

ULUSLARARASI CİMNASTİK FEDERASYONU



FEDERATION INTERNATIONALE



AEROBİK CİMNASTİK

ARTİSTİK

Değerlendirme Kuralları 2005 – 2008

B) Tüm hareketler çeşitlilik göstermelidir.

Tüm hareketler: Aerobik hareket kalıpları, elementler, geçiş/bağlantılar, liftler ve fiziksel etkileşimler.

Madde 1: Sürekli tekrarlanan hareketler, ritim ve/veya dizi hareketler.

Örnek: Üst vücut hareketlerinde sağ kolla sürekli daireler yapma.

Örnek: Kol hareketlerini diresekte bükme ve germe şeklinde (aynı yönde) sürekli tekrarlama.

Madde 2: Benzer tipte tekrarlanan liftler.

Örnek: Trio da 2 yarışmacı diğer aynı kişiyi bütün üç lift de de kaldırıyor.

Madde 3: Çeşitlilik göstermeyen geçişler (düzey çeşitliliği: yerde, yüzeyde ayakta, havada)

Örnek: Ayaktan yere sürekli aynı şeki, lde tekrarlanan hamle(lunge) tipinde geçişler.

Örnek: Yerden ayağa geçerken bir eli bacağın üzerine koyarak pozisyon almak

Madde 4: Aynı temel hareket veya pozun tekrarı.

Örnek: Dolaşırken 8 ritim (count) den fazla benzer koşular, hamleler veya sekmeler.

Örnek: Tekrarlanan aynı poz.

C) Elementler ile hareketler akıcı ve yaratıcı bir şekilde bağlanmalıdır.

Bağlantı: Hareketlerin düzey değiştirmeden birbirine bağlanmasıdır.

En fazla 2 elementin birleştirildiği yaratıcı hareketlerdir.

Madde 1: Bir zorluk hareketine girmeden duraksıyor. Bu durum elementin kolay yapımı için bir göstergedir.

Örnek: Dönüşlü bir element öncesi duraksama.

Madde 1: Yaratıcılıktan yoksun element bağlantısı veya hareketler.

Örnek: Dayanma (support) elementinden basit bir değişiklikle push up elementine geçmek.

D) Geçişler dinamik olmalıdır, 3 düzlemde (yerde, yüzeyde, havada) yapılan hareketler düzgün ve akıcı olmalıdır.

Madde 1: Yerden ayağa (yüzeye) geçişte yorgunluğun görülmesi, (yogun/kararsız).

Örnek: Push up elementinden her iki elini yere koyuyor, ayaklarını ellerine yaklaştırıyor, kalçasını ağır ağır yukarıya çekiyor ve ayağa kalktığında yorgunluk görülüyor.

Madde 2: Havadan yere inişte hareketin akıcılığının durması.

Örnek: Straddle jump'dan indikten sonra yarışmacının müziğin vuruşlarını dinleyip durması/beklemesi daha sonra tekrar hareketine başlaması.

Madde 3: Ayaktaki pozisyondan yer çalışmasına gelirken hareketin ritminin bozulması

E) Üst düzey (world class) bir seri tek ve yaratıcı karekterde olmalıdır.

(MP, TR ve GR için: Liftler, fiziksel etkileşimli ve formasyonların oluşumu orjinal yapılmalıdır).

Fiziksel etkileşim: Bir veya daha fazla yarışmacının zemin üzerindeki hareketleri sırasında yaptıkları temasları.

Fiziksel etkileşim birden daha fazla gösterilmesi tercih edilir.

Lift: Bir veya daha fazla yarışmacı yerden yukarıya kaldırılması, tutulması, desteklenmesi ve/veya taşınmasıdır. Bu kombinasyonlardan herhangi biri lifti içerebilir.

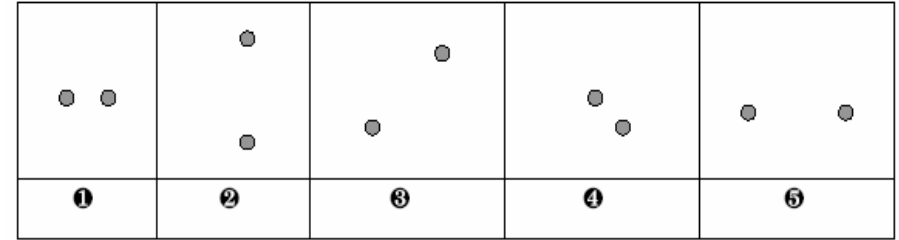
Yaratıcı nitelikte bir lift örneği aşağıda gösterilmiştir.

1. Kaldıran eşin değişik omuz düzlemlerinde lifti göstermesi (omuzun altında veya üstünde).
2. Yarışmacıların güç ve/veya esneklik göstermesi.
3. Hareket sırasındaki form değişikliği: kaldırılmış kişinin değişik formlar göstermesi.

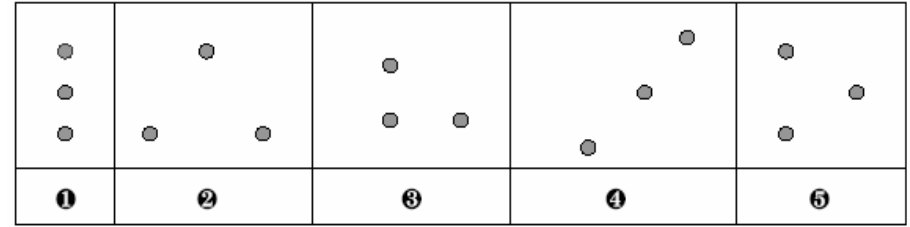
Formasyonlar: Yarışmacıların pozisyonları.

Aşağıda yarışmacıların (yakınlık/uzaklık) aralarındaki mesafelerin çeşitli formasyonları gösterilmiştir.

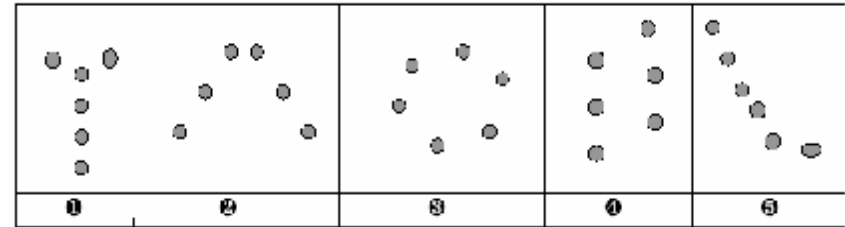
• *Çift formasyonuna örnek*



• *Trio formasyonuna örnek.*



• *Grup formasyonuna örnek*



Madde 1: Diğer yarışmacının kullandığı koreografiyi taklit etmesi.

Örnek: Diğer yarışmacıların seri içinde kullandıkları aynı poz/hareket.

Örnek: Diğer yarışmacıların seri içinde kullandıkları lift/etkileşimi aynen kullanmaları.

Madde 2: Kol hareketlerinde açık bir şekilde yaratıcılık ve çeşitlilik olmadan (sağ-sol, yukarı/aşağı) monoton kullanılması.

Madde 3: Formasyonda (şekil, aralık) küçük değişiklikler ve yarışmacıların yerleşimlerinin sürekli ortada (merkezde) olması.

Örnek: Çoğu formasyonun üçgen biçiminde gösterilmesi.

Madde 4: Yaratıcılığı olmayan, basit/kolay fiziksel etkileşim uygulamak.

Örnek: Trio da üç yarışmacının elele tutarak birkaç adım birlikte yürümeleri.

Madde 5: MP, TR, GR de pozisyon ve formasyonların değişimindeki zayıflık (mesafe: uzak/yakın).

Örnek: Formasyonların sürekli aynı şekilde olması

Örnek: Yarışmacılar pozisyon değiştirir ancak oluşturulan şekil yarışma alanının tamamına dağıldığında uzaysal değişimler görülmez.

SERİNİN DÜZENLENMESİ 1.1 standart ölçütler:

Mükemmel 2.0 – 1.9

- Belirtilen 5 olumsuz madde de görülmemiş ve seri mükemmel düzenlenmiştir.
- Tüm aerobik hareket parçaları, elementler, geçiş/bağlantılar tekrarlanmadan çeşitlilik göstermiş.
- Tüm hareketlerin zaman aralıkları ve yerleri dengeli olarak dağıtılmış,

- Tüm hareket ve elementler seri içinde yaratıcı ve akıcı bir şekilde bağlanmış.
- Tüm geçişlerde 3 düzlem kullanarak yapılmış.
- Serinin düzenlenmesinde fiziksel kapasitesi üst seviyede yaratıcı ve orjinal olarak gösterilmiş (kas gücü, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon ve beceri).

Çok iyi 1.8 – 1.7

- Tüm 5 maddeden (mükemmel) çok az sapma veya 1 olumsuz madde seride yer almış.
- Tüm hareketlerde çeşitlilik, dinamik geçiş gösterilmiş.
- Dengeli iyi bir dağılım var. Seride hareketlerin yerleri uygun bir şekilde yerleştirilmiş.
- Tüm elementler akıcı ve yaratıcı bir şekilde bağlanmış.
- Tüm hareketler tekrarsız çok iyi yapılsa da yaratıcılık , orjinallik gösterilmemiş.

İyi 1.6 – 1.5

- 5 maddede göze çarpan birşey olmadan orta derecede yapılmış veya 2 olumsuz madde seride yer almış.
- Dengeli iyi bir dağılım var. Hareketlerin serideki yerleşiminde herhangi bir sapma yoktur.
- Zorluk Elementler hariç diğer bütün hareketler çeşitli ve pürüzsüz bağlantılıdır.
- Seri tekrarsız hareketlerden oluşmuş ancak yerde ve yüzeydeki geçişler yaratıcı olmayan baştan başa kolay/basit şekilde gösterilmiştir.

Orta 1.4 – 1.3

- 5 madde en az istenen ölçütler karşılanır ancak maddeler göze çarpmadan uygulanır.

- Önemli derecede baskın bir alan ya da hareketler seçilmemiş ama serinin içeriği yaratıcılıktan yoksun.
- Aynı hareketlerin tekrarı yoktur ama birçok hareket bilindik ve basit bağlanır.
- Geçişler dinamik gösterilmez ve serinin bütününde güçlü bir etki görülmez.

Zayıf 1.2 – 1.0

- Tüm 5 madde eksik ve yetersizdir.
- Seçilen hareketler ve alan kullanımında baskınlık vardır.
- Yaratıcılıktan uzak, bütün hareketlerde aynı hareketlerin tekrarı vardır.
- Elementlerden önce/sonraki bağlantılar akıcılıktan yoksun. Hareketler kesintilidir.
- Geçişler de dinamik olmayan ve uygunsuz bir tavır sergilenir.
- Seri boyunca hatalı görünüm vardır.
- Seri boyunca hareketler diğer spor branşların hareketlerini içeriyor Aerobik Cimnastik serisine uygun değildir.

A.2 Müziğin kullanımı – En fazla 2 puan

NE	Heyecanlı	NASIL	Keskin/Düzgün hareket
	Güçlü/Kuvvetli		Güçlü/Kuvvetli hareketler
	Keyifli		Zarif hareket
	Yumuşak		Yumuşak hareket
	Neşeli		

A) Seçilen müzik bireysel yarışmacılara bir karakter ve stil vermeli

Madde 1. Seçilen müzik yarışmacının karakter ve stiline uymaz.

Örnek: Seçilen müzik erkeksi karakter ve stile uymayacak şekilde yumuşak ve zarif hareketlerden oluşmaktadır.

Örnek: Hareketleri zayıf yarışmacının yumuşak melodi kullanması ve hareketlerini yumuşak gösterememesi.

Örnek: Güçlü olan hareketleri göstermekte iyi olan yarışmacının yumuşak müzik kullanarak serinin karakteristiğini azaltması.

B) Müziğin teması ile Serinin stiline uyumu.

Müziğin teması: Ritim, tempo, vurgu ve figür.

Madde 1: Müziğin ana fikri ile uygulama stili uyumsuzsa.

Örnek: Müzik tempolu olduğunda yer hareketlerini uygulamak.

Örnek: Müzik yumuşakken karmaşık aerobik adımlarını uygulamak.

Örnek: Müzik yumuşak/hafifken güç hareketlerini uygulamak.

Örnek: Yumuşak tarzdaki müzikle düz tip hareketleri uygulamak.

Örnek: Dramatik temalı müzikle monoton hareketleri uygulamak.

C) Hareketlerin derlenmesi (kompozisyonu) müzikle uyumlu olmalı.

Madde 1: Müziğin fon müziği olarak kullanılması (BGM).

Örnek: Müzik zirveye doğru çıkarken hareketlerde değişiklik olmaması.

Örnek: Müzik sakın durumdayken karmaşık aerobik adımların yapılması.

Madde 2: Hareketler müziğin vuruşlarına uymuyor.

Örnek: Müziğin güçlü, etkileyici ve yüksek olduğunda basit koşma kombinasyonlarını kullanma.

Madde 3: Yapılan hareketler müziğin bölümlerine uymaması.

Örnek: Hareketlerin başlangıcında müziğin 8 lik bölümlerine uymaması.

D) Müzik düzenlenirken / Birkaç müzikten parça oluştururken doğallık ve akış sağlanmalı.

Madde 1: Değişik tarz ve tonda müziklerin birlikte kullanılması ve akışın aniden değişmesi.

Örnek: Klasik müzikten aniden rep müziğe geçişte koreografinin değişmemesi.

Örnek: Sözel şarkı bağlantısının çok ani olması ve amaca uygun olmaması.

Madde 2: Birçok gereksiz şarkı bağlantısının uyumsuz olarak kullanılması, böylece duygu ya da birliktelik hissinin oluşmaması.

Örnek: Popla başlıyor, oriyantal söylüyor ve avrupa tarzı sarkı ile bitirirken bu bağlantılara uyum göstermiyor.

Madde 3: Müzik parçasına uygun olmayan bitiş.

Örnek: Şarkı sözünün bitirişin ortasında kesilmesi.

E) Eğer ses efekti kullanılmışsa bunlar müzikle bütünleşmeli, iyi kalite ve uygun şiddette olmalıdır. Ses efektleri yapılan hareketin kuvvetini arttıracak şekilde uyumlu olmalıdır.

Madde 1: Ses efektlerinin şiddeti anlamsız, etkisiz, müzik ve uygulamayla ilgisiz olması.

Madde 2: Ses efektlerindeki şiddetinin şarkı ve müzikten gereksiz şekilde fazla olması.

Örnek: Esas şarkıdan daha yüksek seste ısıklık sesi kullanılması.

Madde 3: Hareketlerin efektlerle uyumsuzluğu.

Örnek: Patlayıcı bir ses efektinin basit bir kol hareketinde kullanılması.

Madde 4: Orjinal müziğin zarıflığını bozacak ses efektinin kullanılması.

Örnek: Aerobik Cimnastiğe uymayacak şekilde bağırma, havlama, ateş etme, anlamsız sesler, ağlama, seksi sesler ve kaba ses efektlerinin kullanılması.

Madde 5: Ses efektlerinin hareketin zamanlamasına uymaması.

Örnek: Bir elementin yapımında alakasız alkış ses efektinin olması.

1.2 Müziğin kullanımı STANDART PUANLAMA

Mükemmel 2.0 – 1.9

- Bütün 5 olumsuz maddeyi içermez ve seri seçilen müzikle uyumludur.
- Seçilen müzik mükemmel şekilde uyumludur ve yarışmacının karakteristiğine ve stiline avantaj sağlamaktadır.
- Senin koreografisiyle müzik göze hoş görülecek şekilde uyumludur, öyle ki müzik sanki seri için düzenlenmiş gibidir.
- Müziğin ritmi, vurguları, bölümleri, zirve noktası ile senkronize edilen hareketler seri içerisinde seyircide merak uyandıracak şekilde gösterilir.
- Ses efektlerinin kullanımı poz ve hareketlerin vurgulaması ile mükemmeldir.
- Serinin kusursuz görülmesi ve doğal yapısının bozulmaması için müziğim diğer bir müzikle birleştirilmesi (mix), serinin ortasında yapılmıştır.

- Yarışmacının hareketleri serinin başlangıcından sonuna kadar serinin etkisini arttıracak şekilde müzikle uyumludur.

Çok iyi 1.8 – 1.7

- Bütün 5.maddede mükemmelden çok az sapma veya 1 olumsuz madde vardır.
- Seçilen müzik yarışmacının karakterine avantaj sağlamaktadır.
- Serinin stili müziğin temasıyla uyumludur yalnızca serinin bir parçasında uyumsuzluk vardır.
- Hareketler müzikle uyumludur.
- Ses efektleri ve müzik birleşimleri (mix) doğaldır fakat seri bozulmuştur.

İyi 1.6 – 1.5

- Bütün 5 madde de göze çarpan önemli bir durumun yoktur, ya da 2 olumsuz madde görülmüştür.
- Seçilen müzik yarışmacının karakterine uygundur.
- Serinin stili müziğin temasına uygun ve hareketlerin çoğu müzikle uyumludur.
- Müzik bağlantıları çok az şekilde doğal değildir ve bazı ses efektleri hareketlere uyumlu değildir.

Orta 1.4 – 1.3

- Bütün 5 madde de en az istenilen ölçütleri sağlayan maddeler yapılmıştır.
- Seçilen müzik yarışmacının stiline ve karakterine uygun değil ve orta seviyededir.
- Hareketler müziğe uyumlu fakat bazı parçalar seriye uyumsuzdur.

- Serinin bütününde birçok müzik parçasının kullanılmış (mix) fakat bu orta düzeydedir.

Zayıf 1.2 – 1.0

- Bütün 5 maddenin tatmin etmeyen kabul edilmeyen şekilde yapılması.
- Seçilen müzik yarışmacının stiline ve karakterine uymuyor ve yarışmacının hareketleri müziğe uymuyor.
- Serinin stili müziğin ana fikri ile ilgisiz ve müzik anlamlı kullanılmamış.
- Hareketler müziğe biraz uyumlu ve sadece hareketlerin zamanlaması müziğin temposuna uyuyor.
- Müzik parçalarının düzenlenmesi hatalı ve anlamsız ses efektleri içeriyor.
- Müziğin karakteri tamamen görmezlikten geliniyor ve müzik değiştiği halde kareografi değişmiyor.
- Kareografi müzikten kopuyor ve müzik fon olarak kullanılıyor.

A.3 Aerobik Hareket Kalıplarının (kol/adımlar) Kombinasyonu - En fazla 2.0 puan

Hareketler:

NELER	Temel adımlar	NASIL	Karmaşık / basit
	Kol hareketleri		Simetri / asimetri
			Uzun / kısa
			Yüksek / düşük

7 Temel areobik adımları ve varyasyonları – (ayrıca Ek II deki açıklamaya bakınız)

- March

Açının değişimi, yükseklik yada yön değişimini içeren varyasyonlar. Örneğin: V-adımı, dönüş adımı (V-step, Turn-step)

- Jog

Açı yada yön değişimini içeren varyasyonlar. Diz çekişleri kalçanın önüne veya arkasına

- Knee lift

Düşük yada yüksek şiddette yapılan, açı değişimini içeren varyasyonlar.

- Kick

Düşük yada yüksek şiddette ve yönde düzlem, yükseklik değişimini içeren varyasyonlar. Örneğin: küçük kick, yüksek kick, yana kick

- Jumping Jack

Düşük veya yüksek şiddette diz ve kalça açısının varyasyonu

- Lunge

Düşük yada yüksek şiddette yapılan açı, düzlem değişimini içeren varyasyonlar.

- Skip

Düşük yada yüksek şiddette yapılan düzlem, açı değişimini içeren varyasyonlar.

Aşağıda varyasyon değişiklikleri gösterilmiştir.

Kol hareketleri: yükseklik, açı, düzlem, hareket genişliği, uzunluğu, hızı, ritim değişikliği, asimetriği, simetriği.

Bacak hareketleri: yükseklik, açı, düzlem, hareket genişliği, uzunluğu, hızı, ritim değişikliği, gidiş yönü, yönlendirme ve yüksek / düşük etki.

Dizi (sequence): Aerobik hareket parçasının 8 lik içindeki dizilişi.

A) Aerobik hareket kalıpları temel adımlarla birlikte kol hareketlerini de içermelidir.

Madde 1: Adımlar basit / monotondur ve karmaşık değildir.

Örnek: Adımlarda varyasyon yoktur, yalnızca temel koşma adımı uygulamıştır.

Örnek: Hareket kombinasyonu olmasına rağmen birçok kick yalnızca yanal (sagital) ve ön (frontal) düzlemde gösterilmiştir.

Örnek: Hareketler geniş yapılmış ancak hareketin uzunluğunda değişiklik olmamış yalnızca uzun kullanılmıştır.

Örnek: Hareketler çeşitlendirilmiş olduğu halde, ritim monoton ve serisinin içinde herhangi bir vurgu yoktur.

Madde 2: Kol hareketleri basit / monotondur ve karmaşık değildir.

Örnek: Birçok dairesel ve dönüşümlü hareket olmasına rağmen çok az çeşitte kol hareketi vardır.

Örnek: Kol hareketlerinde kombinasyon olmasına rağmen birçoğu tek bir düzlemde yapılmıştır.

Örnek: Hareket genişliğinin olmasına rağmen uzunluğunda değişiklik olmaması ve yalnızca uzun kullanılması.

Örnek: Hareket çeşitliliği olmasına rağmen ritim monotondur ve serisinin içinde herhangi bir vurgu yoktur.

Örnek: Hareket yolunun yalnızca doğrusal, basit / monoton olması.

B) Serinin her yerinde aerobik kalıplar gösterilmelidir.

Madde 1: Seri boyunca sadece birkaç aerobik kalıbın yapılması.

Örnek: Kombinasyonlar basit veya karmaşık ama 8 lik sayımı tamamlamamıştır.

Örnek: Adımların sürekliliği vardır, ancak bunları organize etmede zorlanılmıştır.

C) Aerobik hareket kalıpları yüksek düzeyde vücut koordinasyonu göstermelidir.

Madde 1: Vücudun üst ve alt bölümlerinin hareketleri dengeli olarak dağıtılmamıştır.

Örnek. Kol hareketleri karmaşık olmasına rağmen adımlar basit yapılmıştır.

Örnek: Kol ve bacak hareketlerinin genişliği aynı yapılmıştır.

1.3 Aerobik Hareket Kalıpları (kol / adımlar) STANDART

PUANLAMA

Mükemmel 2.0 – 1.9

- Tüm 3 maddenin negatif faktör içermemesi ve seri boyunca aerobik kalıplarının çeşitlilik göstermesi.
- Aerobik adım kalıplarının karmaşık kombinasyonlarıyla kol kalıplarının karmaşık kombinasyonlarının eş zamanlı olarak yapılmıştır.
- Alt ve üst vücut hareketlerinin bağlantısının mükemmeldir ve yüksek seviyeli karmaşık hareketlerin yapılmıştır.
- Yer değiştirmeler akıcı, tempolu adım dizisi olarak yapılmıştır.
- Adım dizileri yön değiştirmelerde 3 boyutlu olarak gösterilmiştir.
- Karmaşık ve kendine özgü kombinasyonlar, uzun ve kısa mesafelerde düzgün yapması.

Çok İyi 1.8 – 1.7

- Tüm 3 madde mükemmelden biraz sapması. Seride 1 negatif faktörün bulunması.
- Kombinasyonların birleşiminde karakteristik aerobik kalıpların kullanılmıştır.
- Kol hareketlerinin kombinasyonu çok çeşitlilik olmasına rağmen kombinasyonda yaratıcılık yoktur.
- Hareket parçaları tempolu olara karmaşık kombinasyonları uzun aralıklarla düzgün yapılmıştır.

İyi 1.6 – 1.5

- Tüm 3 maddenin göze çarpan birşey içermeyen yeterli derecede gösterilir. Seri 2 negatif faktörü içerir.
- Bazı kombinasyonlar karakteristik aerobik kalıplarıyla birleştirilmesine rağmen çok çeşit yoktur.
- Kol hareketlerinde çeşitlilik olmasına rağmen yaratıcılığın görülmez.
- Bazı hareket kalıplarında tempolu ve düzgün yapılmıştır.
- Düzgün yapılmasına rağmen kısa olmuştur.
- Sadece bazı adım dizileri rotasyon içermiştir.

Yeterli 1.4 – 1.3

- Tüm 3 maddenin en az istenenler ve gereklilikleri içermesi, bu maddelerin olması.
- Çok az kombinasyon karakteristik aerobik kalıplarıyla birleştirilmiş, çok az çeşit vardır.

- Kol hareketleri kombinasyonlarla birlikte yapılmış, az çeşitlilik göstermiş ve yaratıcılık yoltur.
- Çoğu hareket kalıbı sabit temposuz olarak yapılmış ve çok az gezinti vardır.
- Aerobik hareket kalıbıyla gösterilen bazı gezintiler vardır ancak genelde kısa kullanılmıştır.

Zayıf 1.2 – 1.0

- 3 maddenin de kusurlu ve yetersiz olması.
- Aerobik adım kalıplarının kombinasyonlarında bağlantı var ama bunlarda varyasyon görülüyor.
- Kombinasyonlarda çok az varyasyon var; kombinasyonlardaki frekans düşük.
- Hareketlerin kombinasyonu basit / monoton ve sıradan.
- Gezintide bazı parçalar problemsiz olarak yapılmış ama bunlar basit yürümeler veya adım sürümler şeklinde.
- Aerobik kalıplar içinde gezintiler kısa yapılmış. Çoğu kalıplar sabit yerde yapılmış.
- Poz ve bağlantılar vuguludur. Aerobik hareket kalıpları 8 sayıyı tamamlamamış.
- Üst ve alt vücut parçalarının ayrı ayrı hareket ediyor.

A.4 Alan kullanımı – En fazla 2 puan

Yarışma Alanı:

NE	Köşeler ve orta	NASIL	Dengeli
	Ön, arka, sağ, sol, çapraz		Yapılma sıklığı
	Yerde, yüzeyde, havada		

A) Yarışma alanı seri boyunca etkili kullanılmalıdır.

Madde 1: Dar bir alanda köşeleri etkili kullanmadan yapılan uygulama.

Örnek: Köşelerden 1m den daha uzak kalma (şek.1).

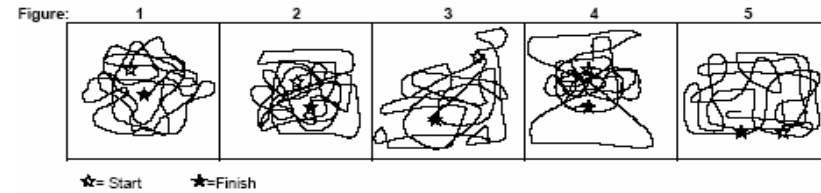
Örnek: Genel olarak orta alanı kullanma, 4 köşeye/de hareket etmeme (şek.2)

Madde 2: Yarışma alanının bir bölümünü belirgin kullanmak.

Örnek: Bir bölgeyi hiç kullanmamak (şek.3).

Örnek: Dört köşeye de anlık geçiş yapma, seri boyunca alanın ortasında bulunma (şek.4).

Örnek: Tüm uygulamalar ve gezintilerin alanın ön tarafında yapılması (şek.5).



B) Gezintilerde tüm yönler gösterilmelidir.

Madde 1: Çoğu benzer gezintilerin görülmesi.

Örnek: Arka sağ köşeden ön sol köşeye gidişlerin tekrarlanarak uygulanması.

Örnek: Sadece düz yer değişimlerinin olması, dairesel gezintilerin olmaması.

- Vücut yönlendirmesinde değişim vardır.
- Tüm seri boyunca bir bölgenin ağırlıklı olmadan alanın yeterli kullanımıdır.

İyi 1.6 – 1.5

- 3 madde de göze çarpan önemli bir şey olmadan yeterli düzeyde yapılmıştır. Seride 2 negatif faktörün bulunur.
- Seviye (3 düzey) değişimlerinde geçişlerin çoğunun muntazam yapılmıştır.
- Tüm köşeler dengeli olarak kullanılmıştır.
- Düz ve kavisli gidiş izlerinden bazılarında çeşitlilik görülür.
- Gidiş yönü, tüm 5 yönü de kapsamamıştır.
- Vücudun yönlendirilmesi genel olarak öne doğru ve değişim yoktur.
- Tüm seri boyunca alan bir bölgenin ağırlığı olmadan kullanımıdır.

Yeterli 1.4 – 1.3

- 3 madde minimum ölçüt ve gereklilikleri içerir. Göze çarpan birşey yoktur.
- Seviye (3 düzey)değişimleri bilinen / geneldir.
- Yarışma alanı baskın olarak kullanılmamış, tüm köşeler tam olarak maksimum derecede kullanılmamış.
- Düz ve kavisli gidiş çizgisinde karışım var fakat çeşitlilik bilinen / geneldir.
- Vücut yönlendirmesinde kuvvetli olarak bir yön kullanılmıştır. Yarışma alanının üç boyutlu kullanımı kısmi olarak gösterilmiştir.

Zayıf 1.2 – 1.0

- Tüm 3 madde kusurlu ve tüm parçalar yetersizdir.
- Üç düzeyde geçişler gösterilir ancak hareketlerin çoğu duruş pozisyonunda ve birçoğu dikey pozisyonunu değiştirmez.

- Üç düzeydeki değişim yalnızca elementlerle veya basit hareketlerle gösterilmiştir.
- Yarışma alanının bir bölümünün yoğun olarak kullanılmıştır. Bütün köşelerin maksimum düzeyde kullanılması görülmez.
- Gidiş çizgisi çoğunlukla doğrusaldır ve yönlerin çoğu öne/arkaya ve basittir.
- Vücut yönlendirmesi yalnızca bir yöndedir ve yarışma alanının 3 boyutlu kullanımı görülmemiştir.
- Bütün olarak yarışma alanını kullanımı dar bir alanda ve durarak olmuştur.

A.5 Sunum ve Birliktelik En fazla 2

Anlatım:

NE	Yüz ifadesi	NASIL	Kendine güven
	Vücut		Fiziksel enerji
	Performans		İgi çekici

A) Yarışmacılar hareketleri temiz ve keskin atletik etkili üst düzeyde yapmalıdır.

Madde 1: Aerobik cimnastik yarışmasına uygun atletik bir etki yoktur.

Örnek: Tekrarlı pozlar, abartılı vücut kaslarını ve figürlerini göstermek.

Örnek: Kareografiyi zorla yapıyor izleniminin verilmesi.

Madde 2: Hareketlerin ne olduğu belirsizdir, temiz ve keskin değildir.

Örnek: Dizin, ayağın/dirseğin açısı tam açık olmadığından hareketler keskin değildir.

B) Yarışmacılar fiziksel enerji ve hareketliliğini bağırmadan ve şarkı söylemeden göstermelidir.

Madde 1: Yarışmacılar seyirciye ulaşmamaktadır.

Örnek: Karanlık (muğlak) bir performansın havası zayıf bir etki yaratır.

Örnek: Uygulamanın içeriği kaba (müstehcen) dir.

Madde 2: Konsantrasyon yoktur ve yaratıcılık istikrarsızdır.

Örnek: Hareketler belirsizdir veya unutulmuş gibi görülür, seyirciyi rahatsız eder.

Madde 3: Enerji ve hırs kaybının olması, uygulamadan uzaklaşma.

Örnek: Çoğu hareket anlamsızdır ve seyirciye ruhsuz bir şekilde sunulmuştur.

Madde 4: Uygulama yaparken çılgılık, bağırma ve şarkı söyleme.

Örnek: Gücü göstermek için yüksek ses kullanımı.

Örnek: Seri sonundaki pozda yüksekses kullanımı.

Örnek. Yarışmacının sessizce şarkı söylemesi.

C) Yarışmacı (lar) kendi öz güvenlerini samimi bir şekilde sade bir yüz ifadesiyle göstermeli (yapay ve abartılı mimiklerle değil)

Madde 1: Çok abartılı yüz ifadesi.

Örnek: Öpüş veya seksi yüz ifadesi görünümü.

Örnek: Ağız çok geniş açmak.

Örnek: Seri boyunca çok ciddi yüz ifadesi

Madde 2: Doğal olmayan yüz ifadelerini kullanma.

Örnek: Seri boyunca aynı yapay gülümsemeyi kullanma. İfade değişiminin hiç olmaması.

Örnek: Elementi yapmadan önce sade neşeli yüz ifadesi varken elementle birlikte birden ciddi ifadeye dönüşme.

Madde 3: Seri sırasında güven kaybı ve sinirli ifadelerin görülmesi.

Örnek: Sahnede huzursuz/sinirli ifade görüntüsü.

Örnek. Kontrasyonsuz uygulama

**MP, TR ve GR için: Yarışmacılar talim olduklarını göstermelidir ve bu nedenle birden fazla olmanın avantajlarını göstermelidir. Takım bireyleri arasındaki yardımlaşma gösterilmelidir. Yarışmacılar takım çalışmasındaki arkadaşlar arasındaki değişimi (paylaşımı) göstermelidir. Bu sadece kareografiye özgün değil bütün hareketleri ve vücut ifadeleri ile iletilmelidir.

MP için: Bayan ve erkek kombinasyonlarının uygun kullanımını ifadeleriyle göstermelidir.

TR ve GR için: Takım olarak birliktelik / grup hissini ifade etmelidir.

Yarışmacılar arasındaki uyum un değeri ve gösterilen performans bireysellerde gösterilemez.

1.5 Sunum ve Birliktelik STANDARD PUANLAMA:

Mükemmel 2.0 – 1.9

- Tüm 3 madde de seri içerisinde elementler hariç negatif bir faktör bulunmamalı ve yarışmacının izleyicilerde etkileyici bir iz bırakmalıdır.
- Hareketlerin uygulaması, Aerobik Cimnastik serisine yakışan atletik görüntüyü veren şekilde keskin ve temiz yapılmıştır.
- Seride hareketler seyirciyi cezbedecek şekilde zegin karizmatik enerjik ve kuvvetlidir.
- Duyguların, bağırmandan veya mizansen yapmadan (yapay ifade / hareket) içden akıcı ve dinamik olarak anlatır.
- Serideki hareketlerde başlangıçtan orta ve son bölüme kadar konsantrasyonunu bozamaz.
- Yarışmacı kendilerine güvenini doğal ifadele yansıtmış ve temiz atletik seri ile ortaya çıkarmıştır.

Çok iyi 1.8 – 1.7

- Tüm 3 madde de mükemmelden küçük sapmalar veya seride 1 olumsuz maddenin bulunması.
- Aerobik Cimnastik serisine uygun temiz ve keskin hareketlerle sportif bir görünüş sergilenmiştir.
- Serinin tümü enerji, hırs ve dinamizm gösterilmiştir.
- Doğal olmayan vücut ve yüz ifadesi yoktur.
- Yarışmacı kendine güvenini sakın/ devamlı rahat olarak yansıtmıştır.

İyi 1.6 – 1.5

- Tüm 3 madde yeterli (orta) derecede herhangi biri eksik olmadan vardır. Seride 2 olumsuz madde vardır.
- Seri atletik görüntüdür ve Aerobik Cimnastik serisine uygundur.
- Serinin tümü enerjik ve dinamiktir fakat yüz ifadelerinde bazı değişiklikler görülmüştür.
- Serinin tümünde doğal olmayan vücut ve/veya yüz ifadeleri yoktur.
- Yarışmacının kendine güveni sakın/rahat dır.

Yeterli 1.4 – 1.3

- Tüm 3 madde de minimum ölçütleri ve gereklilikleri her bir madde olacak şekilde vardır.
- Sportif atletik görünüş göze çarpan herhangi birşey görülmeden alışıldık şekilde yapılmıştır.
- Hareketlere hakimiyette, diz, ayak bileği, ayak ucu hareketleri temiz olarak yapılmamıştır.
- Serinin tümünde, enerjilik gösterilmiş fakat karizmatik cazibe yoktur.
- Seri içinde tutarsız, kısmi doğal olmayan yüz ifadesi vardır.
- Yarışmacı birçok doğal olmayan ifadelerde sakın/rahat olmasına rağmen bazı element öncesi güvenini yitirdiği yüz ifadelerinden anlaşılır.

Zayıf 1.2 – 1.0

- Tüm 3 madde de eksik ve kabuledilemez şekildedir.
- Atletik görünüş seri içinde yoktur.
- Hareketler temiz ve keskin değildir, öyleki serinin ne olduğu belli değildir.

- Uygulamalardaki denemelerinde zorlama veya doğal olmayan yüz ifadeleri vardır.
- Karizmatik cazibe yoktur.
- Yarışmacının davranışı kendini bırakmış ve sinirli (ürkek) veya gerginlik hissi verir.
- Aerobik Cimnastiğe uymayan, doğal olmayan yapay yüz ifadeleri ve/veya davranışlar görülür.