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.

a) 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.

b) Mahalli yarışmalar, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince belirlenecek ve ilan edilecek takvim doğrultusunda düzenlenecektir.

c) Türkiye Birinciliği yarışma duyuruları ve katılımcı listeleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yayımlanacaktır.

d) 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

a) 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.

b)Terfiler; 1 (bir) yaş ile sınırlıdır.

c)Terfi ettirilen öğrenci sporcular Eğitim ve Öğretim yılında ilgili spor dalında alt kategorideki hiçbir okullar arası yarışmalara katılamaz.

3. Kafile İşlemleri ve Mali Hususlar

a) Yarışmalara katılacak olan okul takımları;

- <u>Küçükler, Yıldızlar ve Gençler kategorisinde;</u> 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.

c) Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılacak olan kafileler; **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 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.
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

<u>Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında;</u>

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 Müdürlüğünce 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.

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 çalıştırıcıdan başkasının girmesine izin verilmeyecektir.

b) Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarına ''Spor Bilgi Sistemi'' üzerinden çıkarılmış "Saha Giriş Kartı" ile katılmaları zorunludur.

c) Çalıştırıcılar 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) Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; 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 çalıştırıcı 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 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 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 kafileler 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.

<u>Teknik Açıklamalar</u>

- 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

AEROBIK STEP (8 Yarışmacı)

Bu bölüm Bölüm 2'nin Bölüm 5 ile birlikte okunmalıdır. Bu bölümde yazılmamışsa, Bölüm 2'yi uygulayın.

Genel Bilgi

- Grup koreografisi (8 yarışmacı: erkek, bayan veya karma) step platformu ile temel step aerobik ve kol hareketleri kullanılarak müzik eşliğinde uygulanır. Seri herhangi bir **Zorluk ve Akrobatik** elementleri **içermemelidir.**
- Koreografinin bir **"TEMA"** olması ve koreografi temaya göre şekillenmelidir..
- Seri, kol hareketleriyle birlikte Aerobik Temel Adımlar ve step adımlarının rutin boyunca step platformunun maksimum düzeyde kullanılmasıdır.
- **Seri içerisinde. Her yarışmacı platform ve formasyon değiştirmeden aynı anda 3 x 8 lik (blok) 24 sayılık, step adımlaması göstermelidir.**
- Önemli noktalardan birisi de, tüm yarışmacıların tek vücut olarak **SENKRONIZASYONU** dur.
- **Akrobatik** ve/veya **zorluk** elementlere **izin verilmez.**

< YAŞ >

- Senior: Yarışma yılında 18 yaşında veya daha fazla
- Junior: Yarışma yılında 15-17 yaş arası

< YARIŞMA ALANI >

- 10m x 10m

< MÜZIK UZUNLUĞU >

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"

<MÜZİK>

Herhangi bir müzik tarzı (dünyaca ünlü veya tanınmış müzik önerilir)

< IŞBİRLİĞİ >

Tüm rutinde maksimum **3 işbirliği.**

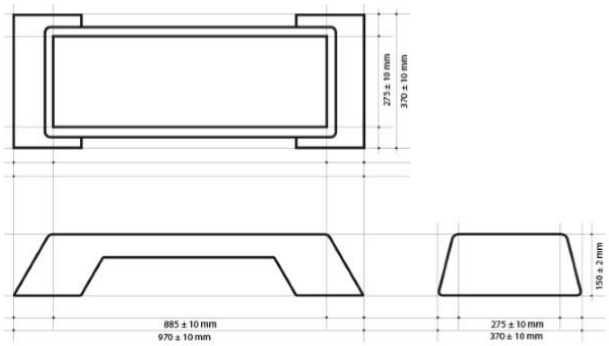
< HAKEMLER >

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

< KIYAFET >

- Atletik Görünüm.
- Unitard veya İki parçalı leotard (Pantolon, uzun tozluk, şort ve üst) izin verilir.
- İç çamaşırı **görülmemeli.**
- Kıyafetleri destekliyecek doğru mataryaller kullanılmalıdır.
- **Kıyafet** yarışmacılar arasında **farklı olabilir,** ancak uyum getirilmelidir.
- Çok büyük (bol) kıyafetlere **izin verilmez.**
- Yarışmacı aerobik ayakkabısı veya spor ayakkabı giymelidir.
- Saçlar kafaya sabitlenmelidir.
- **Ek öğelere** (tüpler, çubuklar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, kıyafetleri ekstra tuturan malzemeler, bantlar vb.) **izin verilmez.**
- **Savaş, şiddet** veya **dini** temaları tasvir eden **kıyafetler yasaktır.**
- Erkekler için payetlere **izin verilmez.**
- Leotard, tayt veya üniter üzerinde pelvik bölgeden daha fazla düşmeyen bir eteğe izin verilir **(Ritmik cimnastikte olduğu gibi**).
- Eteğin tarzı (kesim veya süslemeler) serbesdir, ancak bir bale **"tutu"** nun **görünümü yasaktır.**
- **Vücut boyası yasaktır.**
- Yalnızca cilt rengi bantlamasına izin verilir (ayraç/tutamak yoktur).
- Hemen hemen hepsi ten rengine sahip leotardlara **izin verilmez** (bkz. Sözlük). Televizyonda üzerinde kıyafet yokmuş gibi algılanır.

Araç Gereç
Step Platformu



Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 27.09.2024 tarihli ve 8735271 sayılı oluru ile yayımlanmıştır.

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

BAŞ HAKEM

< FONKSİYON >

Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5

< YASAKLI HAREKETLER >

- Son poz haricinde step platformunun istiflenmesi veya üst üste konmasına izin verilmez.
- İtme, Atma ve Havaya Fırlatma yasaktır.
- Platformu şiddetle kullanılması (platformu tekmelemek, diğer yarışmacıya fırlatmak veya havaya fırlatmak).
- Herhangi bir zorluk / akrobatik elementi kullanmak
- Bir platformdan diğer platforma atlamak
- Yasaklı hareketlere izin verilmez. (Bkz. Bölüm 2, Bölüm 5).

< YASAKLI İŞBİRLİĞİ >

- İşbirliğinin lift yüksekliği, dahil edilirse dikey konumda duran 2 kişiden daha yüksek olmamalıdır.

< KESİNTİ >

Hakimler Kurulu Başkanı tarafından kesinti ve cezalar :

A	Sunum hatası	- 0.2
İ	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	Uygunsuz davranışlar ve görgü	uyarı
W-3	Ulusal eşofmanın olmaması (see valid T.R.)	uyarı
D-1	Walk-over	Diskalifiye
D-2	FİG Kurallarının Ciddi ihlali, T.R., COP	Diskalifiye

UYGULAMA(10 points)

< FONKSİYON > (Bakınız Bölüm 2, Bölüm 5)

Tüm hareketler maksimum hassasiyetle (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0,1 puanlık kesintiye neden olur ile toplam kesintiler 10,0 puandan düşülecektir.

En zayıf veya daha büyük hataya sahip bir yarışmacıyı hata olarak değerlendirilir.

- E-Jüri, aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm Serinin Teknik Becerilerini değerlendirir (başlangıç / bitiş pozisyonları dahil):
- Senkronizasyon (AS Anahtarı)
- Step adımlarının tekniği
- Geçişler ve Bağlantılar
- Ortaklıklar: İş Birlikleri ve Etkileşimler
- Platformların zemine yerleştirilmesi.(formasyon Hataları)

< HATA >

➢ **Descriptions**

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

< KRİTERLER VE KESİNTİLER >

➢ Koreografi için Kesintiler

Adım dizileri, geçişler ve Ortaklıklar gerçekleştirirken mükemmel Yürütmeyi maksimum hassasiyetle değerlendirin.

Koreografi	Küçük	Orta	Büyük	DÜŞME
Başlangıç veya bitiriş Pozisyonu	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Step dizisi (her 8 sayı 1 sekizliktir)	- 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 kesintileri (limit Yok)

➢ Çalışmalar karambol değil senkranizasyon şeklinde olmalıdır.

Tüm hareketler aynı hareket aralığıda, hassas zamanlama ve aynı kalitede gerçekleştirilmelidir.

Senkronizasyon Kesintisi	Küçük
Step dizileri (8 sayım)	- 0.1 Her Birim
Diğer tüm hareketler	- 0.1 Her seferinde

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

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 27.09.2024 tarihli ve 8735271 sayılı oluru ile yayımlanmıştır.

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

< FONKSİYON , İŞLEV > (Ayrıca bkz. Bölüm 2, Bölüm 5)

Aerobik Cimnastiğin özgünlüğüne saygı göstererek bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansa dönüştürmek için Koreografi'nin müzik ve tema ile mükemmel bir şekilde eşleşen tüm bileşenlerini değerlendirir

< Rutin Bileşenler >

Adımların Kullanılması şunları içermelidir:

- Step adımlarının farklı yönlerde ve platforma farklı açılarda kullanma.
- Formasyon değişiklikleri ve step platformlarının bir yerden başka bir yere taşımanın farklı yolu
- Grup üyeleri ile adım arasındaki ortaklıklar (işbirliği) (adımların pozisyonu ve kullanımı

Hareketler step(platform) için yeterli olmalı ve platform dışında daha az koreografi ile step adımlarını maksimum derecede kullanılması gerekiir.

< TEMA >

Serinin bir **"TEMA"** olması gerekir. Koreografiye bir **HİKAYE** vermeli. Sadece kıyafetle değil, hareketlerle ve müzikle beraber (spor tarzına saygı duyarak). Ekip koreografiyi bir bütün olarak sunmalıdır.

.

< ADIMLAR >

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.) kolalrın karmaşık bir şekilde entegre edilmesi ile oluşturulmalıdır.

Kullanılan adımlar, step aerobik egzersizinde olduğu gibi adım tekrarı kıllanılmamalıdır. .Adımları tekrar etmeden karmaşık bir şekilde doğru teknikle uygulanması gerekir.

En az 9 step seti gösterilmelidir (Ardışık 3'lü set bloğu dahil)

< FORMASYON>

Koreografi, step (platform) üzerinde olsun yada olmasın, çeşitli formasyon değişimini göstermelidir.

< ARDIŞIK 3 SET >

- **Rutin, Step (platformları) hareket ettirmeden tüm üyeler tarafından kendi Adımlarında gerçekleştirilen ardışık 3 set 8 sayılı (24 sayılı) step adımı içermelidir.**
-

KOMPOZİSYON: (6.0 pts)

1. ***Müzik (max. 2.0 pts)***
   1.1. Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi (2.0 pts)
2. ***Adım İçeriği (max. 2.0 pts)***
   2.1. Miktar – Set Miktarı (1.0 pt)
   2.2. Kalite – Çeşitlilik (1.0 pt)
3. ***Genel İçerik (max. 2.0 pts)***
   3.1. Karmaşıklık / Çeşitlilik (1.0 pt)
   3.2. Alan (1.0 pt)

PERFORMANS: (4.0 pts)

4. ***Artistik Seri (max. 2.0 pts)***
   4.1. Koreografinin İnşası (1.0 pt)
   4.2. Müzikalite (1.0 pt)
5. ***Artistik Performans (max. 2.0 pts)***
   5.1. Hareketlerin Sunumu / Kalitesi (2.0 pts)

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) süse 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

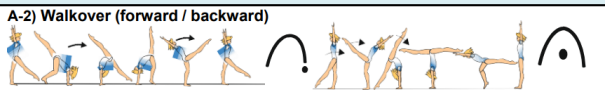
Yasaklanmış Hareketler (her defasında-0.5 kesinti)

AKROBATİK ELEMENTLER

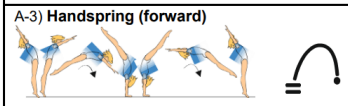
- Akrobatik Elementler 1 veya 2 kol / el veya 1 veya 2 ayaktan yapılabilir.
- Varyasyonlar dahil.A-1 ila A-5 kullanılmalıdır **tekrar etmeden** kullanılmalıdır.
- Geçiş olarak Akrobatik Elemanların kullanılması, varyasyonlar da dahil olmak üzere 1 Acro olarak sayılacaktır.
- MP / TR / GR: MP/ TR / GR: Aynı Akrobatik Elementleri (aynı Acro #) aynı anda yapmalıdır.
- Sadece IM için, **Akrobatik Kombinasyona izin verilir** ve seride 1 kere kullanılabilir.
- IM için; **Split** pozisyonda inişe izin verilmez.
- **Dirseklerle yapılan herhangi bir Akrobatik element, E-Jüri tarafından -0.5 kesinti alacaktır.**

A-1) Round off

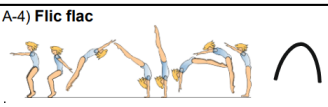
A-2) Walkover (forward / backward)



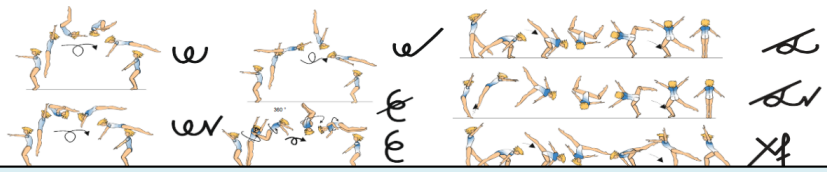
A-3) **Handspring (forward)**



A-4) **Flic flac**



A-5) Salto 360° (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1 twist

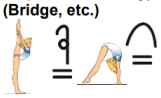


YASAKLANMIŞ HAREKETLER

YASAKLANMIŞ HAREKETLER:

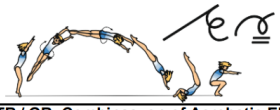
- P-1) Aşırı esneklik gösteren statik hareketler (yani: Sırtın, köprünün vb. aşırı bükülmesi).
- P-2) Statik amuda 2 saniyeden fazla durnası
- P-3) Öne tam burgulu yunus
- P-4) Salto 360 ° 'den fazla.
- P-5) MP / TR / GR: Akrobatik Elementlerin Kombinasyonu

P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.)

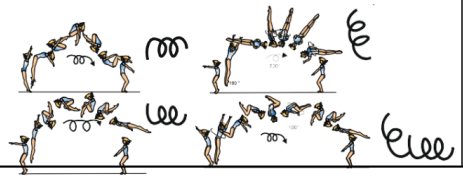


P-2) Static handstand (more than 2-seconds)

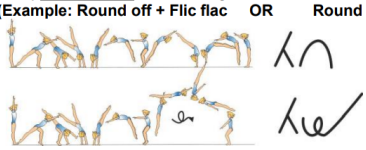
P-3) Dive roll with twist



P-4) Salto more than 360° (with or without twist)



P-5) MP / TR / GR: Combinasyon of Acrobatic Elements (Example: Round off + Flic flac OR Round off + Salto



Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 27.09.2024 tarihli ve 8735271 sayılı oluru ile yayımlanmıştır.