



2018-ci il üçün
Bədii Gimnastika
üzrə Milli yarışların proqramı

NOV

Yarışın adı	Program Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
Bakı Birinciliyi	Fərdi program	Balalar (2008-2010-cu il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik - hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası - (ən azı 8 saniyə ərzində) - hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) - pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz. - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə)  2 (ən azı 720 dərəcə)  və ya  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq) 	Çoxşda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakim tərəfindən - 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Hər hansı xüsusi tələbin yerinə yetirilmədiyi halda 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Diqqət: gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənə çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənə çətinlik elementinin 3-dən daha az olduğu halda çətinlik üzrə hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyyətçilər (2006-2007-ci il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	- Ən azı 5 və ən çox 7 çətinlik - hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində) - hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) - pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz. - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti	Alətsiz hərəkətlər mütləq elementlər:   1111 (ən azı 5)  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 1 	Çoxşda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakim tərəfindən - 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Hər hansı xüsusi tələbin yerinə yetirilmədiyi halda 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənla çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Diqqət: gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənla çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənla çətinlik elementinin 3-dən daha az olduğu halda çətinlik üzrə hakimlər D1 və D2 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Gənclər (2003-2005-ci il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
	Qrup hərəkətləri	Balacalar (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz 4, 5 və ya 6 gimnast olmaqla	Hər bir bədənla çətinlik elementləri qrupundan olan elementlərin bərabər bölüşdürülməsi ilə ən çoxu 5 elementin icrası	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00	Çoxşın davamətnə müddəti 1:30-2:00 dəq. Çoxşın texniki dayarı: - hər birinin dayarı 0.20 xal olmaqla ən azı 3 əməkdaşlıq - hər birinin dayarı 0.30 xal olmaqla olmaqla, ən azı 2 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) - hər birinin dayarı 0.20 xal olmaqla ən azı 4 - yenidən düzülmə - Hər birinin dayarı 0.30 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla) - hər birinin dayarı 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti			- Bədənla çətinlik elementlərinin sayı 5-dən çox olduqda çətinlik üzrə D1 və D2 hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. - Rəqs addımları kombinasiyasının sayı 3-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimlər D1 və D2 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. - Dalğa hərəkətlərinin sayı 2-dən az olduqda D1 və D2 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. - Yenidən düzülmənin sayı 4-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimlər D3 və D4 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. - Pre-akrobatik elementlər seriyasının sayı 2-dən az və 3-dən çox olduqda çətinlik üzrə hakimlər D3 və D4 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. - Əməkdaşlıqların sayı 3-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimlər D3 və D4 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.
			 4-5-6 gimnast olmaqla	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeni yetişmələr (2006-2007-ci il təvəllüdlülər)	5 gimnast olmaqla 	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) – 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			



Yarışın adı	Proqram	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
Azərbaycan Çempionatı	Fərdi	Gənclər (2003-2005-ci il təvəllüdlülər)		Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal icra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
		Böyüklər (2002-ci il və daha böyüklər)		Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal icra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən

Yarışın adı	Proqram Fərdi/qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
Bakı çempionatı	Fərdi	Balacalar (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal icra [E] –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik - hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası - (ən azı 8 saniyə ərzində) - hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) - pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz. - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə)  2 (ən azı iki)  və ya  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq) 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakim tərəfindən - 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Hər hansı xüsusi tələbin yerinə yetirilmədiyi halda 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal icra [E] –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal icra [E] –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyyətçilər (2006-2007-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal icra [E] –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik - hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası - (ən azı 8 saniyə ərzində) - hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) - pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz. - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:   11111 (ən azı 5)  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 1 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakim tərəfindən - 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Hər hansı xüsusi tələbin yerinə yetirilmədiyi halda 0.30 cərimə xalı çıxılır.



Yarışın adı	Proqram Fərdi/qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Gənclər - 2003-2005-ci il təvəllüdlülər			Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Böyüklər - 2002-cil təvəllüdlülər və daha böyüklər			Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Aletlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələrarası Kubok (2010, 2009, 2008, 2007, 2006)	Fərdi	Balacalar (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik - hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası - (ən azı 8 saniyə ərzində) - hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) - pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz. - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla 2 aydın görünən dalğa hərəkəti	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə)  (ən azı 720 dərəcə)  və ya  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq) 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakim tərəfindən - 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Hər hansı xüsusi tələbin yerinə yetirilmədiyi halda 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyetmələr (2006-2007-ci il təvəllüdlülər)		3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Diqqət: gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənle çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənle çətinlik elementinin 3-dən daha az olduğu halda çətinlik üzrə hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram Fərdi/Qrup	Yaş qrupları	Alətlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
		Gənclər (2003-2005-ci il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
	Qrup hərəkətləri	Balacalar (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)	4, 5 və 6 gimnast olmaqla 		Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
		Yeniyyətmələr (2006-2007-ci il təvəllüdlülər)	5 gimnast olmaqla 		Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
Qızıl Yaş yarışları	Fərdi proqram	20-30 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 2 müvazinət Ən azı 2 dönmə Ən azı 2 tullanma Ən azı 2 rəqs addımları Ən azı 1 risk Ən azı 1 AD	Çətinlik (D) – 7.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və losin və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		30-40 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 2 müvazinət Ən azı 2 dönmə Ən azı 1 tullanma Ən azı 2 rəqs addımları Risklər və AD üçün tələb yoxdur.	Çətinlik (D) – 6.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		40-50 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 1 müvazinət Ən azı 1 dönmə Ən azı 1 tullanma Ən azı 1 rəqs addımları Risklər və AD üçün tələb yoxdur.	Çətinlik (D) – 5.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		50 yaş və daha artıq	1 alət seçimə əsasən	Müvazinət, dönmə tullanma, risklər və AD üçün tələb yoxdur. Ən azı 1 rəqs addımları	Çətinlik (D) – 4.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.



MÜKAFATLANDIRMA 2018



Yarışın adı	Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yerlər
Bakı birinciliyi	Balacalar – 2010-cu il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	II III
	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	II III
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	II III
	Yeniyyətçilər - 2006-2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	II III
	Balacalar - 2008-2010-cu il təvəllüdlülər	Qrup Çoxnövcülük (2 növ əsasında)	II III
	Yeniyyətçilər - 2006-2007-ci il təvəllüdlülər	Qrup	II III
	Gənclər - 2003-2005-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	II III
	Komanda birinciliyi	Hesaba alınır: Qrup hərəkətləri üzrə çoxnövcülük (2 alət üzrə) -2008-2010, Qrup hərəkətləri üzrə çoxnövcülük - 2006-2007, Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2008-2010. Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2006-2007. Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2003-2005.	II III





Azərbaycan çempionatı	Böyüklər- 2002-ci il təvəllüdlülər və daha böyüklər	Fərdi çoxnövcülük və finallar (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən)	I II III
	Gənclər- 2003-2005-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük və finallar	I II III



Bakı çempionatı	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeni yetmələr - 2006-2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Gənclər - 2003-2005-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I II III
	Böyüklər - 2002-ci il təvəllüdlülər və daha böyüklər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I II III

Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələr arası Kubok	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I
			II
			III
	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I
			II
			III
	Balacalar– 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I
			II
			III
	Yeniyyətlər - 2006-2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I
			II
			III
	Gənclər - 2003-2005-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I
			II
			III
	Balacalar - 2008-2010-cu il təvəllüdlülər	Qrup hərəkətləri	I
			II
			III
	Yeniyyətlər - 2006-2007-ci il təvəllüdlülər	Qrup hərəkətləri	I
			II
			III



Bölgələr arası Kubok	Balacalar-2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar– 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətmələr -2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətmələr -2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III





ALƏTLƏR ÜZRƏ NORMALAR

Yaş kateqoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2003-2005 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət normalarına əsasən)		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		700-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 400 qr	
		Uzunluğu 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 5000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 30 qr	Çubuqsuz
2002-ci il və daha böyük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət üzrə normalarına əsasən)		800-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		Uzunluq 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 6000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 35 qr	Çubuqsuz





Yaş qatəoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2008-2010		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Min. 150q	Çanaq sümüyünə qədər
		Diametr ən azı 160 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 360 mm Gürzün ucunun diametri ən azı 30 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 4500 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu ən azı 500 mm	Çəkisiz	

2006-2007		Gimnastın boyuna uyğun olaraq		
		Diametr 700-900 mm	Ən azı 250qr	
		Diametr dəq. 180 mm	Ən azı 400qr	
		Uzunluq - 400-500 mm	Ən azı 150qr	
		Uzunluğu ən azı - 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm	Ən azı 30qr	Çubuqsuz