

***2025-ci ildə Aerobika
gimnastikası üzrə milli
yarışların proqramı***

Yaş	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və İcbari elementlər	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Balacalar (7-8)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınlarnın fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QR	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü qrup / QFÇ: 7-ci qrup məcburi DEYİL. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması; 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 yaxud eyni vaxtda olmayan Eyni qrupdan 2-dən çox çətinlik elementi Eyni baza adlı 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 bükülüb-açılması 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 qrupdan (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
Uşaqlar (9-11)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınlarnın fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QR	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü qrup / QFÇ: 7-ci qrup məcburi DEYİL. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması; 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 yaxud eyni vaxtda olmayan Eyni qrupdan 2-dən çox çətinlik elementi Eyni baza adlı 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 bükülüb-açılması 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 qrupdan (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

Yaş	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və Akrobatika elementləri	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Gənclər (15-17)	Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) QC TR QR AD	Maksimum 7 element. Minimum 4 qrup. (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 dəyərə malik elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az qrup. Eyni qrupdan 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni baza adlı 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 qrupun olmaması (B qrupu) 8-ci qrupdan (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci qrupun olmaması (C qrupu) QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya

Yaş	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri	Çətinlik elementləri ilə akrobatika elementlərinin (birləşmə) kombinasiyası	Cərimələr
Böyükər (18+)	Qadınlarnın fərdi çıxışları (QFÇ) Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) QC TR QR AD	<ul style="list-style-type: none"> •Maksimum 8 çətinlik elementi. •Minimum 4 qrup icra edilməlidir. •Hər qrupdan maksimum 2 element. •Hər adıçəkilən aşağıdakı 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 qrupdan (B qrupu) ən azı 1 elementin icra edilməsi məcburidir. •8-ci qrupdan (C qrupu) icra etməyə icazə verilmir. QFÇ •7-ci qrupdan (C qrupu) ən azı 1 elementi icra etmək məcburidir. QC / TR / QR •Eyni vaxtda eyni element icra edilməlidir. 	<ul style="list-style-type: none"> •Bütün çıxış boyunca maksimum 1 kombinasiya setinə icazə verilir. •Çətinlik elementlərinin kombinasiyası fərqli və ya eyni qrupdan 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. 	<p>8-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az qrup. Eyni qrupdan 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni baza adlı 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 qrupun olmaması (B qrupu) 8-ci qrupdan (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci qrupun olmaması (C qrupu) QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir.</p>

Ümumi məlumat

► MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ

Balacalar və uşaqlar: 1 dəqiqə 15 saniyə (+/- 5 saniyə)

Yeniyyətlər: 1 dəqiqə 15 saniyə (+/- 5 saniyə)

Gənclər: 1 dəqiqə 25 saniyə (+/- 5 saniyə)

► YARIŞ MEYDANÇASI

Balacalar (7-8): Bütün kateqoriyalar: 7x7

Uşaqlar (9-11): Bütün kateqoriyalar 10x10

Yeniyyətlər: Bütün kateqoriyalar 10x10

Gənclər: Bütün kateqoriyalar: 10x10

Böyüklər: Bütün kateqoriyalar: 10x10

► MÜKAFATLANDIRMA MƏRASİMİ

1 kateqoriyada 4 və daha çox gimnastları olan iştirakçılar mükafatlandırılır.