

# OKUL SPORLARI

ADANA

STEP AEROBİK  
KÜÇÜKLER - YILDIZLAR - GENÇLER  
(KIZ - ERKEK) KATEGORİLERİ  
İL BİRİNCİLİĞİ

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>YER</b>                            | MENDERES SPOR SALONU   |
| <b>TARİH</b>                          | 15 NİSAN 2025 SALI   |
| <b>SAAT</b>                           | 10.30  |
| <b>SON BAŞVURU TARİHİ</b>             | 08 NİSAN 2025 SAAT: 17.00  |
| <b>TEKNİK TOPLANTI TARİHİ VE YERİ</b> | 11 NİSAN 2025 SAAT: 11.00<br>GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ<br>TOPLANTI SALONU |

**MÜSABAKALARA GELİRKEN OKUL SPORLARI LİSANSI ASLI, SPOR BİLGİ SİSTEMİNDEN ÇIKARTILMIŞ ONAYLI ESAME LİSTESİ VE NÜFUS CÜZDANLARININ ASLININ GETİRİLMESİ ZORUNLUDUR.**



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI





# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik 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.

- Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorilerinde Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışma aşamalarında, karma okul takımları arasında yapılacaktır. Karma takımda yer alacak sporcular sadece kız, sadece erkek veya karma olabilir.
- Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.
- Türkiye Birinciliği yarışma duyuruları ve katılımcı listeleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yayımlanacaktır.
- İlgili branş ve kategoride mahalli yarışma yapılmadan, ulusal yarışmalara katılım sağlanmayacaktır.

## 2. Kategoriler, Doğum Tarihleri ve Terfiler

| Kategorisi | Eğitim ve Öğretim Kademesi | Yarışma Aşaması | Doğum Tarihleri                 | Yaş Aralığı (2024 Yılı İtibariyle) |
|------------|----------------------------|-----------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Küçükler   | Ortaokul                   | Mahalli/Ulusal  | 2013-2014                       | 10-11 yaş                          |
| Yıldızlar  | Ortaokul                   | Mahalli /Ulusal | 01.09. 2010-2011-2012           | 12-13 yaş                          |
| Gençler    | Lise                       | Mahalli /Ulusal | 01.09. 2006-2007-2008-2009-2010 | 14- 17 yaş                         |

- Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin “Terfiler” başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;
  - 2015 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisine,
  - Küçükler kategorisinde yer alan 2013 doğumlu öğrenciler yıldızlar kategorisine,
  - Yıldızlar kategorisinde yer alan 2011 doğumlu öğrenciler, lise kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla gençler kategorisine terfi ettirilebilir.
- Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.
- Terfi ettirilen öğrenci sporcular Eğitim ve Öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.

## 3. Kafale İşlemleri ve Mali Hususlar

### a) Yarışmalara katılacak olan okul takımları;

- Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorisinde; en az 8, en fazla 10 (8 asil + 2 yedek) öğrenci sporcudan oluşur. (Takımlar; sadece kız, sadece erkek veya karma öğrenci sporculardan oluşabilir.

b) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** yer alan idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yarışma alanına giremez.



# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- c) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılacak olan kabileler; **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesi** gereğince oluşturulacaktır.
- ç) İlan edilen Türkiye Birinciliği yarışma programlarına göre yarışmaları erken sonuçlanan veya tamamlanan kafilenin yasal harcırahları, organizasyonu düzenleyen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne 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.
- d) Mali konularla ilgili hususlarda, Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği'nin 19. maddesine göre işlem yapılacaktır.
- e) Avans kapatma işlemleri, idareci tarafından yapılacaktır. Ödemelerde, Mülki Amir Onayı ve Kafile listesi ödeme bordrosuna mutlaka eklenecektir.
- f) Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinde; bu maddenin (a) fıkrasında belirlenen öğrenci sporcu sayısına istinaden oluşturulan kafilede yer alan öğrenci sporcular ile **Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Seyahat Yönergesinde** belirtilen idareci ve çalıştırıcı sayısından fazla kişi yer alamaz.
- g) Türkiye Birinciliği 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, (takımların 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 Kafile Listesi güncellenerek, tahakkuk edecek harcırahlar, yarışmaya eklenen süreler dikkate alınarak, ilgili mali yılın bütçesinden karşılanacaktır.

## 4.Ödüller

### Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında;

- a) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okul takımlarına kupa ve başarı belgesi,  
b) Takım sıralamasında; İlk dört dereceyi elde eden okulların öğrenci sporcularına madalya ve başarı belgesi verilir.

## 5. Kontenjanlar

- a) Mahalli yarışmalar sonucunda ilk 4 dereceyi elde eden takımlar bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde ederler.
- Mahalli yarışmalar sonucunda bir üst aşamadaki yarışmalara katılamayacaklarını geçerli mazeretleriyle İl Tertip Komitesine yazılı olarak bildiren okul takımlarının yerine, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne ilan edilen kontenjan doğrultusunda Mahalli sıralamanın bir altında yer alan okul takımı, İl Tertip Komitesine yarışmalara katılmak için başvuruda bulunabilir. Başvurunun Ulusal yarışma tarihinden en az üç iş günü öncesinde Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne İl Tertip Komitesi kararıyla bildirilmesi ve uygun görülmesi halinde söz konusu takım yarışmalara katılabilir. Bildirim yapmayan illerin okul takımları ilgili yarışmalara katılamazlar.

## 6. Yetki

- a) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü gerekli gördüğü takdirde, yarışmalara dair tüm hususları değiştirmede yetkilidir.



## 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



b) İl Tertip komitesi, yarışmalar öncesinde düzenlenecek teknik toplantıda Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan 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, Türkiye Birinciliği 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 2.000 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 Kafile Listesinde yer alan öğrenci sporcu, idareci ve çalıştıricıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.

b) Çalıştıricı ve idarecilerin; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.

c) Çalıştıricılar tarafından; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında esame listelerinin ‘Spor Bilgi Sistemi’ üzerinden çıkarılması ve yarışmada görevli hakem veya İl Tertip Komitesi yetkililerine ibraz edilmesi zorunludur.

ç) Türkiye Birinciliği yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden düzenlenmesi zorunludur.

d) Çalıştıricı ve/veya idarecilerin; [spor.gsb.gov.tr/okulsportal](http://spor.gsb.gov.tr/okulsportal) adresinde yayımlanan ilgili spor dalı açıklamalarında yer alan saatte ve yerde yapılacak olan teknik toplantıya katılmaları zorunludur. Teknik toplantıya katılmayan çalıştıricı ve/veya idarecilerin İl Tertip Komitesine yazılı olarak sunulmuş geçerli mazeretleri olmaması halinde takımlar/öğrenci sporcular yarışmalara alınmayacaktır.

e) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde eğitim 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 2013-2014-2015 (İlkokul Kademesi), yıldızlar kategorisinde 01.09. 2010-2011-2012-2013 (Ortaokul 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 çalıştıricılara İl Tertip Komitesi tarafından bildirilecektir.



## 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



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 ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında takımların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan takım/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 kabileler 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) İlk Defa 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) Daha Önce Lisansı Olan Öğrenci Sporcular İçin İstenen Belgeler;

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

istenir.

c) Öğrenci sporcular için ilk defa lisans düzenlenirken **sağlık izin belgesi** ibrazı zorunludur.

d) **Sağlık beyanı ile lisans düzenlenmesi;** öğrenci sporcu ilk lisansına sahip olduktan sonra lisans işlemleri bu maddenin (b) bendinde yer alan belgeler ve sağlık beyanı ile düzenlenir.

### Teknik Açıklamalar


- İlgili branş ve kategoride mahalli yarışmaların yapılabilmesi için en az 2 okulun başvurusu gereklidir.
1. Öğrenci sporcular lisansta yer alan alt dal farketmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
  2. İtirazlar sadece D Puanına (zorluk derecesi) yapılabilir.



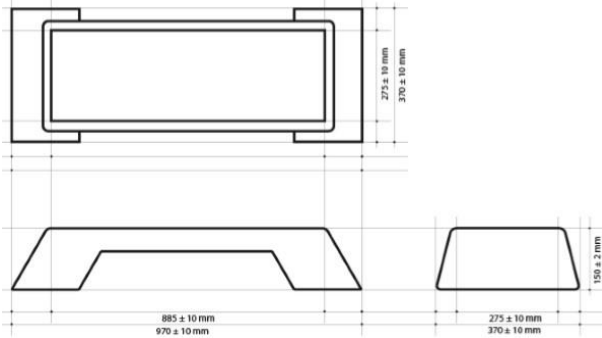
# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



## Step Aerobik Yarışma Kuralları 2022-2024

| AEROBİK STEP (8 Yarışmacı)   |   |
|--|---|
| Bu bölüm Bölüm 2'nin Bölüm 5 ile birlikte okunmalıdır. Bu bölümde yazılmamışsa, Bölüm 2'yi uygulayın.  |   |
| <b>Genel Bilgi</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Grup koreografisi (8 yarışmacı: erkek, bayan veya karma) step platformu ile temel step aerobik ve kol hareketleri kullanılarak müzik eşliğinde uygulanır. Seri herhangi bir <b>Zorluk ve Akrobatik</b> elementleri <b>İÇERMELİDİR</b>.</li><li>Koreografinin bir "<b>TEMA</b>" olması ve koreografi temaya göre şekillenmelidir..</li><li>Seri, kol hareketleriyle birlikte Aerobik Temel Adımlar ve step adımlarının rutin boyunca step platformunun maksimum düzeyde kullanılmalıdır.</li><li><b>Seri içerisinde. Her yarışmacı platform ve formasyon değiştirmeden aynı anda 3 x 8 lik ( blok) 24 sayılık, step adımlaması göstermelidir.</b></li><li>Önemli noktalardan birisi de, tüm yarışmacıların tek vücut olarak <b>SENKRONİZASYONU</b> dur.</li><li><b>Akrobatik ve/veya zorluk</b> elementlere <b>izin verilmez.</b></li></ul> |   |
| <b>&lt; YAŞ &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Senior: Yarışma yılında 18 yaşında veya daha fazla</li><li>Junior: Yarışma yılında 15-17 yaş arası</li></ul>  |    |
| <b>&lt; YARIŞMA ALANI &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>10m x 10m</li></ul>   |   |
| <b>&lt; MÜZİK UZUNLUĞU &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Senior: 1' 25" ± 5"</li><li>Junior: 1' 20" ± 5"</li></ul>  |   |
| <b>&lt;MÜZİK&gt;</b> <p>Herhangi bir müzik tarzı (dünyaca ünlü veya tanınmış müzik önerilir)</p>   |   |
| <b>&lt; İŞBİRLİĞİ &gt;</b> <p>Tüm rutinde maksimum 3 işbirliği.</p>  |   |
| <b>&lt; HAKEMLER &gt;</b> <p>CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)</p>   | <b>&lt; KIYAFET &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Atletik Görünüm.</li><li>Unitard veya İki parçalı leotard (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üst) izin verilir.</li><li>İç çamaşırı <b>görülmemelidir.</b></li><li>Kıyafetleri destekleyecek doğru materyaller kullanılmalıdır.</li><li><b>Kıyafet</b> yarışmacılar arasında <b>farklı olabilir</b>, ancak uyum getirilmelidir.</li><li>Çok büyük (bol) kıyafetlere <b>izin verilmez.</b></li><li>Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.</li><li>Saçlar <b>kafaya sabitlenmelidir.</b></li><li><b>Ek öğelere</b> (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri ekstra tuturan malzemeler, bantlar vb.) <b>izin verilmez.</b></li><li><b>Savaş, şiddet veya dini</b> temaları tasvir eden <b>kıyafetler yasaktır.</b></li><li>Erkekler için payetlere <b>izin verilmez.</b></li><li>Leotard, tayt veya üniter üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir (<b>Ritmik cimnastikte olduğu gibi</b>).</li><li>Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesdir, ancak bir bale "tutu" nun <b>görünümü yasaktır.</b></li><li><b>Vücut boyası yasaktır.</b></li><li>Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).</li><li>Hemen hemen hepsi ten rengine sahip leotardlara <b>izin verilmez</b> (bkz. Sözlük). Televizyonda üzerinde kıyafet yokmuş gibi algılanır.</li></ul> |

## Araç Gereç Step Platformu





# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



| BAŞ HAKEM   |   |                       |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
|---|---|-----------------------|-----------------|--------------|---|--------------|-------|---|---------|-----------------------|---|---------------------|-------|---|-------------------------------------|-------|---|--|-------|---|---|------|---|-------------------------------------|-------------------|---|--------------------|-------------------|---|---------------------------------------|-------------------|---|---------------------------------|-------------------|---|------------------------------------|-------------------|---|----------------------------------|-------|---|--|-------|-----|------------------------|-------|-----|------------------------------|-------|-----|--|-------|-----|-----------|-------------|-----|--|-------------|
| <b>&lt; FONKSİYON &gt;</b><br>Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5   | <b>&lt; KESİNTİ &gt;</b><br><b>Hakimler Kurulu Başkanı tarafından kesinti ve cezalar :</b>  |                       |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| <b>&lt; YASAKLI HAREKETLER &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Son poz haricinde step platformunun istiflenmesi veya üst üste konmasına izin verilmez.</li><li>İtme, Atma ve Havaya Fırlatma yasaktır.</li><li>Platformu şiddetle kullanılması (platformu tekmelemek, diğer yarışmacıya fırlatmak veya havaya fırlatmak).</li><li>Herhangi bir zorluk / akrobatik elementi kullanmak</li><li>Bir platformdan diğer platforma atlamak</li><li>Yasaklı hareketlere izin verilmez. (Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5).</li></ul> | <table border="1"><thead><tr><th>Kod</th><th>Yasaklı Hareket</th><th>Cezalandırma</th></tr></thead><tbody><tr><td>A</td><td>Sunum hatası</td><td>- 0.2</td></tr><tr><td>I</td><td>Kıyafet</td><td>- 0.2 (each criteria)</td></tr><tr><td>J</td><td>Eksik ulusal amblem</td><td>- 0.3</td></tr><tr><td>K</td><td>Zaman ihlali (± 2 sec. of tolerans)</td><td>- 0.2</td></tr><tr><td>B</td><td>Zaman hatası (± 5 sec. of tolerance or more)</td><td>- 0.5</td></tr><tr><td>C</td><td>20 sn. İçinde yarışma alanında görülmeme.</td><td>-5.0</td></tr><tr><td>D</td><td>Yasaklı işbirliği (lift yüksekliği)</td><td>- 0.5 (each time)</td></tr><tr><td>H</td><td>Yasaklı hareketler</td><td>- 0.5 (each time)</td></tr><tr><td>I</td><td>Zorluk ve Akrobatik elementler yapmak</td><td>- 0.5 (each time)</td></tr><tr><td>J</td><td>3 den fazla işbirliği kullanmak</td><td>- 0.5 (each time)</td></tr><tr><td>K</td><td>Performansın kesilmesi 2-10 saniye</td><td>- 0.5 (each time)</td></tr><tr><td>L</td><td>Perormansın durması 10 den fazla</td><td>- 2.0</td></tr><tr><td>M</td><td>Olimpiyat tüzüğü ve kural kitapçığına aykırı temalat kullanmak</td><td>- 2.0</td></tr><tr><td>W-1</td><td>Yasak bölgede bulunmak</td><td>uyarı</td></tr><tr><td>W-2</td><td>Uyumsuz davranışlar ve görgü</td><td>uyarı</td></tr><tr><td>W-3</td><td>Ulusal eşofmanın olmaması (see valid T.R.)</td><td>uyarı</td></tr><tr><td>D-1</td><td>Walk-over</td><td>Diskalifiye</td></tr><tr><td>D-2</td><td>FIG Kurallarının Ciddi ihlali, T.R., COP</td><td>Diskalifiye</td></tr></tbody></table> | Kod                   | Yasaklı Hareket | Cezalandırma | A | Sunum hatası | - 0.2 | I | Kıyafet | - 0.2 (each criteria) | J | Eksik ulusal amblem | - 0.3 | K | Zaman ihlali (± 2 sec. of tolerans) | - 0.2 | B | Zaman hatası (± 5 sec. of tolerance or more) | - 0.5 | C | 20 sn. İçinde yarışma alanında görülmeme. | -5.0 | D | Yasaklı işbirliği (lift yüksekliği) | - 0.5 (each time) | H | Yasaklı hareketler | - 0.5 (each time) | I | Zorluk ve Akrobatik elementler yapmak | - 0.5 (each time) | J | 3 den fazla işbirliği kullanmak | - 0.5 (each time) | K | Performansın kesilmesi 2-10 saniye | - 0.5 (each time) | L | Perormansın durması 10 den fazla | - 2.0 | M | Olimpiyat tüzüğü ve kural kitapçığına aykırı temalat kullanmak | - 2.0 | W-1 | Yasak bölgede bulunmak | uyarı | W-2 | Uyumsuz davranışlar ve görgü | uyarı | W-3 | Ulusal eşofmanın olmaması (see valid T.R.) | uyarı | D-1 | Walk-over | Diskalifiye | D-2 | FIG Kurallarının Ciddi ihlali, T.R., COP | Diskalifiye |
| Kod   | Yasaklı Hareket   | Cezalandırma          |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| A   | Sunum hatası  | - 0.2                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| I   | Kıyafet   | - 0.2 (each criteria) |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| J   | Eksik ulusal amblem   | - 0.3                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| K   | Zaman ihlali (± 2 sec. of tolerans)   | - 0.2                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| B   | Zaman hatası (± 5 sec. of tolerance or more)  | - 0.5                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| C   | 20 sn. İçinde yarışma alanında görülmeme.   | -5.0                  |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| D   | Yasaklı işbirliği (lift yüksekliği)   | - 0.5 (each time)     |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| H   | Yasaklı hareketler  | - 0.5 (each time)     |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| I   | Zorluk ve Akrobatik elementler yapmak   | - 0.5 (each time)     |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| J   | 3 den fazla işbirliği kullanmak   | - 0.5 (each time)     |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| K   | Performansın kesilmesi 2-10 saniye  | - 0.5 (each time)     |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| L   | Perormansın durması 10 den fazla  | - 2.0                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| M   | Olimpiyat tüzüğü ve kural kitapçığına aykırı temalat kullanmak  | - 2.0                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| W-1   | Yasak bölgede bulunmak  | uyarı                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| W-2   | Uyumsuz davranışlar ve görgü  | uyarı                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| W-3   | Ulusal eşofmanın olmaması (see valid T.R.)  | uyarı                 |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| D-1   | Walk-over   | Diskalifiye           |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| D-2   | FIG Kurallarının Ciddi ihlali, T.R., COP  | Diskalifiye           |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |
| <b>&lt; YASAKLI İŞBİRLİĞİ &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>İşbirliğinin lift yüksekliği, dahil edilirse dikey konumda duran 2 kişiden daha yüksek olmamalıdır.</li></ul>  |   |                       |                 |              |   |              |       |   |         |                       |   |                     |       |   |                                     |       |   |  |       |   |   |      |   |                                     |                   |   |                    |                   |   |                                       |                   |   |                                 |                   |   |                                    |                   |   |                                  |       |   |  |       |     |                        |       |     |                              |       |     |  |       |     |           |             |     |  |             |

| UYGULAMA(10 points)   |   |                 |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
|---|---|-----------------|--------------|------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|-------|------------|--|--|-------------------------|---|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------|--|--|--|-------|--------------------------|-------|-------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|
| <b>&lt; FONKSİYON &gt;</b> (Bakınız Bölüm 2, Bölüm 5)<br>Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0,1 puanlık kesintiye neden olur ile toplam kesintiler 10,0 puandan düşülecektir.<br>En zayıf veya daha büyük hataya sahip bir yarışmacıyı hata olarak değerlendirilir. <ul style="list-style-type: none"><li>E-Jüri, aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm Serinin Teknik Becerilerini değerlendirir (başlangıç / bitiş pozisyonları dahil):</li><li>Senkronizasyon (AS Anahtarı)</li><li>Step adımlarının tekniği</li><li>Geçişler ve Bağlantılar</li><li>Ortaklıklar: İş Birlikleri ve Etkileşimler</li><li>Platformların zemine yerleştirilmesi.(formasyon Hataları)</li></ul> | <b>&lt; KRİTERLER VE KESİNTİLER &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Koreografi için Kesintiler<br/>Adım dizileri, geçişler ve Ortaklıklar gerçekleştirirken mükemmel Yürütmeyi maksimum hassasiyetle değerlendirin.</li></ul> <table border="1"><thead><tr><th>Koreografi</th><th>Küçük</th><th>Orta</th><th>Büyük</th><th>DÜŞME</th></tr></thead><tbody><tr><td>Başlangıç veya bitiş Pozisyonu</td><td>- 0.1</td><td>- 0.3</td><td></td><td>- 1.0</td></tr><tr><td>Step dizisi (her 8 sayı 1 sekizlikdir)</td><td>- 0.1</td><td>- 0.3</td><td></td><td>- 1.0</td></tr><tr><td>Geçiş bağlantılar (her seferinde)</td><td>- 0.1</td><td>- 0.3</td><td>- 0.5</td><td>- 1.0</td></tr><tr><td>İşbirliği (Her Seferinde)</td><td>- 0.1</td><td>- 0.3</td><td>- 0.5</td><td>- 1.0</td></tr><tr><td>Adımların işlenmesi</td><td></td><td></td><td></td><td>- 1.0</td></tr></tbody></table> <p><b>Senkronizasyon kesintileri (limit Yok)</b><ul style="list-style-type: none"><li>Çalışmalar karambol değil senkronizasyon şeklinde olmalıdır.</li></ul>Tüm hareketler aynı hareket aralığında, hassas zamanlama ve aynı kalitede gerçekleştirilmelidir.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Senkronizasyon Kesintisi</th><th>Küçük</th></tr></thead><tbody><tr><td>Step dizileri (8 sayım)</td><td>- 0.1 Her Birim</td></tr><tr><td>Diğer tüm hareketler</td><td>- 0.1 Her seferinde</td></tr></tbody></table> | Koreografi      | Küçük        | Orta       | Büyük                           | DÜŞME | Başlangıç veya bitiş Pozisyonu | - 0.1                            | - 0.3 |            | - 1.0  | Step dizisi (her 8 sayı 1 sekizlikdir) | - 0.1                   | - 0.3   |       | - 1.0 | Geçiş bağlantılar (her seferinde) | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 | İşbirliği (Her Seferinde) | - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 | Adımların işlenmesi |  |  |  | - 1.0 | Senkronizasyon Kesintisi | Küçük | Step dizileri (8 sayım) | - 0.1 Her Birim | Diğer tüm hareketler | - 0.1 Her seferinde |
| Koreografi  | Küçük   | Orta            | Büyük        | DÜŞME      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Başlangıç veya bitiş Pozisyonu  | - 0.1   | - 0.3           |              | - 1.0      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Step dizisi (her 8 sayı 1 sekizlikdir)  | - 0.1   | - 0.3           |              | - 1.0      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Geçiş bağlantılar (her seferinde)   | - 0.1   | - 0.3           | - 0.5        | - 1.0      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| İşbirliği (Her Seferinde)   | - 0.1   | - 0.3           | - 0.5        | - 1.0      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Adımların işlenmesi   |   |                 |              | - 1.0      |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Senkronizasyon Kesintisi  | Küçük   |                 |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Step dizileri (8 sayım)   | - 0.1 Her Birim   |                 |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Diğer tüm hareketler  | - 0.1 Her seferinde   |                 |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| <b>&lt; HATA &gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descriptions</li></ul> <table border="1"><thead><tr><th>Hata</th><th>Yasaklı Hareket</th><th>Cezalandırma</th></tr></thead><tbody><tr><td>Küçük Hata</td><td>Mükemmel yürütmeden küçük sapma</td><td>- 0.1</td></tr><tr><td>Orta Hata</td><td>Mükemmel yürütmeden önemli sapma</td><td>- 0.3</td></tr><tr><td>Büyük Hata</td><td>Yanlış teknik / Zemine dokunmak / 1-dokunmak</td><td>- 0.5</td></tr><tr><td>FALL / Çoklu Dokunuşlar</td><td>Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu dokunuşlar</td><td>- 1.0</td></tr></tbody></table>  | Hata  | Yasaklı Hareket | Cezalandırma | Küçük Hata | Mükemmel yürütmeden küçük sapma | - 0.1 | Orta Hata                      | Mükemmel yürütmeden önemli sapma | - 0.3 | Büyük Hata | Yanlış teknik / Zemine dokunmak / 1-dokunmak | - 0.5                                  | FALL / Çoklu Dokunuşlar | Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu dokunuşlar | - 1.0 |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Hata  | Yasaklı Hareket   | Cezalandırma    |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Küçük Hata  | Mükemmel yürütmeden küçük sapma   | - 0.1           |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Orta Hata   | Mükemmel yürütmeden önemli sapma  | - 0.3           |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| Büyük Hata  | Yanlış teknik / Zemine dokunmak / 1-dokunmak  | - 0.5           |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |
| FALL / Çoklu Dokunuşlar   | Kontrol olmadan yere düşmek veya aşağı inmek / Çoklu dokunuşlar   | - 1.0           |              |            |                                 |       |                                |                                  |       |            |  |  |                         |   |       |       |                                   |       |       |       |       |                           |       |       |       |       |                     |  |  |  |       |                          |       |                         |                 |                      |                     |

| SANATSALLIK (10 Puan) |      |     |     |              |     |      |     |           |     |           |     |
|-----------------------|------|-----|-----|--------------|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| SKALA                 |      |     |     |              |     |      |     |           |     |           |     |
| Criteria              | Poor |     |     | Satisfactory |     | Good |     | Very Good |     | Excellent |     |
| Müzik                 | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3          | 1.4 | 1.5  | 1.6 | 1.7       | 1.8 | 1.9       | 2.0 |
| Adım İçeriği          | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3          | 1.4 | 1.5  | 1.6 | 1.7       | 1.8 | 1.9       | 2.0 |
| Genel İçerik          | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3          | 1.4 | 1.5  | 1.6 | 1.7       | 1.8 | 1.9       | 2.0 |
| Sanatsal Rutin        | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3          | 1.4 | 1.5  | 1.6 | 1.7       | 1.8 | 1.9       | 2.0 |
| Sanatsal Performans   | 1.0  | 1.1 | 1.2 | 1.3          | 1.4 | 1.5  | 1.6 | 1.7       | 1.8 | 1.9       | 2.0 |



# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



|  |  |
|--|--|
| <p><b>&lt; FONKSİYON , İŞLEV &gt;</b> (Ayrıca bkz. Bölüm 2, Bölüm 5)</p> <p>Aerobik Cimnastiğin özgünlüğüne saygı göstererek bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansa dönüştürmek için Koreografinin müzik ve tema ile mükemmel bir şekilde eşleşen tüm bileşenlerini değerlendirir</p> <p><b>&lt; Rutin Bileşenler &gt;</b><br/>Adımların Kullanılması şunları içermelidir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Step adımlarının farklı yönlerde ve platforma farklı açılarda kullanma.</li><li>• Formasyon değişiklikleri ve step platformlarının bir yerden başka bir yere taşınmanın farklı yolu</li><li>• Grup üyeleri ile adım arasındaki ortaklıklar (işbirliği) (adımların pozisyonu ve kullanımı)</li></ul> <p>Hareketler step(platform) için yeterli olmalı ve platform dışında daha az koreografi ile step adımlarını maksimum derecede kullanılması gerekir.</p> <p><b>&lt; TEMA &gt;</b><br/>Serinin bir "TEMA" olması gerekir. Koreografide bir HİKAYE vermelidir. Sadece kıyafetle değil, hareketlerle ve müzikle beraber (spor tarzına saygı duyarak). Ekip koreografisi bir bütün olarak sunulmalıdır.</p> <p><b>&lt; ADIMLAR &gt;</b><br/>Step adımları: Temel step aerobik adımları ile (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) kolaların karmaşık bir şekilde entegre edilmesi ile oluşturulmalıdır.<br/>Kullanılan adımlar, step aerobik egzersizinde olduğu gibi adım tekrarı kullanılmamalıdır. Adımları tekrar etmeden karmaşık bir şekilde doğru teknikte uygulanması gerekir.<br/><b>En az 9 step seti gösterilmelidir (Ardışık 3'lü set bloğu dahil)</b></p> | <p><b>&lt; FORMASYON&gt;</b><br/>Koreografi, step (platform) üzerinde olsun yada olmasın, çeşitli formasyon değişimini göstermelidir.</p> <p><b>&lt; ARDİŞIK 3 SET &gt;</b><br/>• Rutin, Step (platformları) hareket ettirmeden tüm üyeler tarafından kendi Adımlarında gerçekleştirilen ardışık 3 set 8 sayılı (24 sayılı) step adımı içermelidir.</p> <p>• <b>KOMPOZİSYON: (6.0 pts)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Müzik (max. 2.0 pts)</b><br/>1.1. Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 pts)</li><li>2. <b>Adım İçeriği (max. 2.0 pts)</b><br/>2.1. Miktar – Set Miktarı (1.0 pt)<br/>2.2. Kalite – Çeşitlilik (1.0 pt)</li><li>3. <b>Genel İçerik (max. 2.0 pts)</b><br/>3.1. Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 pt)<br/>3.2. Alan (1.0 pt)</li></ol> <p><b>PERFORMANS: (4.0 pts)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. <b>Artistik Seri (max. 2.0 pts)</b><br/>4.1. Koreografinin İnşası (1.0 pt)<br/>4.2. Müzikalite (1.0 pt)</li><li>5. <b>Artistik Performans (max. 2.0 pts)</b><br/>5.1. Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 pts)</li></ol> |
|--|--|

## Kıyafet Yönetmeliği



- Atletik Görünüm
- Unitard ve İki parçalı leotard (Pantolon, uzun tayt, şort ve vücuda tam oturan üstler) izin verilir.
- İç çamaşırı görünmemelidir.
- Grup üyelerinin kıyafetleri farklı olabilir, ancak uyumlu olmalıdır.
- Büyük (bol) giysilere izin verilmez. □ Yarışmacılar aerobiği destekleyici veya spor ayakkabı giyinmelidir.
- Saçlar kafaya yakın bir şekilde toplanmalıdır.
- Ek öğelere (tüpler, sopalar, toplar, vb) ve aksesuarlara (kemerler, kuşaklar, bantlar, vb) izin verilmez.
- Savaş, şiddet veya dini temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır. □ Erkekler için payet (altın) süsü izin verilmez. **LİFT**  
1 tane lift isteğe bağlıdır, değeri yoktur (Lift'te ileri itiş yasaktır)





# 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Kullanılabilir

## Yasaklanmış Hareketler (her defasında-0.5 kesinti)

| AKROBATİK ELEMENTLER  |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Akrobatik Elementler 1 veya 2 kol / el veya 1 veya 2 ayaktan yapılabilir.</li><li>Varyasyonlar dahil A-1 ila A-5 kullanılmalıdır <b>tekrar etmeden</b> kullanılmalıdır.</li><li>Geçiş olarak Akrobatik Elemanların kullanılması, varyasyonlar da dahil olmak üzere 1 Acro olarak sayılacaktır.</li><li>MP / TR / GR: MP/ TR / GR: Aynı Akrobatik Elementleri (aynı Acro #) aynı anda yapmalıdır.</li><li>Sadece IM için, <b>Akrobatik Kombinasyona izin verilir</b> ve seride 1 kere kullanılabilir.</li><li>IM için; <b>Split</b> pozisyonda inişe izin verilmez.</li><li><b>Dirseklerle yapılan herhangi bir Akrobatik element, E-Jüri tarafından -0.5 kesinti</b> olacaktır.</li></ul> | <p>A-1) Round off</p>   | <p>A-2) Walkover (forward / backward)</p> |
|   | <p>A-3) Handspring (forward)</p>  | <p>A-4) Flic flac</p>                     |
|   | <p>A-5) Salto 360° (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1 twist</p> |   |

| YASAKLANMIŞ HAREKETLER  |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>YASAKLANMIŞ HAREKETLER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>P-1) Aşırı esneklik gösteren statik hareketler (yani: Sirtın, köprü'nün vb. aşırı bükülmesi).</li><li>P-2) Statik amuda 2 saniyeden fazla durması</li><li>P-3) Öne tam burgulu yunus</li><li>P-4) Salto 360 °'den fazla.</li><li>P-5) MP / TR / GR: Akrobatik Elementlerin Kombinasyonu</li></ul> | <p>P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.)</p> | <p>P-2) Static handstand (more than 2-seconds)</p>       |
|   | <p>P-3) Dive roll with twist</p>                       | <p>P-4) Salto more than 360° (with or without twist)</p> |