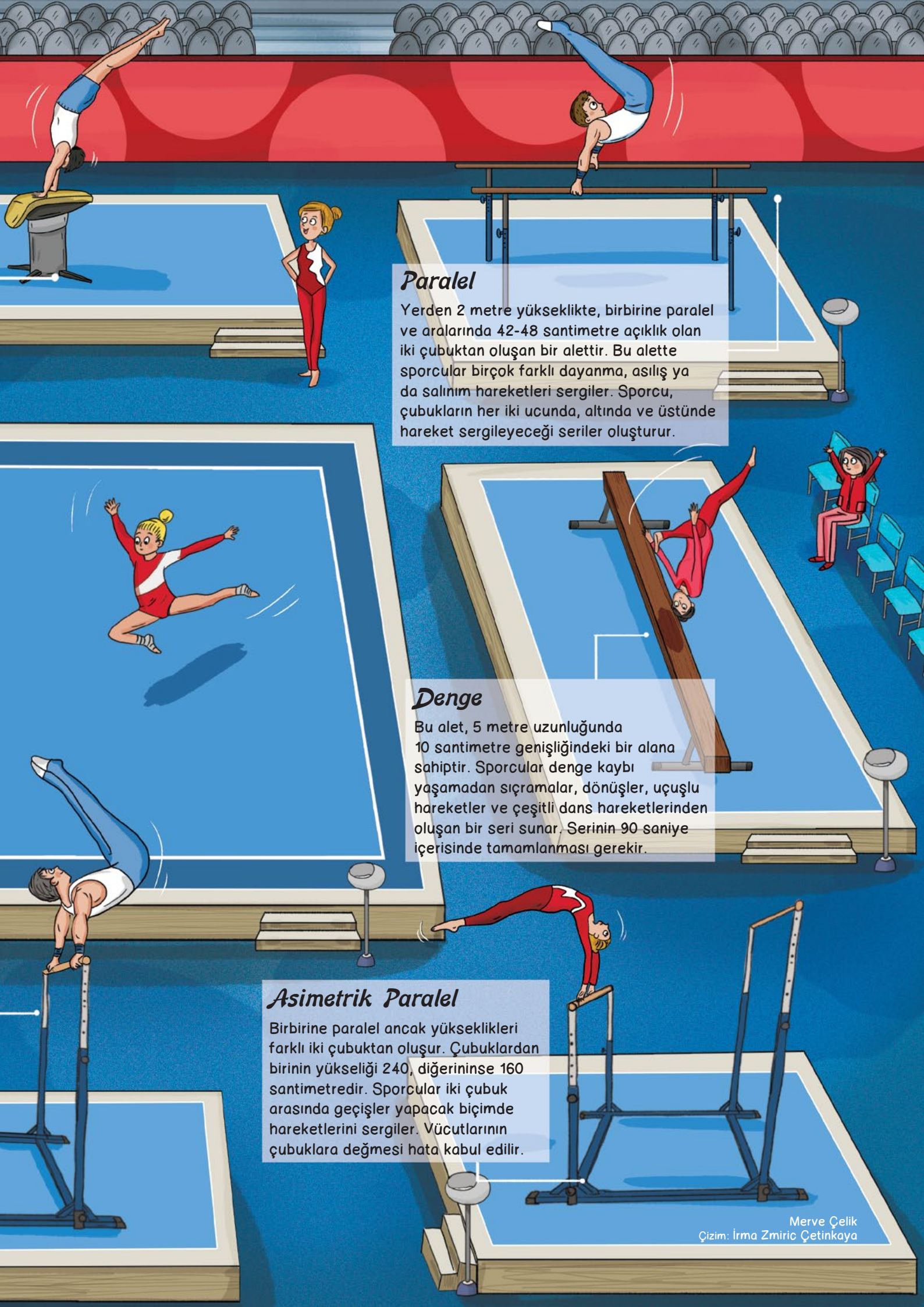
Hem erkek hem de kadınların yarıştığı, jimnastik hareketlerinin bir uyum içerisinde sergilendiği alettir. Yer alanı, bir kenarı 12 metre olan kare biçimindedir. Bu alette erkekler 70, kadınlarsa 90 saniye içerisinde serilerini tamamlamalıdır. Kadınlar serilerini sunarken müzik ve dans hareketleri de kullanır.

Kulplu Beygir

Kollarla dayanma, salınım ve bacaklarla yapılan hareketlerden oluşur. Sporcuların gövde, bacak ya da ayaklarının alete temas etmesi hatadır. 40-45 santimetre genişliğindeki aletin üzerinde iki tane kulp bulunur. Kulplu beygirin yerden yüksekliği 115 santimetredir.

Barfiks

Yerden 280 santimetre yükseklikte, uzunluğu 240 santimetre olan bir çubuktan oluşur. Uçuşlu, farklı tutunma biçimli salınım hareketlerinin ön planda olduğu bir alettir. Hareketlerin birbiriyle bağlantılı olması önemlidir. Bu alette sporcunun vücudu çubuklara değmemelidir.



Paralel

Yerden 2 metre yükseklikte, birbirine paralel ve aralarında 42-48 santimetre açıklık olan iki çubuktan oluşan bir alettir. Bu alette sporcular birçok farklı dayanma, asılış ya da salınım hareketleri sergiler. Sporcu, çubukların her iki ucunda, altında ve üstünde hareket sergileyeceği seriler oluşturur.

Denge

Bu alet, 5 metre uzunluğunda 10 santimetre genişliğindeki bir alana sahiptir. Sporcular denge kaybı yaşamadan sıçramalar, dönüşler, uçuşlu hareketler ve çeşitli dans hareketlerinden oluşan bir seri sunar. Serinin 90 saniye içerisinde tamamlanması gerekir.

Asimetrik Paralel

Birbirine paralel ancak yükseklikleri farklı iki çubuktan oluşur. Çubuklardan birinin yüksekliği 240, diğerininse 160 santimetredir. Sporcular iki çubuk arasında geçişler yapacak biçimde hareketlerini sergiler. Vücutlarının çubuklara değmesi hata kabul edilir.