



2025-2026 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 (2025 Yılı İtibariyle)
Küçükler	Ortaokul	Mahalli/Ulusal	2014-2015	10-11 yaş
Yıldızlar	Ortaokul	Mahalli /Ulusal	01.09.2011-2012-2013	12-13 yaş
Gençler	Lise	Mahalli /Ulusal	01.09.2007-2008-2009-2010-2011	14- 17 yaş

- Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin “Terfiler” başlıklı 15. maddesindeki hüküm gereğince, öğrencinin velisinin izni ile;
 - 2016 doğumlu öğrenciler, ortaokul kademesinde öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisine,
 - Küçükler kategorisinde yer alan 2014 doğumlu öğrenciler yıldızlar kategorisine,
 - Yıldızlar kategorisinde yer alan 2012 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. Kafiye 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.



2025-2026 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 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 kabilede 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.
- b) Söz konusu takımın Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılmaması halinde yerine herhangi bir takım dahil edilmeyecektir.

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.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



7. Disiplin İşlemleri ve İtirazlar

- 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.
- 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.
- 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.
- İtirazlara yönelik İl Tertip Komitesinin verdiği kararlar kesindir.

8. Genel Hususlar

- 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.
- Çalıştırıcı ve idarecilerin; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarına “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları zorunludur.
- 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.
- Türkiye Birinciliği yarışmalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesinin “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden düzenlenmesi zorunludur.
- Çalıştırıcı ve/veya idarecilerin; spor.gsb.gov.tr/okulportal 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.
- 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 2014-2015-2016 (İlkokul Kademesi), yıldızlar kategorisinde 01.09. 2011-2012-2013-2014 (Ortaokul Kademesi) doğumlu öğrenci sporcular iştirak edecektir.
- 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.
- Öğrenci sporcuların fiziki görünümü ile ilgili olarak Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğinin 16. maddesinde belirtilen hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem tesis edilir.
- Okul Spor Faaliyetlerinde; Mahalli ve Türkiye Birinciliği yarışmalarında takımların yanlarında bulundurulması zorunlu evraklar aşağıdadır. Zorunlu evrakları eksik olan takım/öğrenci sporcu yarışmalara alınmayacaktır.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- T.C. Kimlik Kartı/Nüfus Cüzdanı
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)
- Mülki Amir Onayı ve Kafiye 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.

Teknik Açıklamalar

- İlgili branş ve kategoride mahalli yarışmaların yapılabilmesi için en az 2 okulun başvurusu gereklidir.
- Okul spor faaliyetlerine katılacak olan cimnastik antrenörlerinin 2. Kademe antrenör belgesine sahip olmaları ve vize yaptırmış olmaları gerekmektedir.
- 1. Öğrenci sporcular lisansta yer alan alt dal farketmeksizin cimnastik spor dalının tüm branşlarında yarışabilirler.
- 2. Anlık itirazlar baş hakeme sadece D Puanına (zorluk derecesi) yapılabilir.
- 3. Tasnif dışı yarışmalara izin verilmeyecektir.

Step Aerobik Yarışma Kuralları 2024-2028

Bu bölüm ana CoP, Bölüm 2 ile birlikte okunmalıdır.

Bu bölümde yazılmamışsa, CoP'yi uygulayın.

Genel Bilgiler :

- Grup koreografisi; 8 yarışmacının (erkek/kadın/karma), step (platform) ekipmanı ile aerobik temel adımları ve kol hareketlerini kullanarak, müzik eşliğinde performans sergilemesinden oluşur. Seri herhangi bir zorluk ve akrobatik element içermemelidir.
- Serinin bir "TEMASI" olmalı ve platform kullanılarak koreografi içinde ifade edilmelidir.
- Seri içerisinde aerobik temel adımları kol hareketleriyle birlikte olacak şekilde olmalı ve platform maksimum düzeyde kullanılmalıdır.
- Seri, tüm üyeler tarafından aynı platform hareket ettirilmeden veya değiştirilmeden gerçekleştirilen Step bloğunu (ardışık 3 set 8 sayım = 24 sayım) içermelidir.
- Önemli yönlerden biri, tüm üyelerin bir birim olarak SENKRONİZASYONU'dur. akrobatik (varyasyon dahil) ve/veya zorluk unsurlarına izin verilmez.



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



YARIŞMA ALANI

- 10m x 10m

MÜZİK UZUNLUĞU

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"

MÜZİK

- Herhangi bir müzik tarzı olabilir (dünyaca ünlü veya iyi bilinen müzik önerilir).

İŞBİRLİĞİ

- Tüm seride en fazla 3 iş birliği kullanılabilir.
- İzin verilmeyen akro elementleri, YALNIZCA inişte partner(ler)in desteği/yardımlarıyla işbirliğine dahil edilebilir.

HAKEMLER

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

KIYAFET KURALLARI

- Atletik bir görünüm olmalıdır.
- Unitard veya iki parçalı mayo (pantolon, uzun tayt, şort ve üst) giyilebilir.
- İç çamaşırı görünmemelidir.
- Doğru destekleyici giysiler giyilmelidir.
- Kıyafet üyeleri arasında farklı olabilir ancak uyumlu olmalıdır.
- Çok büyük veya çok bol kıyafetler giyilmesine izin verilmez. Vücut hizalaması görülmelidir.
- Yarışmacı destekleyici aerobik veya spor ayakkabısı giymelidir.
- Saçlar temiz ve sabitlenmiş olmalıdır ancak yüze veya omuzlara değmemelidir. Kısa at kuyruklarına izin verilir.
- Ek öğeler (tüpler, sopalar, toplar vb.) ve aksesuarlara (kemerler, pantolon askıları, bantlar vb.) izin verilmez.
- Savaş, şiddet veya dini temaları tasvir eden kıyafetler yasaktır.
- Erkekler için payetlere izin verilmez.
- Mayo, tayt veya unitard üzerinden pelvis bölgesinden daha fazla inmeyen bir etek giyilmesine izin verilir.
- Eteğin stili (kesim veya süslemeler) serbesttir, ancak bir bale "tütüsünün" görünümü yasaktır.
- Vücut boyama işlemine izin verilmez.
- Sadece ten rengi bantlamaya izin verilir (destek/tutucu yok).
- Neredeyse tamamı ten rengi olan mayolara izin verilmez. Televizyonda çıplak gibi görünür.

İŞBİRLİĞİ

Bir seride en fazla 3 işbirliğine izin verilir.

Aynı anda farklı işbirlikleri gösterilirse aynı anda başlayarak, 1 işbirliği olarak sayılır.

YASAK İŞBİRLİĞİ

İşbirliğinin piramit yüksekliği, statik pozisyonda dahil edilirse dikey pozisyonda duran 2 kişiden daha yüksek olmamalıdır.

YASAK HAREKETLER

Platformları istiflemeye son poz dışında izin verilmez. Bu, platformları istifledikten sonra bu platformların rutinin sonuna kadar hareket ettirilemeyeceği anlamına gelir.

latformu itmek (havaya atmak).

- Platformu şiddetli bir şekilde tutmak (basamağı tekmelemek ve/veya diğer yarışmacıya veya havaya fırlatmak).



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



- Platformdan diğer platforma atlamak.
- Yasaklanmış hareketler (P-1 ile P-5).

YASAKLANMIŞ İNİŞ

- Partner(ler)in desteği/yardımlı olmadan işbirliği inişindeki akrobatik elementler.
- **Erkek cimnastikçiler:** Akrobatik varyasyonlardan splite iniş.
- Akrobatik varyasyonlardan push up'a iniş.

ELEMENTLER

- Herhangi bir zorluk / akrobatik elementin varyasyonları da dahil olmak üzere kullanılmasına izin verilmez.

Kesintiler

Başhakem Kesintileri

KOD	Detay- Aerobik Step	Kesinti
A	Sunum hatası	- 0.3
B	Yanlış kıyafet	- 0.3
C	Eksik ulusal amblem	- 0.3
D	Zaman hatası (0.5 sn tolerans ve fazlası)	- 0.5
E	Geç görünüm (20 sn içinde değilse)	- 0.5
I	Yasak işbirliği (piramit yüksekliği)	- 0.5 (her seferinde)
J	Yasak hareketler	- 0.5 (her seferinde)
K	Yasak inişler: • İşbirliğinde partner desteği/yardımlı olmadan akrobatik iniş	- 0.5 (her seferinde)
L	Performansın 2-10 sn kesilmesi	- 0.5 (her seferinde)
M	Performansın 10 sn'den fazla durması	- 5.0
N	Olimpiyat Tüzüğü ve Etik Kuralları'na aykırı temalar	- 5.0
O	Disiplinsiz davranışlar	- 0.5 (her seferinde)
R	3 işbirliğinden fazlası	- 0.5 (her seferinde)
S	Zorluk/ akrobatik element gerçekleştirmek (varyasyonlar dahil)	- 0.5 (her seferinde)
W-1	Yasak alanda bulunma	Uyarı
W-2	Uygunsuz davranış/tavırlar	Uyarı
W-3	Milli takım eşofmanının giyilmemiş olması (geçerli T.R.'ye bakınız)	Uyarı
D-1	Walk-over	Diskalifiye
D-2	FIG tüzüğünün ciddi ihlali, T.R., COP	Diskalifiye



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



UYGULAMA (10 PUAN)

İŞLEV (Ayrıca Bölüm 2'ye bakın)

Tüm hareketler maksimum doğrulukla (mükemmellik) gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir sapma 0,1 puanlık artışlarla 10,0 puandan düşülecektir.

En zayıf veya en büyük hataya sahip yarışmacı hata olarak değerlendirilir.

E-Jüri, aşağıdaki hareketlerin başından sonuna kadar tüm rutinin teknik becerilerini değerlendirir (başlangıç / bitiş pozisyonları dahil):

- Senkronizasyon
- Step tekniği
- Geçişler ve Bağlantılar
- Ortaklıklar ve İşbirlikleri
- Platformların zemine yerleştirilmesi

HATALAR

Küçük Hata	Mükemmel uygulamadan küçük sapma	- 0.1
Orta Hata	Mükemmel uygulamadan önemli sapma	- 0.3
Büyük Hata	Yanlış teknik / Zemine temas / 1 dokunuş	- 0.5
DUŞME / Çoklu Dokunuşlar	KontROLSÜZ bir şekilde yere düşmek veya inmek / Çoklu dokunuşlar	- 1.0

KRİTERLER VE KESİNTİLER

Koreografi için Kesintiler

Step dizileri, geçişler ve ortaklıklar gerçekleştirilirken maksimum doğrulukla uygulama değerlendirilir.

KOREOGRAFI	KÜÇÜK	ORTA	FALL
Step dizileri doğruluğu (her biri 8 sayı)	- 0.1	- 0.3	
Geçişler/ bağlantılar (her seferinde)	- 0.1	- 0.3	
Yardımlaşma/ İşbirlikleri (her seferinde)	- 0.1	- 0.3	
Platformu düşürme			1.0

Senkronizasyon İçin Kesintiler (sınır yok)

Rutinde hareketler senkronize veya cannon (sıralı) şekilde olmalıdır.

➤ Tüm yarışmacıların tüm hareketleri aynı hareket aralığı, zamanlama ve aynı kalite ile gerçekleştirip gerçekleştirmediği değerlendirilir.

Senkronizasyon Kesintileri	KUÇUK
Tüm hareketler	- 0.1 her seferinde



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



ARTISTRY (10 points)

Criteria	Poor				Average		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
Step İçeriği	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Genel içerik	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Artistik Rutin	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Performans	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

KESİNTİ

Kriter	Detay	Kesinti
Step İçeriği	9 Step setinden eksik	-0.5 her bir set için)
	Step bloğunun eksikliği (3 ardışık set)	-0.5
Genel İçerik	Eksik bölge/alan	-0.5
Artistik Rutin	Eksik tema	-0.5
	Eksik Açılış / Giriş	-0.5
Performans	Düşme	-0.5

Hesaplama Örneği

Kriterler	Puan
Müzik	1.9
Step İçeriği	1.8
Genel içerik	1.7
Artistik Rutin	1.7
Performans	1.8
Kriterlerin Toplam	8.9
Kesinti Toplamı	- 0.5
Sonuç Puanı	8.4

İŞLEV (Ayrıca Bölüm 2'ye bakın)

A-Jürisi, Aerobik Cimnastik ve Step Aerobiğin özgünlüğüne saygı göstererek bir spor egzersizini yaratıcı ve benzersiz özelliklere sahip sanatsal bir performansa dönüştürmek için müzik ve temayla mükemmel şekilde eşleşen koreografinin tüm bileşenlerini değerle

Step Bloğu

Geçişler / Bağlantılar

Ortaklıklar / İşbirlikleri

Formasyon / Alanndirir.

Rutin Bileşenleri

- Step Dizileri



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



TEMA

Serinin bir "TEMASI" olmalıdır. Koreografiye bir hikaye vermelidir. Tema, hareketlerle (adımlama) ve müzikle (Aerobik cimnastiğin spor tarzına saygı göstererek) ifade edilmelidir. Takım, koreografiyi bir birim olarak sunmalıdır. "Teması" olmayan bir seri için -0,5 artistik kesintisi uygulanacaktır.

STEP DİZİSİ

Rutin boyunca Aerobik temel adımlarını içeren adımların (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, vb.) kol hareketleriyle birlikte kullanılmasını içerir. Bu, fitness dersinde olduğu gibi aynı adımlamanın tekrarlarını göstermek anlamına gelmez.

Adım dizisi olarak tanınması için, tüm üyelerin aynı anda adımlama (yukarı ve aşağı) gerçekleştirmesi ve kullanılan platformu değiştirmesi gerekir. Adımlamalar farklı yönelimler ve yaklaşımlarla olabilir.

Rutin, çeşitli adımlamalarla en az 9 Step seti (Step Bloğu/ardışık 3 set dahil) içermelidir.

STEP BLOĞU (ardışık 3 dizi seti)

Seri, tüm üyelerin kendi platformlarında aynı adımlarla ardışık 3 set 8 sayımlı (24 sayımlı) gerçekleştirdiği bloğu içermelidir. Blok başka platformu kullanmaya geçmeden yapılmalıdır..

Bu, AMP setlerinin Bloğu ile aynı sistem olarak değerlendirilecektir.

FORMASYONLAR / ALAN

Koreografi hareketleri platform için yeterli olmalı ve yüzeyde daha az koreografi ile maksimum adım atılmalıdır.

Koreografi, platform ile veya platform olmadan formasyon değişikliklerini göstermelidir. Ayrıca, platformu bir yerden başka bir yere taşımanın farklı yollarını da içerir.

Grup üyeleri ile platform arasındaki ortaklıklar / işbirlikleri (platformun konumlandırılması, platformun kullanımı) gösterilmelidir ancak seride maksimum 3 işbirliği olmalıdır.

1. Müzik (max. 2.0 pts)

Seçim / Kompozisyon / Düzenleme Kalitesi / Müzikalite

2. Step İçeriği (max. 2.0 pts)

Miktar / Kalite / Çeşitlilik

3. Genel İçerik (max. 2.0 pts)

Karmaşıklık / Çeşitlilik / Mekan

4. Artistik Rutin (max. 2.0 pts)

Yapı / Düzenleme / Tema

5. Performans (max. 2.0 pts)

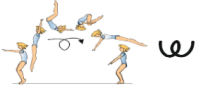
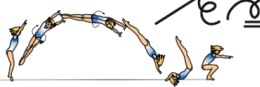
Teknik / Sanatsal Sunum



2025-2026 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Step Aerobik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları



Yasaklanmış Hareketler (her defasında-0.5 kesinti)

AKROBATİK ELEMENTLER				
◆ Akrobatik Elementler 1 veya 2 kol / el veya 1 veya 2 ayakta 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 olacaktır.	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: Sirtın, 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) 