

**AEROBİKA
GİMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2026**



Yaş kateqoriyası	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və icbari elementlər	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Kiçiklər (2018-2019)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QQ	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-ci ailə məcburi deyil. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların бүкүлүб-аçılması; Q-2: Ayaqlar aralı keçid dayağı; Q-6: 1/1 havada dönmə; Q-7: 1/1 dönmə	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) İcbari elementlər birləşdirilə bilməz. 0.1 – 0.4	0.5 və ya daha yüksək dəyər ilə elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. Olmayan və ya hər hansı kombinasiyada eyni vaxtda olmayan. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. 2 dəfədən çox Venson vəziyyətində (çətinlik elementinin aşağıdakını əhatə edən istənilən mərhələsi. Venson forması, Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların бүкүлүб-аçılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 1-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu) 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element 8-ci ailədən (C qrupu) icra edən KFÇ / QC / TR / QQ müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir
Uşaqlar (2015-2017)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QQ	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-ci ailə məcburi deyil. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların бүкүлүб-аçılması; Q-2: Ayaqlar aralı keçid dayağı; Q-6: 1/1 havada dönmə; Q-7: 1/1 dönmə	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) İcbari elementlər birləşdirilə bilməz. 0.1 – 0.4	0.5 və ya daha yüksək dəyər ilə elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi Olmayan və ya hər hansı kombinasiyada eyni vaxtda olmayan. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. 2 dəfədən çox Venson vəziyyətində (çətinlik elementinin aşağıdakını əhatə edən istənilən mərhələsi. Venson forması, Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların бүкүлүб-аçılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 1-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element. 8-ci ailədən (C qrupu) icra edən KFÇ / QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir
Yeni yetmələr (2012-2014)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QQ AD	Maksimum 7 element. Minimum 4 ailə. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-ci ailə məcburi deyil. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda.	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) 0.2 – 0.6	0.7 və ya daha çox dəyərə malik elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını əhatə edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların бүкүлүб-аçılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 2-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element.

Yaş kateqoriyası	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və icbari elementlər	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Gənclər (2009-2011)	Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) QC TR QQ AD	Maksimum 7 element. Minimum 4 ailə. (KFÇ / QFÇ; böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda)	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) 0.2 – 0.7	0.8 və ya daha çox dəyəərə malik elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Bütün kateqoriyalar. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını ehtiva edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 3-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element. KFÇ 4-cü ailənin olmaması (B qrupu), 8-ci ailədən (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci ailənin olmaması (C qrupu) QC / TR / QQ müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir.

Yaş kateqoriyası	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri	Çətinlik elementləri ilə akrobatika elementlərinin (birləşmə) kombinasiyası	Cərimələr
Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) QC TR QQ AD	•Maksimum 8 çətinlik elementi. •Minimum 4 ailə icra edilməlidir. •Hər ailədən maksimum 2 element. •Hər adıçəkilən altdakı gimnast tərəfindən maksimum 1 element. •Venson vəziyyətində maksimum 2 dəfə (Venson formasını əhatə edən istənilən bacarıq mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). •B qrupunda PU və/və ya şpaqat vəziyyətinə yerə enmə ilə maksimum 3 element (Bütün kateqoriyaların kişi gimnastları istisna; şpaqatla yerə enmə yoxdur). KFÇ •4-cü ailədən (B qrupu) ən azı 1 elementin icra edilməsi məcburidir. •8-ci ailəni (C qrupu) icra etməyə icazə verilmir. QFÇ •7-ci ailədən (C qrupu) ən azı 1 elementi icra etmək məcburidir. QC / TR / QQ •Eyni vaxtda eyni element icra edilməlidir.	•Bütün çıxış boyunca maksimum 1 kombinasiya setinə icazə verilir. •Çətinlik elementlərinin kombinasiyası fərqli və ya eyni ailədən ola bilər. •Akrobatika elementləri çətinlik elementləri ilə və ya onlar olmadan birləşdirilə bilər. •Kişi gimnastlara şpaqat vəziyyətində yerə enmə ilə akrobatika elementlərini həyata keçirməsinə icazə verilmir. KFÇ / QFÇ • 1 setdə maksimum 3 element birləşdirilə bilər. Onlar 3 element kimi hesablanacaqlar. QC / TR / QR •Maksimum 2 element 1 setdə birləşdirilə bilər. Onlar 2 element kimi hesaba alınacaqdır. •Bütün idmançılar eyni çətinlik / akrobatika elementləri kombinasiyasını eyni anda icra etməlidirlər.	8-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını əhatə edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 3-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti. Kombinasiyada 2/3-dən çox element. KFÇ 4-cü ailənin olmaması (B qrupu) 8-ci ailədən (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci ailənin olmaması (C qrupu) QC / TR / QQ müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir

ÜMUMİ MƏLUMAT

Musiqinin davamiyyəti

Kiçiklər və Uşaqlar: 1 dəqiqə 15 saniyə
(+/- 5 saniyə)
Yeniyetmələr: 1 dəqiqə 15 saniyə
(+/- 5 saniyə)
Gənclər: 1 dəqiqə 25 saniyə (+/- 5 saniyə)

Yarış meydançası

Kiçiklər (2018-2019): Bütün kateqoriyalar: 7x7
Uşaqlar (2015-2017): Bütün kateqoriyalar 10x10
Yeniyetmələr: Bütün kateqoriyalar 10x10
Gənclər: Bütün kateqoriyalar: 10x10
Böyükələr: Bütün kateqoriyalar: 10x10

Mükafatlandırma mərasimi

Əgər 8 və daha çox idmançı (komanda) varsa, təsnifat mərhələsi və final mərhələsi keçirilməlidir.
1 kateqoriyada yalnız 4 və ya daha çox idmançı (komanda) olduqda iştirakçılar diplom və medallarla mükafatlandırılır.

YARIŞLAR HAQQINDA MƏLUMAT

Ölkə çempionatı

Yeni yetmələr: 2012-2014

Gənclər: 2009-2011

Böyüklər: 2008 və daha böyüklər

Ölkə birinciliyi və AGF kuboku

Kiçiklər: 2018-2019

Uşaqlar: 2015-2017

Yeni yetmələr: 2012-2014

Gənclər: 2009-2011

Şəhər çempionatı

Uşaqlar: 2015-2017

Yeni yetmələr: 2012-2014

Gənclər: 2009-2011

Böyüklər: 2008 və daha böyüklər

Şəhər birinciliyi

Kiçiklər: 2018-2019

Uşaqlar: 2015-2017

Yeni yetmələr: 2012-2014

Gənclər: 2009-2011