

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2022 – 2024
YARIŞ QAYDALARI



AEROBİKA GİMNASTİKASI

Qaydalar BGF İcra Komitəsi tərəfindən təsdiqlənmişdir.
Fevral 2020-ci il

Bu Qaydalar 1 yanvar 2022-ci il tarixindən istifadə edilmək üçün BGF (FIG) İcra Komitəsi tərəfindən təsdiqlənməlidir.

Xahiş olunur nəzərə alınız ki, həmçinin bir sıra texniki məqamları ehtiva edən bu Qaydalar BGF Nizamnaməsi və Texniki Reqlamenti ilə

birlikdə oxunmalıdır. Qaydalar və Texniki Reqlament arasında ziddiyyətlər yaranarsa, Texniki Reqlament üstünlük qüvvəsinə malikdir.

Mətnin ingilis dilindəki versiyası rəsmi versiya hesab edilir.

Bu Qaydalar 1 yanvar 2017-ci il tarixindən 2020-ci il tarixinədək istifadə edilmək üçün BGF (FIG) İcra Komitəsi tərəfindən təsdiqlənməlidir.

Diqqət edin ki, bu Qaydalarda çoxlu texniki cəhətlər vardır və onlar BGF Nizamnaməsi və Texniki Reqlamentlə birlikdə oxunmalıdırlar. Qaydalar və Texniki Reqlament arasında ziddiyyətlər olduğu halda, Texniki Reqlament üstün qüvvəyə malikdir.

Müəllif hüquqları:

Yarış qaydaları Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının mülkiyyətidir.

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının əvvəlcədən alınmış yazılı razılığı olmadan Qaydaların istənilən formada tərcüməsi və ya tirajlandırılması qəti qadağandır.

AEROBİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ YARIŞ QAYDALARINA GİRİŞ - 2022-2024-CÜ İLLƏR ÜZRƏ 15-Cİ DÖVRİ NƏŞRİ

BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsinin Prezidenti Tammy Yagi-Kitagava tərəfindən tərtib olunmuşdur.

BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi 1 yanvar 2022-ci il tarixindən etibarən istifadə edilmək üçün nəzərdə tutulmuş 2022-2024-cü illər üçün hazırkı Qaydaları BGF İcra Komitəsinə və BGF üzvü olan Federasiyalara təqdim edir.

Qaydalarda aşağıdakı şəxslərin verdiyi təkliflər nəzərə alınmışdır:

- a. BGF-nin səlahiyyətli orqanları;
- b. Aerobika Gimnastikası üzrə Kontinental Birliklərin Texniki Komitəsi;
- c. BGF-nin üzvü olan Federasiyalar;
- d. Beynəlxalq hakimlər, məşqçilər və gimnastlar.

Ən mühüm dəyişikliklər aşağıdakılarda əks olunmuşdur:

<ul style="list-style-type: none">• Qaydaların yeni formatı;• Fərdi kateqoriyaların görüntü keyfiyyətinin artırılması;• QC/TR/QR üçün standart müddət 1' 25" (\pm 5-saniyə) təşkil edir;• Geyim Qaydalarında bəzi dəyişikliklər;• Çətinlik elementlərinin və cədvəlinin yenidən qruplaşdırılması (çətinlik dərəcələri də daxil olmaqla)• FK/FQ kateqoriyalarında 9 elementin, QC/TR/QR kateqoriyalarında isə 8 elementin azaldılması• Çətinlik cərimələri bölünmür• FK kateqoriyası üçün 4-cü ailə, B qrupundan 1 elementin icrası məcburidir• 8-ci alt qrup, C qrupu FK kateqoriyası üçün yolverilməzdir• FK/FQ kateqoriyaları üçün ən çox 3 elementin, QC/TR/QR kateqoriyaları üçün isə ən çox 2 elementin birləşməsi	<ul style="list-style-type: none">• FK/FQ kateqoriyaları üçün akrobatika elementlərinin kombinasiyasına icazə verilir və bu yalnız 1 dəst kombinasiya üçün Çətinlik elementləri ilə birləşdirilə bilər• Hərəkətlərin icrası ilə bağlı yeni cərimələr• "Artistlik" ifadəsi "Artistizm" ilə əvəz edilmişdir• Artistizm üzrə yeni meyarlar• Qaldırılma üçün qiymət verilmir və Artistizm baxımından Tərəfdaşlıq və Əməkdaşlıq kimi qiymətləndiriləcəkdir• 2-ci Yaş Qrupu "Gənclər"ə, 1-ci Yaş Qrupu isə "Yaş Qrupu" adlandırıldı• Əmsal təhlil və dəyişdirildi• Qaydaların sonuna "Sözlük" əlavə edildi
---	---

Aerobika gimnastikası üzrə Texniki Komitənin adından



BURAXILIŞ MƏLUMATLARI

Mən, yarışların hazırkı yeni Qaydalarının yaradılmasında fəal iştirak etdiklərinə görə Aerobika gimnastikası üzrə mövcud Texniki Komitənin üzvlərinə minnətdarlığımı bildirirəm.

BGF Aerobika Gimnastikası üzrə Komitəsinin Yarışların hazırkı Qaydalarının yenidən baxılmasına yardım edən bütün üzvləri:

Tammy Yagi-Kitagava	Prezident	(JPN)
Vang Hong	Vitse-president	(CHN)
Svetlana Lukina	Üzv	(RUS)
Mariya Fumea	Üzv	(ROU)
Mariya Eduarda Poli	Üzv	(BRA)
Jorj Fiyon	Üzv	(ARG)
Dora Hedyi	İdmançıların nümayəndəsi	(HUN)

Həmçinin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə, BGF saytında "İnteraktiv qaydaların", o cümlədən Qaydalar üçün şəkillərin, elementlərin qeyd edilməsi üçün simvolların və videomaterialların yaradılmasında müstəsna əməyinə görə Cerald Bidolta (Fransa, FRA) minnətdarlığını bildirir.

Şəkillər:	Cerald Bidolt	BGF-nin İT Departamenti	BGF
Redaksiya:	Aleksandr Kola	BGF-nin İdman Yarışları üzrə meneceri	BGF

Müəllif hüquqları BGF-yə məxsusdur

Bu Qaydalar, o cümlədən ona edilən Əlavələr və ya hissələri BGF-nin yazılı razılığı olmadan çoxaldıla və ya tərcümə edilə bilməz.







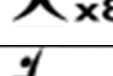
MÜNDƏRİCAT

1Cİ HİSSƏ. YARIŞ QAYDALARI.....	9	B. MÜKAFATLAR	16
BGF AEROBİKA GİMNASTİKASI <Yarışlara bir baxış>	11	1.14 HAKİMLƏR	17
1-Cİ FƏSİL. ÜMUMİ MƏLUMAT	13	A. HAKİMLƏR	17
1.1 YARIŞ QAYDALARI.....	13	B. ALİ HAKİMLƏR HEYƏTİ	17
A. ÜMUMİ MƏQSƏD	13	2-Cİ FƏSİL. AEROBİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ DÜNYA ÇEMPİONATLARI	18
1.2 YARIŞLAR	13	2.1 KATEQORİYALAR	18
A. STATUSU	13	A. KATEQORİYALARIN SAYI	18
1.3 YARIŞIN PROQRAMI	13	2.2 YARIŞLARDA İŞTİRAK MEYARLARI	18
A. DÖVRİLİK	13	A. ÜMUMİ HÜQUQLAR	18
B. YARIŞ CƏDVƏLİ	13	B. YAŞ	18
1.4 DÜNYA ÇEMPİONATLARININ AÇILIŞ PROSEDURU.....	13	C. MİLLİYYƏT	18
1.5 AD DƏYİŞİKLİKLƏRİ.....	13	2.3 GEYİM QAYDALARI	19
1.6 KVALİFİKASIYA VƏ FİNAL YARIŞLARI.....	13	A. MİLLİ MƏNSUBİYYƏT NİŞANI VƏ REKLAM	19
A. KVALİFİKASIYA YARIŞLARINDA İŞTİRAKÇILARIN SAYI.....	13	B. YARIŞ KOSTYUMU	19
B. FİNAL YARIŞLARINDA İŞTİRAKÇILARIN SAYI	13	C. DÜZGÜN YARIŞ KOSTYUMU-IDMANÇI PROFİLİ	19
C. HEÇ-HEÇƏNİN HƏLLİ QAYDASI	13	D. UNIFORMA-MİLLİ İDMAN KOSTYUMU	19
D. KOMANDALARIN SİRALANMASI	13	3-CÜ FƏSİL. ÇIXIŞIN KOMPOZİSİYASI	20
1.7 ÇIXIŞA BAŞLAMA QAYDASI	14	3.1 "AEROBİKA GİMNASTİKASI" NİN TƏRİFİ	20
A. PÜŞKATMA PROSEDURU	14	3.2 MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ	20
1.8 MƏKANLAR	14	3.3 KOMPOZİSİYANIN MƏZMUNU	20
A. MƏŞQ MEYDANÇASI	14	3.4 ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ (bax 4 sayılı Əlavə).....	20
B. GÖZLƏMƏ ZONASI.....	14	3.5 ELEMENTLƏRİN KOMBİNASİYASI (Bağlantı).....	21
1.9 FÖVQALADƏ HALLAR.....	14	3.6 AKROBATİK ELEMENTLƏR.....	21
1.10 PODİUM VƏ YARIŞ MEYDANÇASI	15	3.7 YENİ ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ	21
A. PODİUM	15	4-CÜ FƏSİL. MÜNSİFLƏR HEYƏTİ.....	22
B. YARIŞ MEYDANÇASI VƏ YARIŞ XALÇASI	15	4.1 HAKİMLƏR / HAKİMLƏR BRİQADASI.....	22
C. HAKİMLƏRİN YERLƏŞMƏ SXEMİ (Dünya Çempionatları)	15	A. ALİ HAKİMLƏR HEYƏTİ	22
D. MƏHDUDİYYƏTLƏR	16	B. HAKİMLƏR BRİQADASI	22
1.11 MUSİQİ MÜŞAYİƏTİ.....	16	4.2 ALİ HAKİMLƏR HEYƏTİNİN FUNKSİYALARI VƏ MEYARLARI	22
A. AVADANLIQ	16	2-Cİ HİSSƏ. HAKİMLİK	23
B. SƏSYAZMA	16	5-Cİ FƏSİL. HAKİMLİK / QİYMƏTLƏNDİRMƏ	24
C. KEYFİYYƏT	16	5.1 HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ.....	24
D. MUSİQİDƏN İSTİFADƏ HÜQUQLARI.....	16	A. FUNKSİYALARI	24
1.12 NƏTİCƏLƏR	16	B. MEYARLARI.....	24
A. NƏTİCƏLƏRİN NÜMAYİŞİ VƏ YAYILMASI	16	C. CƏRİMƏLƏR.....	25
B. ETRAZLAR	16	D. AKROBATİK ELEMENTLƏR VƏ QADAĞALI HƏRƏKƏTLƏR	26
C. YEKUN NƏTİCƏLƏR.....	16	5.2 ÇƏTİNLİK (D-Hakimlər).....	27
1.13 MÜKAFATLANDIRMA	16	A. FUNKSİYALARI.....	27
A. MÜKAFATLANDIRMA MƏRASİMLƏRİ.....	16	B. MEYARLARI.....	27
		C. MİNİMAL TƏLƏBLƏR (3-cü Hissəyə bax)	27
		D. CƏRİMƏLƏR.....	28

5.3	HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI (E-Hakimlər)	28
A.	FUNKSİYALARI	28
B.	HAKİMLİK	28
C.	SƏHVLƏR.....	28
D.	MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR	28
5.4	ARTOSTİZM (A-Hakimlər)	29
A.	FUNKSİYALARI	29
B.	MEYARLARI	29
C.	MÜVAZİNƏT:.....	29
D.	MEYARLARIN TƏFƏRRÜATI	30
5.5	XƏTT HAKİMLƏRİ	39
A.	FUNKSİYALARI	39
B.	MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR	39
5.6	VAXT HAKİMLƏRİ	39
A.	FUNKSİYALARI	39
B.	MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR	39
6-Cİ FƏSİL.	QİYMƏTLƏNDİRMƏ	40
6.1	ƏSAS PRİNSİP	40
6.2	QİYMƏT CƏDVƏLİ	41
3-CÜ HİSSƏ.	ÇƏTİNLİK ÜZRƏ TƏLİMAT	43
	MİNİMAL TƏLƏBLƏR.....	43
4-CÜ HİSSƏ.	HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI ÜZRƏ TƏLİMAT	47
	CƏRİMƏ NÜMUNƏLƏRİ	47
5-Cİ HİSSƏ.	AEROBİKA RƏQSİ	53
	BGF QAYDALARI VƏ TƏLİMATLARI	53
6-Cİ HİSSƏ.	AEROBİKA ADDIMI	59
	BGF QAYDALARI VƏ TƏLİMATLARI	59
ƏLAVƏ 1		65
	YAŞ QRUPLARI ÜÇÜN DÜNYA YARIŞLARI.....	65
ƏLAVƏ 2.....		69
	QISA QEYDLƏR ÜÇÜN İŞARƏLƏR	69
ƏLAVƏ 3.....		73
	7-TƏMƏL ADDIMIN TƏSVİRİ	73
ƏLAVƏ 4.....		75
	ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİNİN TƏSVİRİ.....	75
ƏLAVƏ 5.....		117
	ÇƏTİNLİK CƏDVƏLİ.....	117
ƏLAVƏ 6.....		123
SÖZLÜK.....		123

1-Cİ HİSSƏ YARIŞ QAYDALARI

BGF AEROBİKA GİMNASTİKASI <Yarışlara bir baxış>

	Bölüm	Kateqoriya		Yaş*	Tərkibi	Yarış meydançası	Musiqinin müddəti
BGF Rəsmi Yarışları	Yetişkinlər arasında Dünya Çempionatları	FK		18+	1 kişi yarışçı	10 m x 10 m	1 dəq 20 san (± 5 san)
		FQ			1 qadın yarışçı		
		QC			1 kişi/1 qadın yarışçı		1 dəq 25 san (± 5 san)
		TR			3 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		QR			5 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		AR			8 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		AD			8 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
	Yaş Qrupları arasında Dünya Yarışları (Gənclər kateqoriyası)	FK	Fərdi hərəkətlər – Kişilər	15-17	1 kişi yarışçı	10 m x 10 m	1 dəq 20 san (± 5 san)
		FQ	Fərdi hərəkətlər - Qadınlar		1 qadın yarışçı		
		QC	Qarışıq Cütlük		1 kişi/1 qadın yarışçı		
		TR	Trio		3 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		QR	Qrup		5 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		AR	Aerobika rəqsi		8 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		AD	Aerobika addımı		8 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
	Yaş Qrupları arasında Dünya Yarışları (Yaş Qrupları kateqoriyası)	FK	Fərdi hərəkətlər – Kişilər	12-14	1 kişi yarışçı	7 m x 7 m	1 dəq 15 san (± 5 san)
		FQ	Fərdi hərəkətlər - Qadınlar		1 qadın yarışçı		
		QC	Qarışıq Cütlük		1 kişi/1 qadın yarışçı	10 m x 10 m	
		TR	Trio		3 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		QR	Qrup		5 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		AR	Aerobika rəqsi		8 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		

Milli Yarışlar	Milli inkişaf	FK	Fərdi hərəkətlər – Kişilər	9-11	1 kişi yarışçı	7 m x 7 m	1 dəq 15 san (± 5 san)
		FQ	Fərdi hərəkətlər - Qadınlar		1 qadın yarışçı		
		QC	Qarışıq Cütlük		1 kişi/1 qadın yarışçı		
		TR	Trio		3 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)		
		QR	Qrup		5 yarışçı (kişilər/qadınlar/qarışıq)	10 m x 10 m	

*Yarış ilində

1.1. YARIŞ QAYDALARI

A. ÜMUMİ MƏQSƏD

Prinsip etibarilə, Yetişkinlər arasında (18 yaş və daha yuxarı) DÇ üçün nəzərdə tutulmuş hazırkı Yarış qaydaları Aerobika Gimnastikası hərəkətlərinin beynəlxalq səviyyədə daha obyektiv qiymətləndirilməsini təmin edir. Yuniqlar və Yaş Qrupları bölümləri üzrə xüsusi qaydalarla tanış olmaq üçün hazırkı Qaydaların 1 sayılı Əlavəsinə müraciət edin. Bu məlumatı Əlavələrdə tapmadığınız halda, əsas Yarış Qaydaları tətbiq edilir.

1.2. YARIŞLAR

A. STATUSU:

Aerobika gimnastikası üzrə Dünya Çempionatı BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə rəsmi yarışdır.

1.3. YARIŞ PROQRAMI

A. DÖVRİLİK

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatları hər iki ildən bir sonu cüt rəqəmlə bitən illərdə keçirilir.

B. YARIŞ CƏDVƏLİ

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatının ümumi planı ilə tanış olmaq üçün Texniki Təlimatların 6-cı bölməsinin 3.1-ci maddəsinə (TR) baxın.

Yarışlar saat 10.00 - dan əvvəl başlaya və saat 23.00 - dan gec sona çata bilməz.

Yarışların cədvəli Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə tərəfindən təsdiq edilməli və İş Planında dərc edilməlidir.

1.4. DÜNYA ÇEMPİONATLARININ AÇILIŞ PROSEDURU

Baxın: TR-nin 1-ci bölməsi 4-cü maddəsi və hazırkı Qaydaların 2-ci fəslinin 2.2-ci bəndi.

1.4. AD DƏYİŞİKLİKLƏRİ

Baxın: TR-nin 6-CI bölməsi 4-cü maddəsi.

1.6. KVALİFİKASIYA VƏ FİNAL YARIŞLARI

A. KVALİFİKASIYA YARIŞLARINDA İSTİRAKÇILARIN SAYI

DÇ və WAGC (Qolf həvəskarları arasında dünya çempionatı) üzrə kvalifikasiya yarışlarında idmançıların maksimal sayı aşağıdakı kimidir:

- FK, FQ, QR, AR və AA kateqoriyalarda hər Federasiyadan bir nəfər,
- QC və TR kateqoriyalarında hər Federasiyadan iki nəfər.

B. FİNAL YARIŞLARINDA İSTİRAKÇILARIN SAYI

Final yarışlarında yarışların bütün kateqoriyalarında ən yaxşı nəticələrə malik olan səkkiz idmançı iştirak edə bilər (TR-in 6-cı bölməsi 3.2-ci

maddəsinə baxın).

C. HEÇ-HECƏNİN HƏLLİ QAYDASI

(TR-in 6-cı bölməsi 3.3-cü maddəsinə baxın)

Kvalifikasiya və ya final yarışlarında tutulmuş istənilən yerdə nəticələr bərabər olduqda, bu bərabərlik aşağıdakı meyarlar nəzərə alınmaqla göstərilən ardıcılıqda pozulacaqdır:

- Hərəkətlərin icrası üzrə ən yüksək ümumi xal
- Artistizm üzrə ən yüksək ümumi xal
- Çətinlik üzrə ən yüksək ümumi xal

Əgər bərabərlik qalmaqda davam edərsə, o pozulmayacaqdır.

D. KOMANDALARIN SIRALANMASI

(TR-in 6-cı bölməsi 3.3-cü maddəsinə baxın)

Yarışlarda tutulmuş istənilən yerdə komandaların reytingində xallar bərabər olduğu halda, reyting aşağıdakı meyarlar üzrə müəyyənləşdiriləcəkdir:

1. Qruplarda ən yaxşı reyting
2. Üçlükdə ən yaxşı reyting
3. Aerobika Rəqsində və Aerobika Addımında ən yaxşı reyting
Əgər bərabərlik qalmaqda davam edərsə, o pozulmayacaqdır.

1.7. ÇIXIŞA BASLAMA QAYDASI

A. PÜŞKATMA PROSEDURU

(TR, Bölmə 1, 4.3-cü maddə və bölmə 6, 3.4-cü maddə)

1. Püşkatma təsnifat yarışlarında və finallarda çıxışa başlama ardıcılığını müəyyənləşdirir. Püşkatma Aerobika Gimnastikası üzrə TK-nin Prezidentinin və ya Aerobika Gimnastikası üzrə TK-nin təyin edilmiş üzvünün iştirakı ilə keçirilməlidir
2. Püşkatma ilkin ərizənin verilmə müddəti bitdikdən sonra iki həftə ərzində keçirilməlidir.
3. Baş katib püşkatmanın keçiriləcəyi vaxt və yer barədə Federasiyaları ən azı 1 ay əvvəl məlumatlandırır və Federasiyalar püşkatma prosedurunda iştirak etmək hüququna malikdirlər.
4. KİV məlumatlandırılır və öz nümayəndələrini göndərmək üçün püşkatmanın keçirildiyi ərazinin yerli hakimiyyət orqanlarından icazə alır.

5. Püşkatma "neytral" şəxs tərəfindən və ya kompüter vasitəsilə keçirilməlidir.

6. Püşkatmanın gedişində hər bir komanda və ya gimnast üçün ardıcılıq komandanın və ya gimnastın yarışda öz çıxışına başlayacağı ardıcılığın təsadüfi seçilməsi yolu ilə təyin edilir.

7. “10 dəqiqə qaydası”

Gimnastların sağlamlığı və təhlükəsizliyi üçün BGF qərara almışdır ki, bir neçə kvalifikasiya/final yarışında çıxış edən gimnastların növbəti çıxışdan əvvəl dincəlməsi üçün 10 dəqiqə tələb olunur. Bu bərpa dövrü yarışda 4 çıxışı yerinə yetirə bilmək üçün təyin edilmişdir. (Baxın: TR, bölmə 1, maddə 4.3.6).

Püşkatmaya bu prinsipə əsasən düzəliş ediləcəkdir: Əgər gimnast və ya qrup püşkatmanın birinci dövrəsində çıxış üçün 7-ci, növbəti dövrəsində isə 1-3-cü seçilibsə, onların düzəliş edilmiş yeni start mövqeləri 4-cü olacaqdır. Əgər gimnast və ya qrup sonuncu çıxış edirlərsə, püşkatmanın növbəti dövrəsində çıxış üçün 1-dən 4-dək yer alıbsa, onların düzəliş edilmiş yeni start mövqeləri 5-ci olacaqdır.

Bu cür düzəliş, zərurət olduqda Baş Hakimler Heyətinin Prezidenti tərəfindən ediləcəkdir. Təsnifat sonrası idmançılar sıralandıqdan sonra qiymətləndirmə təminatçısı dəqiqləşdirilmiş püşkatmanı və start vərəqini təqdim edəcəkdir. Bu dəqiqləşdirmə prinsipi digər final yarışlarının, habelə Dünya Oyunlarının (təsnifat) püşkatmalarının bütün növbəti dövrləri üçün tətbiq edilir.

1.8 MƏKANLAR

A. MƏŞQ MEYDANÇASI

Məşq zalı yarışlara 2 gün qalmış idmançıların ixtiyarına verilir. Məşq zalı müvafiq səs avadanlığı və yarış ölçülərinə tam uyğun olan meydança ilə təchiz edilməlidir. Meydançaya giriş ardıcılığı Yarış Qaydaları ilə nəzərdə tutulmuş və Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə tərəfindən təsdiq edilmiş növbəlilik cədvəlinə uyğun olaraq idmançılara təqdim edilir.

B. GÖZLƏMƏ ZONASI

Podiumla birləşən işarələnmiş zona Gözləmə zonası adlanır. Bu zonadan yalnız iki növbəti çıxış nömrəsinə malik olan idmançılar və onların məşqçiləri istifadə edə bilər. Bu zonadan istənilən digər şəxslər istifadə edə bilməz.

1.8 FÖVQALADƏ HALLAR

Fövqəladə hallar aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilir:

- Digər musiqi yazısı qoyulmuşdur.
- Avadanlığın nasazlığı səbəbindən musiqinin səsləndirilməsində problemlər yaranmışdır.

- Ümumi avadanlıqda – işıqlandırmada, meydançada, yarış zonasında nasazlıqla əlaqədar olan problemlər;
- İdmançının çıxışı zamanı yarış meydançasında kənar əşyalar və ya digər şəxslər vardır.
- İdmançıdan asılı olmayan səbəblərdən onun çıxışa gələ bilməməsinə səbəb olan gözlənilməyən hallar yaranmışdır.

Əgər yuxarıda göstərilən vəziyyətlər meydana çıxırsa, idmançı dərhal çıxışını dayandırmalıdır. Çıxışı bitirdikdən sonra idmançının etirazı qəbul edilmir.

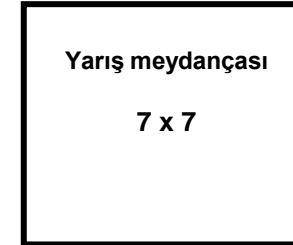
Hakimlər briqadasının sədrinin qərarı ilə, problem aradan qaldırıldıqdan sonra idmançı yenidən öz çıxışına başlaya bilər. Bundan əvvəl verilmiş bütün xallar ləğv edilir.

Yuxarıda təsvir edilməmiş hallar meydana çıxdıqda, vəziyyətin təhlil edilməsindən sonra qərar Baş Hakimlər Briqadası tərəfindən qəbul edilir. Baş Hakimlər Briqadasının qərarı yekun qərardır.

1.10 PODİUM VƏ YARIS MEYDANÇASI

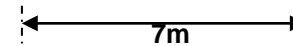
İşarələmə lenti 5 sm

Yarış meydançası 10x 10



Təhlükəsizlik sərhədi Podiumun

minimal ölçüsü



10 m

12 m

Podium: min. 14 m

0.5m

0.5m

PODİUM

80 sm-dən
140 sm-dək

A. PODİUM

Yarışlar üçün Podiumun hündürlüyü 80 sm-dən 140 sm-dək ola bilər və arxa plan fonla qapalı olmalıdır.

Podiumun ölçüləri ən azı 14 m x 14 m olmalıdır.

B. YARIŞ XALÇASI VƏ YARIŞ MEYDANÇASI

Yarış xalçasının ölçüsü 12 m x 12 m olmalıdır. Meydançada BÖYÜKLƏRİN VƏ yuniorların bütün kateqoriyaları üçün (7m x 7m Yaş qruplarının bəzi kateqoriyaları və Milli İnkişaf bölümü üçün istifadə ediləcəkdir, 1 sayılı Əlavəyə baxın) dəqiq işarələnmiş 10 m x 10 m ölçüsündə yarış sahəsi olmalıdır. İşarələmə lenti yarış meydançasının tərkibinə daxildir (Avadanlıq standartlarına baxın).

Yarışlarda yalnız BGF-nin sertifikatına malik olan meydançalardan istifadə edilə bilər.

C. HAKİMLƏRİN YERLƏŞMƏSİ

Briqada hakimləri bilavasitə tribunanın qarşısında otururlar.

Xətt hakimləri meydançanın künclərində diaqonal üzrə yerləşirlər.

Ali Hakimlər Briqadası Hakimlər briqadasından dərhal sonra arxada və yüksəkdə yerləşirlər.

A HAKİMLƏR

D. MƏHDUDİYYƏTLƏR

Təşkilat Komitəsinin və ya BGF-nin əməkdaşı tərəfindən çağırıldıqları hallar istisna olmaqla, idmançılar, məşqçilər və bütün kənar şəxslər yarış ərzində gözləmə meydançasına daxil ola bilməzlər.

Məşqçilər öz idmançılarının çıxışı zamanı düzgün davranış çərçivəsində çıxışı gözləmə zonasında qalmalıdırlar. Məşqçilər, idmançılar və bütün kənar şəxslər hakimlik zonasına daxil ola bilməzlər. Bu məhdudiyətlərə etinasızlıq göstərilməsi Baş hakimlər Briqadası tərəfindən idmançının yarışlardan kənarlaşdırılmasına səbəb ola bilər.

1.11 MUSİQİ MÜŞAYİƏTİ

A. AVADANLIQ

Səs avadanlığının keyfiyyəti peşəkar standartlara uyğun olmalı və standart avadanlıqdan savayı aşağıdakıları özündə ehtiva etməlidir: idmançılar üçün ayrıca qulaqcıqlar və musiq pleyeri (təşkilatçıların avadanlığından asılı olaraq, CD pleyer, FK və s.).

BRIQADASI

E	A	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	5	6	6

B HAKİMLƏR BRIQADASI

E	A	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	5	6	6

ALİ HAKİMLƏR BRIQADASI VƏ NƏZARƏTÇİLƏR (SJ) ES / AS /

ES AS SJA SJP DS DS ES AS

İzahı: Artistizm (A) – İcra (E) – Çətinlik (D) – Vaxt (T) – Briqadanın sədri (CJP) – İcra üzrə nəzarətçi (ES) – Artistizm üzrə nəzarətçi (AS)

Çətinlik üzrə nəzarətçi (DS) – Ali Hakimlər Heyətinin Köməkçisi (SJA) – Ali Hakimlər Heyətinin Prezidenti (SJP)

B. MUSİQİ YAZISI (FONOQRAM)

Yarış zamanı musiqinin idarə edilməsini asanlaşdırmaq və texniki problemlərin qarşısını almaq məqsədilə, BGF musuqi daşıyıcılarının müxtəlifliyini (CD, USB toplayıcı və s.) ixtisar edib yalnız rəqəmsal musiqi daşıyıcılarından istifadə etməyi tövsiyə edir.

Bununla birlikdə, yarışın Direktivlərinə və İş Planına nəzər salın və Təşkilat Komitəsinin musiqi faylının daşıyıcısına (məs: mp3) dair göstərişlərinə əməl edin.

Yalnız bir çıxışın musiqisi CD-yə və ya TK-nin tələb etdiyi digər daşıyıcıya yazılmalıdır. İştirakçılar yarışa öz musiqisinin iki nüsxəsini gətirməli və aşağıdakı məlumatları həmin daşıyıcılar üzərinə aydın şəkildə əks etdirməlidir:

- Ölkənin adı (ölkənin rəsmi qısa adı);
- Fərdi yarışçının adı və soyadı, habelə QC, TR, QR, AR, AA kateqoriyalarının **son adları**.
- Kateqoriya (FK, FQ, QC, TR, QR, AR, AA) (Yetişkin, Yunior, YQ).

Nümayəndə üzvlərinə öz məşqləri üçün və texniki problemlərə qarşı tədbir məqsədilə CD diskin/USB toplayıcının üzərinə yazılmış öz musiqilərinin ehtiyat nüsxəsini gətirmək təklif olunur.

C. KEYFİYYƏT

Musiqi yazısı səsləndirmənin peşəkar standartlarına uyğun olmalıdır.

D. MUSIQİDƏN İSTİFADƏ HÜQUQLARI

BGF və Təşkilat Komitəsi çıxış üçün seçilmiş musiqinin səsləndiriləcəyinə zəmanət verə bilməz.

Dünya Çempionatları üçün Təşkilat komitəsinə və BGF Katibliyinə nominativ qeydiyyatdan keçmə ilə eyni zamanda, istifadə edilmiş bütün musiqilərin, onların adlarının, ifaçılarının və bəstəkarlarının siyahısı da göndərilməlidir.

1.12 NƏTİCƏLƏR

A. NƏTİCƏLƏRİN NÜMAYİŞ ETDİRİLMƏSİ VƏ YAYILMASI

Hər bir hərəkət üçün ümumi xallar (A-Artistizm, E-İcra, D-Çətinlik), cərimələr, yekun xal və yarışlarda tutulmuş yer ictimaiyyətə təqdim edilməlidir. Yarışların seçim turlarından sonra BGF üzvü olan hər bir iştirakçı federasiya nəticələrin tam surətini əldə etməlidir, lakin təfərrüatlı nəticələri deyil. Yarışın sonunda bütün təfərrüatlı nəticələrin tam dəsti BGF üzvü olan hər bir iştirakçı federasiyaya veriləcəkdir. (Baxın: TR, 1-ci bölmə, maddə 4.10.6.)

B. ETİRAZLAR

(Baxın: TR, 1-ci bölmə, maddə 8.4)

C. YEKUN NƏTİCƏLƏR

Hər bir finalda əvvəlki xallar nəzərə alınmır. Yarış iştirakçılarının tutduqları yerlər onların finalda aldıkları xallara əsasən müəyyənləşdirilir.

1.13 MÜKAFATLANDIRMA (baxın: TR, 1-ci bölmə, maddə 9.3)

A. MÜKAFATLANDIRMA MƏRASİMİ

Medallarla mükafatlandırma mərasimi üçün BGF-nin xüsusi təlimatlarına baxın. Mükafatlandırma prosedurunun ətraflı təşkili BGF-nin məsul vəzifəli şəxsi tərəfindən təsdiqlənməlidir.

B. MÜKAFATLAR

Medallar ilk üç yeri tutan qaliblərə verilir. Diplomlar hər bir finalçıya verilir.

Yarışlarda iştirak haqqında şəhadətnamə bütün idmançılara və vəzifəli şəxslərə verilir.

1.14 HAKİMLƏR

A. HAKİMLƏR

Hakimlər hər zaman Aerobika Gimnastikasına aidiyyətlərini qoruyub saxlamalı və öz təcrübə biliklərini daima genişləndirməlidirlər. Hakimlərin fəaliyyəti üçün əsas şərtlər aşağıdakılardır:

- BGF (FIG) Yarış Qaydalarını əla səviyyədə bilmək
- BGF Texniki Reqlamentini (FIG T.R.) əla səviyyədə bilmək
- Çətinlik elementlərini əla səviyyədə bilmək

BGF rəsmi yarışlarında hakimlik üçün tələblər:

- yarışların cari dövrü üçün BGF -nin qüvvədə olan hakim vəsiqəsinə sahib olmaq,
- milli yarışlarda, ölkələrarası və dəvətli beynəlxalq yarışlarda uğurlu hakimlik təcrübəsinə malik olmaq,
- bütün iclaslarda, təlimat yığıncaqlarında və informasiya müşavirələrində iştirak etmək,
- cədvəldə işarə edilmiş vaxtda yarış zonasında olmaq,
- yarışdan əvvəl keçirilən istiqamətləndirici görüşdə iştirak etmək,
- Gimnastın yaxın qohumu olan istənilən hakim (BGF-nin Etika Qaydalarının 2-ci maddəsinə baxın) həmin gimnasta və ya onun bölməsinə (cütlik, qrup və s.) münasibətdə hakimlik edə bilməz və bu səbəbdən də həmin kateqoriyanı qiymətləndirə bilməz.

Hakimlər Briqadasının bütün üzvləri:

- bütün yığıncaqlarda, brifinqlərdə və yekun müşavirələrdə iştirak etməyə;
- cədvəldə göstərilən vaxtda yarış zonasında olmağa borcludur.

Yarışlar zamanı hər bir hakim:

- onun üçün ayrılmış yeri tərk etməməlidir,
- texniki vasitələrdən və /və ya jestlərdən istifadə etməklə digər insanlarla ünsiyyətdə olmamalıdır,
- məşqçilər, idmançılar və digər hakimlərlə müzakirələr aparmamalıdır,
- yarışlar üçün təyin edilmiş Peşəkar geyimdə olmalıdır:
 - (qadınlar: ətək və ya şalvarla tünd göy və ağ rəngli köynək)
 - (kişilər: tünd göy rəngli pencək və şalvar, qalstuk və ağ rəngli köynək)

B. BAŞ HAKİMLƏR HEYƏTİ

Baş hakimlər briqadası yekun xalların düzgün dərc edilməsini təmin etmək məqsədi ilə, qaydalara uyğun olaraq bütün hakimlərin və hakimlər briqadasının sədrinin işinin idarə edilməsinə cavabdehdir. Baş hakimlər briqadasının üzvləri hakimlərin verdikləri xallardakı kənarlaşmaları qeydə alırlar.

Əgər hakimin kənarlaşmaları təkrarlanırsa, Baş hakimlər heyəti hakimə xəbərdarlıq etmək və ya onu ehtiyat hakimlə əvəz etmək hüququna malikdir.

Baş hakimlər briqadasının, hakimlər briqadasının sədrinin təlimatlarının, və Yarış qaydalarının pozulmaları BGF Aerobika gimnastikası üzrə Texniki Komitənin Prezidenti tərəfindən sanksiyaların təyin edilməsinə səbəb ola bilər.

Qaydaların pozuntularına aşağıdakılar aiddir (həmçinin qaydalara əlavələrə baxın):

- a) Qaydaları qəsdən pozmaq,
- b) bir və ya bir neçə idmançıya qəsdən üstünlük vermək və ya əlverişsiz vəziyyətə qoymaq,
- c) Aerobika Gimnastikası üzrə Komitənin, Baş hakimlər heyətinin və ya Hakimlər briqadasının sədrinin təlimatlarını pozmaq,
- ç) təkrarən həddən artıq aşağı və ya həddən artıq yüksək xallar vermək,
- d) yarışlarda təşkilatlanma və nizam-intizam üzrə təlimatlara əməl edilməməsi,
- e) hakim yığıncaqlarında iştirak etməmək,
- ə) lazımi geyimdə olmamaq,

Baş Hakimlər heyəti və ya Hakimlər briqadasının sədri aşağıdakı sanksiyaları elan edə bilər:

- a) şifahi və ya yazılı xəbərdarlıq
- b) müvafiq yarışdan kənarlaşdırılma

BGF intizam komissiyası aşağıdakı sanksiyaları elan edə bilər:

- a) beynəlxalq yarışlarda hakim funksiyalarının yerinə yetirilməsindən müəyyən müddətə kənarlaşdırılma,
 - b) hakim vəsiqəsinin kateqoriyasının aşağı salınması
 - c) hakim vəsiqəsinin hakimdən geri alınması
 - ç) müəyyən müddət ərzində Federasiyadan hakim qismində iştirak etmir (BGF Hakimlər üçün qaydalara nəzər salın)
-

2.1 KATEQORİYALAR**A. KATEQORİYALARIN SAYI**

(Baxın: BGF T.R. bölmə 1, paraqraflar 2.1.3.4)

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatlarına aşağıdakı kateqoriyalar daxildir:

- AEROBİKA GİMNASTİKASI

Qadınların fərdi çıxışları (IW)



Kişilərin fərdi çıxışları (IM)



Qarışıq cütlük (MP)



Üçlük (TR)



Grup (GR)



BGF-nin xüsusi qaydaları ilə **AEROBİKA RƏQSİ VƏ AEROBİKA ADDIMI**
(5 və 6 sayılı Əlavələrə baxın)

AEROBİKA Rəqsi (AD)



AEROBİKA Addımı (AS)

**B. İDMANÇILARIN SAYI**

Yarış iştirakçılarının yaşı və cinsi:

Kişilərin fərdi çıxışları

1 kişi idmançı

Qadınların fərdi çıxışları

1 qadın idmançı

Qarışıq Cütlük

1 kişi/1 qadın idmançı

Trio

3 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq)

Grup

5 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq)

AEROBİKA Rəqsi

8 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq)

AEROBİKA Addımı

8 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq)

2.2. YARISLARDA İSTİRAK MEYARLARI**A. ÜMUMİ HÜQUQLAR**

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatlarında aşağıdakı idmançılar iştirak edə bilər:

- BGF-də qeydiyyatdan keçmiş milli federasiyalara daxildirlər;
- BGF qüvvədə olan Nizamnaməsinin və BGF Texniki Reqlamentlərinin tələblərini yerinə yetirirlər.

B. YAS

(baxın: BGF TR, bölmə 1, maddə 5.2)

BGF rəsmi yarışlarında Böyük kateqoriyasında iştirakçının yarışın keçirildiyi il ən azı 18 yaşı tamam olmalıdır.

C. MİLLİYYƏT (baxın: BGF T.R., bölmə 1, paraqraf 5.3) Vətəndaşlığını dəyişən idmançılar və hakimlər Olimpiya Xartiyasının və BGF Nizamnaməsinin Direktivlərinə əməl etməlidirlər. Vətəndaşlığın dəyişdirilməsi BGF İcra Komitəsi tərəfindən nəzərdən keçirilir.

2.3 GEYİM QAYDASI (DRESS-KOD)

İdmançıların geyimi gimnastika növləri üçün səciyyəvi olan idman üslubuna uyğunluğu nümayiş etdirməlidir. **İdman üslubunda səliqəli və düzgün xarici görünüş** yaxşı təəssürat bağışlamalıdır.

Aerobika Rəqsi və Aerobika addımı üçün, (5-ci və 6-cı hissələrə nəzər salın) Geyim Qaydalarında nəzərdə tutulan qaydaları pozan geyimə görə Hakimlər Briqadasının Sədri (HBS) cərimə tətbiq edəcəkdir.

A. MİLLİ MƏNSUBİYYƏT NİŞANI – REKLAM (- 0.3 xal cərimə):

(baxın: BGF-nin Yarış geyimləri və Reklam Qaydaları)

BGF-nin son Reqlamentlərinə uyğun olaraq, idmançının yarış kostyumunun üzərində milli nişan və ya emblem olmalıdır.

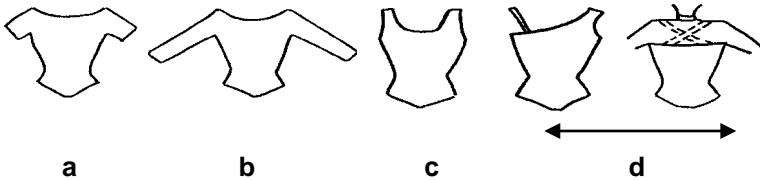
Gimnast yalnız BGF-nin ən son Reqlamentləri ilə icazə verilən loqotipləri, reklamı və sponsor nişanlarını geyinə bilər.

B. YARIŞ KOSTYUMU (müxtəlif meyarlar üzrə hər dəfə - 0.2 xal cərimə):

<QADINLARIN GEYİMİ>

1. Qadınlar bütöv leotard, bədən rəngində olan və ya şəffaf kolqotkalar və ya tam boyunca unitard (boyundan topuğadək tam boyunca olan bütöv kostyum) geyməlidirlər.
2. Müxtəlif növ piləklərə icazə verilir.
3. Leotardın/unitardın boyun hissəsindəki ön və arxa kəsiyi (dekolte) öndə döş sümüyünün ortasından və arxada kürək sümüklərinin aşağı uclarından aşağı olmamalıdır.
4. Ayağın yuxarı hissəsində leotardın kəsiyi bel xəttindən yuxarı olmamalı və xarici tikiş çanaq sümüyünün üst hissəsində yerləşən daraq boyunca keçməlidir. Leotard aralıq hissəni tam örtməlidir.
5. Qadınlar üçün geyim uzunqol və ya qolsuz ola bilər (1 və ya 2 qol). Uzun qollar maksimum biləkdə qurtarır. Yarış geyiminin qollarının şəffaf materialdan olmasına icazə verilir.

QADINLAR üçün kostyumun nümunələri:



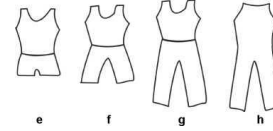
Şəkildə göstərilmiş “a”-dan “c”-dək nümunələr öndən və arxadan eyni görünüşlü leotardları göstərir.

“d” nümunəsi isə öndə və arxada müxtəlif görünüşə malik olan leotardı göstərir.

<KİŞİLƏRİN GEYİMİ>

1. Kişilərin geyimi 2 parça geyimdən (yəni şort və ya uzun şalvar və bədəne yapışan köynək) ya da bədənnüma unitarddan ibarət olmalıdır. Qısa və uzun şalvarlar bədəne yapışan olmamalıdır.
2. Qısa şalvar idmançının budunun çanaq-bud oynağından aşağı 1/3 hissəsini örtməlidir.
3. Kostyumun öndən və arxadan yarığı olmamalıdır.
4. Qol yerlərinin kəsikləri kürəklərdən aşağı olmamalıdır.
5. Kişi geyimlərində hər hansı növ PİLƏKLƏRƏ icazə verilmir.
6. 3/4 losinlərə, uzun gimnastika şalvarlarına (triko+şalvar), bütöv kombinezonlara icazə verilir.

KİŞİLƏR üçün geyimin nümunələri:



“e”-dən “h”-dək nümunələr öndən və arxadan eyni görünüşlü kostyum modellərini göstərir.

C. DÜZGÜN KOSTYUM – İDMAN ÜSLUBU (müxtəlif meyarlar üzrə hər dəfə - 0.2 xal cərimə):

1. Düzgün dəstəkləyici vasitələr geyinilməlidir.
2. Saçlar yığılaraq başa təhlükəsiz şəkildə bərkidilməlidir.
3. İdmançılar aerobika üçün ağ rəngli idman ayaqqabıları geyməli və istəyə görə ağ rəngli corablar da geyinə bilərlər.
4. Makiyajdan yalnız qadınlar, az miqdarda istifadə edə bilər.
5. Geyimin bərkidilməmiş və əlavə detallarına icazə verilmir.
6. Bəzək əşyaları taxılmamalıdır.
7. Köhnəlmiş və / və ya yıxılmış kostyum və ya alt geyim çıxış zamanı görünməməlidir.
8. Qadınlarda geyimin qol hissələri istisna olmaqla, aerobika üçün geyim qeyri-şəffaf materialdan olmalıdır.
9. Mühəribəni, zorakılığı və ya dini mövzuları əks etdirən geyimlərə icazə verilmir.
10. Bədənin rənglənməsinə icazə verilmir.
11. Yalnız bədən rəngli elastik lentlərə icazə verilir (tutqaclardan/sıxaclardan istifadə olunmamalıdır).

D. UNIFORMA – MİLLİ İDMAN KOSTYUMU:

Bütün idmançılar Açıliş, Bağlanış Mərasimlərində və Medallarla mükafatlandırma mərasimində öz ölkələrinin rəsmi milli kostyumunda olmalıdırlar.

3-CÜ FƏSİL

ÇIXIŞIN KOMPOZİSİYASI

3.1 AEROBİKA GİMNASTİKASININ TƏRİFİ

Aerobika Gimnastikası ənənəvi aerobika hərəkətlərindən qaynaqlanan, fasiləsiz musiqi müşayiəti ilə icra olunan AHM-ə (Aerobika Hərəkətləri Modellərinə) əsaslanan bir yarış disiplinidir. Proqram AHM-lərin, keçid və bağlantı elementlərinin, habelə Çətinlik elementlərinin mükəmməl icrasını nümayiş etdirməlidir.

3.2. MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ

Musiqinin davamiyyəti (saniyə hesabı ilə) 5 saniyə artıq və ya əskik kənarlaşma ilə aşağıdakı kimidir: Zaman musiqinin ilk eşidilən akkordundan başlayır (səs signalı daxil deyil) və səs bitdiyi an başa çatır.

- FK / FQ: 1 dəq 20 san (± 5 san)
- QC / TR / QR / AR / AA: 1 dəq 25 san (± 5 san)

KOMPOZİSİYANIN TƏRKİBİ

Çıxış musiqi sədaları altında yerinə yetirilən aşağıdakı hərəkətlərdən ibarət olmalıdır:

Komponentlər:

- aerobika hərəkətləri modelləri
- keçid və bağlantı elementləri
- çətinlik elementləri/akrobatika elementləri
- Əməkdaşlıq/Tərəfdaşlıq (QC/TR/QR/AR/AA)

Çıxışda komponentlər arasındakı balans nümayiş etdirilməlidir. Bütün hərəkətlər dəqiq və konkret formalı olmalıdır. Bütün çıxış ərzində komponentlərin balanslaşdırılmış istifadəsini nümayiş etdirmək çox mühümdür. Zorakılığı və irqçiliyi göstərən, habelə gizli dini və seksual mənaya malik olan mövzular Olimpiya ideallarına və BGF-nin etika qaydalarına uyğun deyildir.

3.4 ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ (4 sayılı Əlavəyə baxın)

Çətinlik elementləri, hər bacarıq üçün zəruri olan fiziki qabiliyyəti nəzərə almaqla aşağıdakı 3 "qrupa" bölünür. Hər qrupda oxşar texnikaya malik olan elementlər "ailələr" olaraq təsnif edilir.

- Çətinlik dərəcəsi 0.1bal ilə 1.0 bal arasında qiymətləndirilir.
- Yarışa qatılan gimnastlar öz proqramları çərçivəsində çətinlik elementlərini seçə bilərlər. Yetişkinlərin beynəlxalq kateqoriyalarında yalnız 0.3 baldan 1.0 baladək

dəyəri olan bacarıqlar çətinlik elementləri kimi qəbul ediləcəkdir (Yuniqlar və Yaş Qrupları üçün 1 sayılı Əlavəyə baxın).

A QRUPU (DÖŞƏMƏ ELEMENTLƏRİ)			
1 – Cİ AİLƏ Dinamik Güc		2-Cİ AİLƏ Hərəkətsiz Güc	3-CÜ AİLƏ Ayaqla Dairə
Bazanın adı	A formalı Çərçivə	Dayaq	Qayçı
	Ayaqlar aralı keçirilmə	V formalı Dayaq	Helikopter
	Yüksək V formalı dəstək	Planş / Ayaqlar aralı planş	

B QRUPU (HAVADA DƏSTƏKSİZ ELEMENTLƏR)			
4-CU AİLƏ Dinamik hoppanma (FK üçün məcburidir)		5-Cİ AİLƏ Formalı hoppanma	6-Cİ AİLƏ Spaqatla sıçrayış/hoppanma
Bazanın adı	Havada dönmə	Qruplaşma	Qayçı tullanışı
	Sərbəst eniş	Kazak	Dəyişən Spaqat
	Salto	Pike	Sagittal Spaqat
	Kəpənək	Ayaqlar ayrı/qarşıya spaqat	
	Oxdankənar		

C QRUPU (AYAQÜSTÜ ELEMENTLƏR)		
7-Cİ AİLƏ Dönmələr		8-Cİ AİLƏ Ceviklik (FK üçün icazə verilmir)
Bazanın adı	Dönmə	Şaquli spaqat
	Ufúqi dönmə	Müvazinet
		İllüziya

Çətinlik/	akrobatika elementlərinin yerinə yetirilməsinin əsas qaydaları
Bütün kateqoriyalar	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 5 ailə yerinə yetirilməlidir. • Hər Ailədən Maksimum 2 Adlı Element. • Element "minimal tələblərə" cavab vermirsə, o hesaba alınır, lakin ona heç bir xal verilmir. • Venson mövqeyində maksimum 2 dəfə (Venson formasını daxil edən istənilən bacarıq mərhələsi Venson mövqeyi kimi qiymətləndiriləcək). • B qrupunda əllər üzərinə və/və ya şpaqat mövqeyinə enmə ilə maksimum 3 element (FK üçün; şpaqat üzərinə eniş olmaz). • Elementlər təkrarlana bilməz (Çətinlik / Akrobatika).
FK / FQ	<ul style="list-style-type: none"> • Mürəkkəbliyin 9-dan artıq elementinə icazə verilmir və qiymətləndirilir. • 1 setdə maksimum 3 element kombinasiya edilməlidir. • Maksimum 3 kombinasiya seti olmalıdır.
FK	<ul style="list-style-type: none"> • IV yarım qrupdan (B Qrupu) ən azı 1 elementin icrası məcburidir. • VIII yarım qrupunun (C Qrupu) icrasına icazə verilmir. • Şpaqat vəziyyətində heç bir eniş elementi icra etmək olmaz (B Qrupu / Akrobatika).
QC/TR/QR	<ul style="list-style-type: none"> • Mürəkkəbliyin 8-dən çox elementinə icazə verilmir və qiymətləndirilir. • 1 setdə maksimum 2 element kombinasiya edilməlidir. • Maksimum 2 kombinasiya seti olmalıdır. • Eyni element eyni vaxtda icra olunmalıdır. • TR/QR: Elementləri üst-üstə düşməklə icra etmək olmaz (Hakimlər Briqadasının nöqteyi-nəzərindən 3 və ya daha çox gimnast)

3.5. ELEMENTLƏRİN KOMBİNASİYASI (Bağlantı)

İki və ya üç element hər hansı kəsinti, pauza və ya keçid olmadan birbaşa kombinasiya edilə (bağlana) bilər.

Çətinlik/Akrobatika elementləri kombinasiyasının yerinə yetirilməsinin əsas qaydaları

Bütün kateqoriyalar	<ul style="list-style-type: none"> • Bütün elementlər "Yıxılma" və/və ya Qəbulənməz icra olmadan yerinə yetirilməlidir. • 2 və ya 3 element fərali ailələrdən olmalıdır (Məs: Qavçı tullanışı+Qruplaşma+Havada dönmə, Kazak+Sərbəst eniş və s.) • 2 və ya 3 element kimi hesaba alınacaqdır. • 2 və ya 3 elementin kombinasiyası təkrarlana bilməz. • Bu 2 və ya 3 elementdən biri "minimal tələblərə" cavab verməzsə və ya Yıxılma / böyük səhvlə və ya Qəbulənməz icra ilə yerinə yetirilərsə, həmin kombinasiya hesaba alınacaq, lakin ona görə əlavə xal verilmir.
----------------------------	--

FK / FQ	• 2 akrobatika elementinin maksimum 1 kombinasiyasına icazə verilir.
----------------	--

QC/TR/QR	Bütün gimnastlar eyni Çətinlik Elementləri kombinasiyasını eyni anda yerinə yetirməlidirlər (Akrobatik kombinasiyaya icazə verilmir).
-----------------	---

3.6. AKROBATİK ELEMENTLƏR

Akrobatika elementləri Yarıq Qaydalarında sadalanmışdır (bax: səhifə 23)

- Akrobatika Elementləri 1 və ya 2 qol ilə, YAXUD 1 və ya hər 2 ayaqla yerinə yetirilməlidir (dirşəklərlə icra olunduqca İcra hakimləri tərəfindən cərimə tətbiq ediləcək).
- Akrobatika elementləri variasiyaları da daxil olmaqla təkrarlanmadan icra edilməlidir.
- Akrobatika Elementlərindən keçid qismində istifadə edilməsi variasiyaları da daxil olmaqla 1 Akrobatika elementi kimi hesaba alınacaq.
- QC/TR/QR bir neçə iştirakçı akrobatik elementi yerinə yetirirsə, onlar eyni Akrobatika Elementlərini eyni anda yerinə yetirməlidirlər.
- Akrobatika Kombinasiyasına yalnız FK/FQ üçün və bütün çıxış boyu yalnız 1 set olaraq icazə verilir. QC/TR/QR üçün Akrobatika Kombinasiyasına icazə verilmir.
- FK üçün şpaqat vəziyyətində enişlə Akrobatika Kombinasiyasının həyata keçirilməsinə icazə verilmir.

Akrobatika elementlərinin + Çətinlik elementlərinin yerinə yetirilməsinin əsas qaydaları

Kategoriya	Akrobatika Elementlərinin Kombinasiyası <Akro + Akro>
FK/FQ	1 set (Bu set Çətinlik Elementi ilə birləşdirilə bilər) (Məs: Akro + Akro + Çətinlik YAXUD Çətinlik + Akro + Akro)
QC/TR/QR	İcazə verilmir

3.7. YENİ ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ

Yeni Çətinlik Elementlərini ildə bir dəfə qiymətləndirməli olan BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi onları YALNIZ təsnifatlaşdırma bilər. Müraciət ərizələri BGF-nin Katibliyinə 15 yanvar tarixinədək göndərilməlidir.

Qiymətləndirmə üçün təqdim edilmiş çətinlik elementləri:

- mövcud elementin bir variasiyası ola bilməz
 - yazılı adı və təsviri olmalıdır
 - kameranın iki rakursundan (öndən və yandan) çəkilməlidir
 - "hesaba alınan element" tələbinə cavab verməlidir
 - 15 sm -dən qalın olmayan yarıq xalçası və ya eniş matı üzərində yerinə yetirilməlidir
- Yuxarıdakı tələblər yerinə yetirilməzsə, Aerobika Gimnastikası üzrə BGF-nin Texniki Komitəsi çətinlik elementlərini təsnif etməkdən imtina edəcək.
- Təsnifat barədə bildiriş, müraciət edən üzv federasiyaya 30 mart tarixinədək təqdim olunacaq.

Aerobika Gimnastikası üzrə BGF-nin Texniki Komitəsi yeni elementləri informasiya

bülletenlərində yalnız ildə bir dəfə dərc edir.



Bütün Hakimler Heyətləri Aerobika üzrə etibarlı müvafiq sertifikatla malik olmalıdır.

4.1 HAKİMLƏR/HAKİMLƏR BRİQADASI

A. BAS HAKİMLƏR HEYƏTİ

Dünya çempionatları üçün ali hakimler heyətinin tərkibi:

Vəzifəsi	Məsul şəxs	Məsuliyyət sahəsi
Ali Hakimler Heyətinin Prezidenti (SJP)	TK Prezidenti	Bütün yarışa nəzarət
Çətinlik Supervayzeri (DS)	TK-nin 2 üzvü	Çətinlik xallarına nəzarət
İcra Supervayzeri (ES)	TK-nin 2 üzvü	İcra xallarına nəzarət
Artistizm Supervayzeri (AS)	TK-nin 2 üzvü	Artistizm xallarına nəzarət
Köməkçi (A)	TK-nin 1 üzvü	SJP-nə yardım

B. BAS HAKİMLƏR BRİQADASI

Baxın: TR, 1-ci Bölməsi, 7.8.2 e yarımbəndi/Hakimler üçün əsas qaydaların 10-cu maddəsi

Hakimler briqadası aşağıdakı yarış Qruplarında:

2-ci Qrup: Dünya Çempionatı, Dünya Oyunları

3-cü Qrup: Qitə Çempionatları, Dünya Kuboku yarışları

(Digər yarışlar barədə Hakimler üçün əsas qaydaların 10-cu maddəsinə nəzər salın)

Hakimler Briqadasının tərkibi:

Vəzifəsi	2-ci Qrup	3-cü Qrup
Hakimler Briqadasının Sədri (CJP)	1	1
E-Hakimler heyəti (İcra)	6	4
A- Hakimler heyəti (Artistizm)	6	4
D-Hakimler heyəti (Çətinlik)	2	2
Xətt Hakimleri	2	2
Vaxt Hakimleri	1	1
CƏMI	18	14

4.2 ALİ HAKİMLƏR HEYƏTİNİN FUNKSİYALARI VƏ MEYARLARI **Hakimler Heyətinin vəzifələri (Müsabiqə Qaydalarına Əlavəyə də baxın):**

1. Yarışlara nəzarət etmək və yarışların gedişinə təsir edən istənilən pozuntular və ya istənilən fəvqəladə hallarla mübarizə aparmaq.
2. Hakimlikdə ciddi səhvlər olduqda müdaxilə etmək.
3. Hakimlərin verdikləri xalları daima nəzərdən keçmək və fəaliyyəti qeyri - qənaətbəxş və ya qərəzli hesab edilən hakimlərə xəbərdarlıqlar etmək.
4. Zərurət olduqda, hər hansı bir xəbərdarlığa qeyri-qənaətbəxş reaksiyadan sonra pozuntuya yol vermiş hakimi yarışlardan kənarlaşdırır.

2-Cİ HİSSƏ HAKİMLİK



5.1. HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ (CJP)

A. FUNKSİYALAR

- Elementlər də daxil olmaqla, yerinə yetirilən çıxışın bütövlükdə qeydiyyatını aparır;
- Hakimlərin işinə Texniki Reqlamentdə müəyyən edildiyi kimi nəzarət edir;
- Yarış Qaydalarına müvafiq olaraq, pozuntulara görə ümumi baldan cərimələri çıxır
- İcra və Artistizm üzrə xalları məntiqi baxımdan yoxlayır və verdiyi xal gözlənilən xaldan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən (yolverilən kənarlaşmadan xaric) hakimə, yaxud verdiyi xala heç cür bəraət qazandırmaq mümkün olmayan hakimə yaxınlaşır və xalı dəyişməyi təklif edir (hakimin imtina etmək hüququ vardır).
- Xalların nümayiş etdirilməsinə icazə verir: zərurət olduqda müdaxilə etmək üçün Ali Hakimler Heyəti (AHH) tərəfindən ayrılmış vaxt bitdikdən sonra. (15 saniyə)
- Düzgün göstərilməmiş xal və ya etiraz halları istisna olmaqla, xallar ictimaiyyətə nümayiş etdirildikdən sonra onlara heç bir dəyişiklik etmək olmaz.

Aşağıdakı hallarda CJP müdaxilə etməlidir:

- Hakimler briqadasının xalları düzgün deyil və ya mümkün deyil*
- Çətinlik üzrə hakimlər çətinlik xalı üzrə razılığa gələ bilmirlər
- Xətt hakimi səhvi görməyib

B. MEYARLAR

Piramidada qadağan edilmiş əməkdaşlıq (cərimə -0.5 bal)

Əməkdaşlığın piramida hündürlüyü, şaquli vəziyyətdə durmuş 2 nəfərin hündürlüyündən yuxarı ola bilməz.

AKROBATİK ELEMENTLƏR VƏ QADAĞAN OLUNMUŞ HƏRƏKƏTLƏR (cərimə -0.5 bal):

Akrobatika elementləri və qadağan olunmuş hərəkətlər aşağıdakı səhifələrdə sadalanmışdır (22-ci səhifəyə baxın)

<Bütün kateqoriyalar>

- Çıxış zamanı qadağan olunmuş hərəkətlərə (həmçinin əlaqədə) yol verilmir.
- <FK və FQ>**
- İki akrobatika elementinin kombinasiyasına (A+A) çıxış zamanı yalnız 1 dəfə icazə verilir.
- **<QC, TR və QR>**
- İki akrobatika elementinin kombinasiyasına (A+A) icazə verilmir.
- Fiziki təmasla əməkdaşlıq zamanı akrobatika elementlərinə icazə verilir, lakin onlar Akrobatika Elementləri kimi hesaba alınmır.
- Əməkdaşlıqda itələməyə yol verilir.

YARIŞ KOSTYUMU İLƏ BAĞLI SƏHVLƏR (cərimə -0.2 bal):

Yarış kostyumu ilə bağlı səhvlər 2.3-cü maddənin pozulmasına aiddir ki, bu da hər dəfə fərqli meyarlara görə cərimə tətbiq olunacağı deməkdir.

MİLLİ MƏNSUBİYYƏT NİŞANI (cərimə -0.3 bal):

(baxın: BGF-nin Yarış geyimləri və Reklam Qaydaları)

Gimnast BGF-nin son qaydalarına uyğun olaraq öz leotardı üzərində milli mənsubiyyət nişanı və ya emblemi daşmalıdır.

GİMNASTIN YARIŞ MEYDANÇASINA GEC GƏLMƏSİ (cərimə -0.5 bal):

Gimnast çağrıldıqdan sonra 20 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlmədikdə.

GİMNASTIN YARIŞ MEYDANÇASINA GƏLMƏMƏSİ (kənarlaşdırma):

Gimnast çağrıldıqdan sonra 60 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlmədikdə.

TƏQDİMAT SƏHVİ (cərimə -0.2 bal):

Diktorun çağırışından sonra gimnastlar özlərini sırf idman üslubunda (teatral üslubda deyil) təqdim edərək start mövqelərini ala bilərlər.

ÇIXIŞIN KƏSİLMƏSİ (cərimə -0.5 bal):

Çıxışın kəsilməsi gimnastın 2 saniyədən 10 saniyəyə qədər olan müddət ərzində hərəkətlərin icrasını dayandırması və sonra hərəkətə davam etməsidir.

ÇIXIŞIN DAYANDIRILMASI (cərimə -0.2 bal):

Çıxışın dayandırılması gimnastın öz çıxışını 10 saniyədən artıq müddətə dayandırmasıdır (bütün kateqoriyalarda tətbiq olunur).

VAXT (Musiqinin davamiyyəti):

Vaxt musiqinin ilk eşidilən sədası ilə (siqnal səsi istisnadır) qeydə alınmağa başlayır və musiqinin son eşidilən sədası ilə sona çatır. Çıxışın müddəti 5 saniyə (saniyəlik hesabla) artıq və ya əskik yolverilən kənarlaşma ilə hesablanır. Musiqi müşayiəti ilə çıxışın müddəti Yarış Qaydalarında müəyyən edilən müddətdən çox və ya az olarsa, bu halda aşağıdakı cərimələr tətbiq olunacaq:

> Zaman qaydalarının pozulması (± 2 san. yolverilən kənarlaşma): - 0.2 xal cərimə

Kateqoriya (Yetişkinlər)	İcazə verilən müddət	Pozuntu (±2 san.)
FK/FQ (1'20")	1'15"-1'25"	1'13" - 1'14" or 1'26" - 1'27"
QC/TR/QR/AR/AA (1'25")	1'20"-1'30"	1'18" - 1'19" or 1'31" - 1'32"

> Zamanla bağlı səhvlər (± 5 san. yolverilən kənarlaşma) : - 0.5 xal cərimə

Kateqoriya (Yetişkinlər)	İcazə verilən müddət	Səhv (±5 san.)
FK/FQ (1'20")	1'15"- 1'25"	1'13"-dən az və ya 1'27"-dən çox
QC/TR/QR/AR/AA (1'25")	1'20"- 1'30"	1'18"-dən az və ya 1'32"-dən çox

MOTİVLƏR (cərimə -0.2 bal):

Olimpiya xartiyasının və Etika Qaydalarının pozulması ilə bağlı mövzular 2.0 bal cərimə alacaqdır.

İNTİZAM CƏRİMƏLƏRİ:

<Xəbərdarlıqlar>

Gimnast yalnız bir dəfə xəbərdarlıq alır və, kateqoriyadan asılı olmayaraq, ikinci

xəbərdarlıq aldıqda dərhal yarışdan kənarlaşdırılacaq.

Xəbərdarlıq aşağıdakı hallarda verilir:

- Qadağan olunmuş zonaya keçid.
- Podiumda qeyri-düzgün davranış.
- Hakimlərə və rəsmilərə münasibətdə hörmətsizlik.
- İdmançıya yaraşmayan davranış.
- Gimnastın Açıliş və Bağliş mərasimlərində milli formada olmaması.
- Gimnastın Medalla təltif olunma mərasimində milli formada olmaması (mükafat fondunun 50% -zi).

<Kənarlaşdırmalar>

Yarışdan kənarlaşdırma o zaman elan edilir ki:

- BGF-nin Nizamnaməsi, Texniki Reqlament və Yarış Qaydaları kobud şəkildə pozulmuşdur.
- Gimnast yarış meydançasına gəlməmişdir.

C. CƏRİMƏLƏRİN TƏTBİQİ

Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən tətbiq eidlən cərimələr və azalmalar

Kod	Təfərrüatı	Cərimələr
A	Təqdimat səhvi	- 0.2
B	Qeyri-düzgün geyim	- 0.2 (hər meyar üzrə)
C	Milli mənsubiyyət nişanının olmaması	- 0.3
D	Zaman qavdalarının pozulması (± 2 san. yolverilən kənarlaşma ilə)	- 0.2
E	Zamanla bədli səhvlər (± 5 san. və ya daha çox yolverilən kənarlaşma ilə)	- 0.5
F	20 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlməmək	- 0.5
G	Qadağan olunan əməkdaşlıq (piramida hündürlüyü)	- 0.5 (hər dəfə)
H	Qadağan olunmuş hərəkətlərin icrası	- 0.5 (hər dəfə)
I	Kombinasiyada yolverilən saydan daha çox Akrobatika Elementlərinin icrası (FK/FQ)	- 0.5 (hər dəfə)
J	Setlərin vol verdiyindən daha çox akrobatika kombinasiyanın icrası	- 0.5 (hər dəfə)
K	Akrobatika elementlərinin təkrarlanması	- 0.5 (hər dəfə)
L	FK üçün: Akrobatika elementləri şpaqata enişlə bitir	- 0.5 (hər dəfə)
M	QC/TR/QR: Evni zamanda fərqli akrobatika elementlərinin icrası	- 0.5 (hər dəfə)
N	QC/TR/QR: Eyni akrobatika elementlərinin eyni anda icra olunmaması	- 0.5 (hər dəfə)
O	QC/TR/QR: Akrobatik Elementlər Birləşməsi Performansı (A+A)	- 0.5 (hər dəfə)
X	Çıxışın 2-10-cu saniyəsində saxlanması	- 0.5 (hər dəfə)
Y	Çıxışın 10 saniyədən artıq müddətdə dayandırılması	- 2.0
Z	Mövzular Olimpiya Xartiyasına və Etika Qaydalarına ziddir	- 2.0
W-1	Qadağan edilmiş zonaya keçid	Xəbərdarlıq
W-2	Qeyri-düzgün davranış	Xəbərdarlıq
W-3	Milli forma geyinilməmişdir (qüvvədə olan TR-ə baxın)	Xəbərdarlıq
D-1	Gimnastın yarış meydançasına gəlməməsi	Kənarlaşdırma
D-2	BGF Nizamnaməsinin, TR-nin, YQ-nın kobud şəkildə pozulması	Kənarlaşdırma

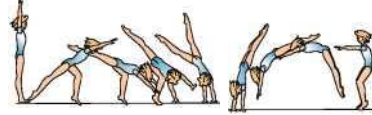
Kod	Təfərrüatı	Cərimələr
P	Qadağa olunan akrobatik elementlərin icrası	- 0.5 (hər dəfə)
Q	(A+A+D, D+A+A) elementlərlə Akro bağlantılarının yerinə yetirilməsi	- 0.5 (hər dəfə)
R	2-dən çox akrobatik elementin icrası	- 0.5 (hər dəfə)

D. AKROBATİK ELEMENTLƏR VƏ QADAĞAN OLUNMUŞ HƏRƏKƏTLƏR

AKROBATİK ELEMENTLƏR

- ◆ Akrobatik elementlər 1 və ya 2 qol/əl ilə VƏ YA 1 və ya 2 ayaqla icra oluna bilər..
- ◆ A-1 –dan to A-5 –dək hərəkətlər variasiyaları da daxil olmaqla, təkrarlanmamalıdır.
- ◆ Akrobatik elementlərin keçid qisminə istifadəsi variasiyaları da daxil olmaqla həmçinin, 1 Akro kimi hesaba alınacaqdır.
- ◆ QC/TR/QR: Eyni akrobatik elementləri eyni anda yerinə yetirməlidir.
- ◆ Akrobatik kombinasiyalara yalnız FK/FQ üçün və bütün çıxış boyu yalnız 1 setə icazə verilir.
- ◆ FK üçün; Şpaqat vəziyyətində enişə icazə verilmir.
- ◆ Dirsəklərlə yerinə yetirilən hər hansı akrobatik elementə İcra hakimi -0.5 bal cərimə verəcək.

A-1) Rondat



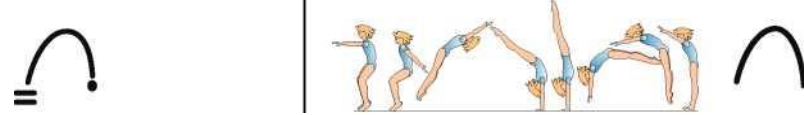
A-2) Asma (irəliyə/arıya)



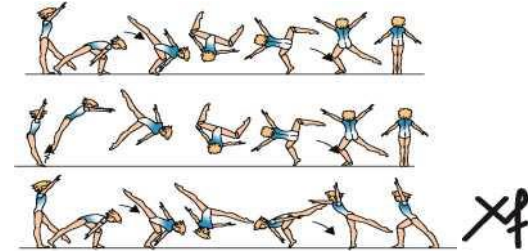
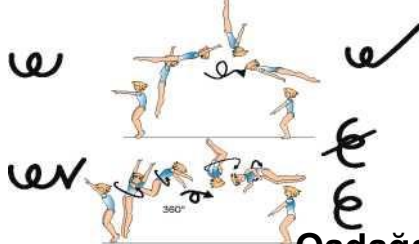
A-3) Templic aşma (irəli)



A-4) Flik flek



A-5) Maksimum 1/1 tvist ilə və ya onsuz 360° Salto (irəliyə, arıya, yana)



Qadağan olunmuş hərəkətlər

QADAĞAN OLUNMUŞ HƏRƏKƏTLƏR:

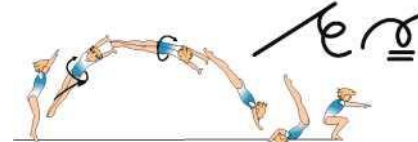
- ◆ P-1) Həddindən artıq çəvliklik nümayiş etdirən sabit vəziyyətlər (yəni: Belin həddindən artıq əyilməsi, körpü və s.)
- ◆ P-2) 2 saniyədən artıq əllər üzərində sabit duruş
- ◆ P-3) Tvistlə irəliyə tullanmaqla mayallaq aşmaq
- ◆ P-4) 360° dərəcədən artıq salto.
- ◆ P-5) QC/TR/QR: Akrobatik elementlərin kombinasiyası

P-1) Həddən artıq çəvlikli nümayiş etdirən sabit vəziyyətlər (körpü və s.)

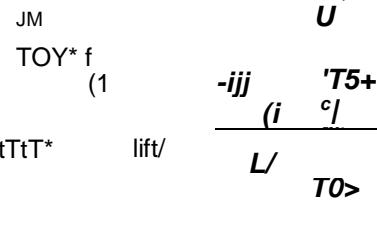


P-2) Əl üzərində sabit durma (2-saniyədən çox)

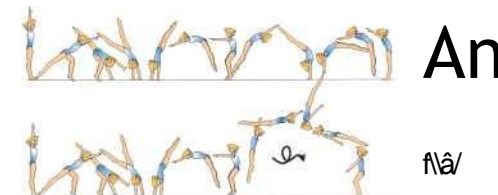
P-3) Tvistlə irəliyə tullanmaqla mayallaq aşmaq



P-4) 360°-dən çox salto (tvistlə və ya onsuz)



P-5) QC/TR/QR: Akrobatik elementlərin kombinasiyası (Məsələn: Rondat + Flik flek YAXUD Rondat + Salto)



5.2 ÇƏTİNLİK (D Hakimler Heyəti) (həmçinin Çətinlik üzrə Təlimatın 3-cü hissəsinə nəzər salın)

A. FUNKSIYALARI:

D-hakimler hərəkətdə çətinlik elementlərinin qiymətləndirilməsinə və Çətinlik xalının düzgün müəyyənləşdirilməsinə cavabdehdir. D-hakimler minimal tələblərə uyğun olaraq düzgün yerinə yetirilmiş hər bir elementi təsdiqləməli, tanımalı və onun dəyərini müəyyənləşdirməlidirlər.

Minimal tələblərə cavab verməyən elementlərə və/ və ya yıxılma/qadağan olunmuş hərəkətlər ilə yerinə yetirilmiş elementlərə xal verilməyəcəkdir.

- Bütün çıxışı qeydə alırlar (bütün çətinlik/akrobatik elementləri).
- Çətinlik elementlərinin və kombinasiyaların sayını hesablayır və onlara YQ-na uyğun olaraq xal verirlər.
- Çətinliyə görə cərimələr tətbiq edirlər.

İki hakim verdikləri xalları və cərimələri tutuşdurduqdan və razılaşdırdıqdan sonra bir xal göndərməlidirlər. Razılığa gəlinməyən ziddiyyətlər olduğu halda, hakimler Hakimler briqadasının sədri ilə məsləhətləşirlər.

B. MEYARLAR:

<Çətinlik elementlərinin qeydə alınması>

- 3-cü Hissədə təsvir edilmiş minimal tələblərə əməl edilib - edilməməsindən asılı olmayaraq, yerinə yetirilmiş bütün çətinlik elementləri 2 sayılı Əlavədə (Çətinlik Cədvəlləri/ Element qrupları və onların Dəyərləri) təqdim edilmiş BGF-nin stenoqrafiyasının köməyi ilə qeydə alınmalıdır.

<Elementlərin çətinliyinin qiymətləndirilməsi>

- Qiymət 4 sayılı Əlavəyə uyğun olaraq müəyyənə dilir bu şərtlə ki, element zəruri minimal tələblərə cavab verir.
- Qiymət yalnız yerinə yetirilən ilk 9/8 çətinlik elementlərinə verilir.
- Yıxılma və/və ya Qəbuledilməz hərəkətlərlə icra olunan bütün elementlərə "0" xal verilməyəcək.
 - 5-ci yarımqrupdan (bütün Tullanma Forması) və 6-cı yarımqrupdan (şpaqata tullanmalar) elementlər forma/mövqenin harada göstərilməsindən asılı olmayaraq uçuş mərhələsində göstərməlidir. Mövcud elementlərin eyni ümumi fırlanması ilə eyni dəyəri alacaqlar.
 - Yarış Qaydalarında olmayan hər hansı element yerinə yetirilərsə, lakin əsas və son mövqeyi varsa, o, hesablanacaq, lakin "0" qiymətini alacaq (5 və 6-cı yarımqrupların elementləri istisna olmaqla – Şpaqata tullanma) və çətinliyə görə cəza olmadan.

- Əgər 8-ci yarımqrupdan əsas adı olan hər hansı element yerinə yetirilərsə, o

(element və alt qrup) hesablanacaq, həmçinin:

- FK: "0" xal alacaq və müvafiq cərimə olunacaq.

- FQ/QC/TR/QR: şaquli bölünmə ilə bitən elementlər üçün "0" xalı alacaq və çıxılmayacaq

➤ Əlavə elementlər üçün: tamamlanmış elementlərin sayı sayılır, lakin alt qrup nəzərə alınmır.

➤ QC/TR/QR: Yalnız 2 müxtəlif element eyni vaxtda yerinə yetirildikdə alt qrup hesablanmır.

<Çətinlik/Akrobatika elementləri kombinasiyasının qiymətləndirilməsi>

- Kombinasiya setindəki bütün elementlər minimal tələblərə cavab verirsə:
 - 2 elementin kombinasiyasına 0,1 bal əlavə qiymət verilməyəcək
 - 3 elementin kombinasiyasına 0,2 bal əlavə qiymət verilməyəcək
 - İcazə verilən saydan artıq icra olunan kombinasiya setləri əlavə qiymət almayacaq.
- Kombinasiya elementlərindən biri minimal tələblərə cavab vermirsə, kombinasiya hər hansı əlavə qiymət almayacaq.
- Yıxılma və/və ya Qəbuledilməz hərəkətlərlə icra olunan elementlər əlavə qiymət almayacaq.
- Elementlərin birləşməsi zamanı 1-dən artıq addım atılarsa, əlavə qiymət verilməyəcək.
- Bağlantı elementləri arasında 1 addım və ya daha çox olarsa, əlavə qiymətləndirmə aparılmayacaq.

Kateqoriya	Qiymətləndirmə	Nümunə (D-Çətinlik, A-Akro)
FK/FQ	Əlavə qiymət verilmir	A + A
	+0.1	D + D / A + D / D + A
	+0.2	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D
	+0.1 (yalnız 1 setə icazə verilir)	A + A + D / D + A + A
QC/TR/QR	+0.1	D + D / A + D / D + A
	Qiymət alır və Çətinlik elementi baxımından hesaba alınır, alkin əlavə qiymət və cərimə verilmir	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

****XATIRLATMA****

<FK və FQ>

- 2 akrobatika elementinin kombinasiyasına (A+A) çıxış zamanı YALNIZ 1 dəfə icazə verilir (əlavə qiymət verilmir).
- Əlavə qiymət almaq üçün bu kombinasiya çətinlik elementi ilə birləşdirilə bilər

(A+A+D və ya D+A+A).

<QC, TR və QR>

- 2 akrobatika elementinin kombinasiyasına (A+A) icazə verilmir.
- Yarışan bütün gimnastlar 2 elementin eyni kombinasiyasını eyni anda yerinə yetirməlidir.

<TR və QR>

- Elementlərə görə qiymət və kombinasiyaya görə əlavə qiymət almaq üçün (Sözlüyə nəzər salın) bütün elementlər ön Hakimlər Briqadası baxışından bir-biri ilə ÜST-ÜSTƏ düşmədən (sütunda) icra olunmalıdır. ÜST-ÜSTƏ düşməklə icra edilərsə, qiymət verilməyəcək.

C. MINİMAL TƏLƏBLƏR (3-cü Hissəyə baxın)

⇒ Qiymət almaq üçün bütün çətinlik elementləri Yıxılma/Qəbuledilməz hərəkətlər olmadan icra edilməlidir.

⇒ Element minimal tələblərə cavab verməzsə, qiymət almayacaqdır.

< B və C Qrupları: Dönmə ilə icra olunan elementlər >

⇒ **Dönmə(lər) ilə icra olunan element** kimi qəbul edilməsi üçün, dönmə, son dönmənin ən azı 3/4 hissəsində tamamlamalıdır və ya elementin qiyməti növbəti aşağı qiymətə endiriləcəkdir.

D. CƏRİMƏLƏR

- **ÇƏTİNLİK ÜZRƏ CƏRİMƏLƏR:** hər elementə/hər kombinasiyaya görə -0.5 xal

Kateqoriya	Səbəblər
Bütün kateqoriyalar	5 ailədən az
	Eyni yarımqrupdan 2 -dən çox çətinlik elementi (Baza Adı)
	9/8 -dən çox çətinlik elementi
	B Qrupunda əllər üzərinə (planka) və ya şpaqat vəziyyətində enməklə 3 -dən çox çətinlik elementi (FK: şpaqata enişə icazə verilmir)
	Eyni əsas çətinlik elementinin eyni adla təkrarlanması
	Venson mövqeyində 2 dəfədən çox (Venson formasını daxil edən mürəkkəblik elementlərində istənilən hərəkət mərhələsi Venson mövqeyi kimi qiymətləndiriləcək)
	Kombinasiyada 3/2 elementdən çox
FK	3/2 -dən çox kombinasiya seti
	Bir altqrupun elementlərinin birləşməsi (bağlanması).
	IV Ailənin (B Qrupunun) olmaması
QC/TR/QR	VIII Ailədən (C Qrupundan) icra olunması
	Şpaqata eniş elementlərinin icrası (B Qrupu)
	Fərqli elementlərin kombinasiyasını yerinə yetirmək və/və ya eyni vaxtda etməmək

5.3 HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI (E Hakimlər Heyəti) (həmçinin İcra Təlimatının 4-cü hissəsinə nəzər salın)

Bütün elementlər maksimal dəqiqliklə (mükəmməl) yerinə yetirilməlidir. İstənilən kənarlaşma 0.1 xal hesabı ilə 10.0 xaldan çıxılacaqdır.
QC/TR/QR: Ən kiçik və ya böyük xəta səhv kimi qiymətləndirilir.

A. FUNKSİYALARI:

E-Hakimlər heyəti bütün çıxış boyu əvvəldən axıra kimi hərəkətlərin Texniki Qabiliyyətini qiymətləndirir (başlanğıc/yekun vəziyyətlər daxil olmaqla):

A. (Çətinlik/Akrobatika) Elementləri

B. Aerobika Hərəkətləri Modellərinin ardıcılıq texnikası (addımlar və qol hərəkətləri)

C. Keçidlər və Bağlantılar

Ç. Tərəfdaşlıqlar: Əməkdaşlıqlar və Mübadilələr
D. Sinxronizasiya (QC/TR/QR)

B. HAKİMLİK:

- **Hakimlər tərəfindən Texniki Qabiliyyətin QC/TR/QR-da qiymətləndirilməsi.**
Ən zəif icranın qiymətləndirilməsi

Forma	• Hər bir hərəkətin dəqiq forması nümayiş etdirilməlidir: (Məs., Kazak, Qruplaşma, L-dəstək, Şpaqat, Dizin qaldırılması, Marionet Hoppanması (Jumping Jack) və s.)
Bədənin açılması/ Qamət	• Hərəkətlərin bədənin hər bir hissəsinin düzgün vəziyyətdə/mövqedə olması ilə icrası - Boyunun, çiyinlərin və başın onurğa sütununa nisbətən vəziyyəti - Gövdənin vəziyyəti (bel, çanaq və abdominal əzələlərin təcəllüsü) - Ayaq barmaqlarının/pəncənin çanaq-bud oynağına, dizlərə, topuqlara münasibətdə vəziyyəti - Ayaqların (dizlərin və pəncənin) tam açılması
Dəqiqlik/ Mükəmməllik	• Hər bir hərəkət zəruri fiziki imkanlar çərçivəsində düzgün texnika ilə həyata keçirilməlidir. • Hər bir hərəkətin aydın başlanğıc və yekun vəziyyəti olmalıdır. • Atlanmalar və sıçrayışlar amplituda (hündürlük) tələb edir.

C. SƏHVLƏR

- Təsviri

Kiçik səhv	Mükəmməl icradan kiçik kənarlaşma	-0.1
Orta səhv	Mükəmməl icradan əhəmiyyətli kənarlaşma	-0.3
Böyük səhv	Yanlış texnika/ Döşəməyə toxunma/1-Toxunuş	-0.5
Yıxılma/ Çoxsaylı toxunuşlar	Qeyri-ixtiyari döşəməyə yıxılmaq və ya enmək/ Çoxsaylı toxunuşlar	-1.0

D. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR

- “Yıxılma” və “Çoxsaylı toxunuşlar” ilə icra olunan bütün hərəkətlər cərimələnəcəkdir: (-1.0 xal)
➤ “1-Toxunuş” ilə icra olunan bütün hərəkətlər cərimələnəcəkdir: (-0.5 xal)

D.1. Çətinlik elementlərinə/Akrobatika elementlərinə görə cərimələr

- Yerinə yetirilən hər elementdə Texniki ustalıq qiymətləndirilir

Kiçik	Orta	Böyük	Yıxılma
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0 *
Bir neçə səhv toplanır, lakin maksimal cərimə hər elementə görə -0.8 xal təşkil edir.			

* Enmə ilə yerinə yetirildikdə, maksimum cərimə: - hər element üçün 1,0

D.2. Xoreoqrafiyaya görə cərimələr

Aerobika Hərəkətləri Modellərinin ardıcılığı, keçidlər və Tərəfdaşlıqlar icra olunarkən mükəmməl İcranın maksimal dəqiqliklə qiymətləndirilməsi.

Xoreoqrafiya	Kiçik	Orta	Böyük	Yıxılma
Başlanğıc və/və ya yekun vəziyyəti	-0.1	-0.3		-1.0
AHM ardıcılığı (hər biri 8 hesabla)	-0.1	-0.3		-1.0
Keçidlər/Bağlantılar (hər dəfə)	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Tərəfdaşlıq (hər dəfə)	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0

D.3. Sinxronizasiya (QC, TR, QR)

➤ Bütün hərəkətləri vahid bir kompozisiya kimi eyni hərəkət diapazonu, vaxt dəqiqliyi və eyni keyfiyyətlə icra edən gimnastların qiymətləndirilməsi.

Sinxronizasiya ilə bağlı cərimə	Kiçik
AHM ardıcılığı (1 vahid = 8 hesaba)	- 0.1 hər vahid - 0.1 hər dəfə
Çətinlik/Akrobatika Elementləri, Keçidlər, Tərəfdaşlıqlar	

5.4 ARTİSTİZM (A Hakimler Heyəti)

A. FUNKSİYALARI:

A-hakimlər, idman hərəkətlərini aerobika gimnastikasının idellarına sadıq qalaraq yaradıcı və bənzərsiz bədii bir performans çevirmək üçün musiqi ilə mükəmməl bir şəkildə uzlaşan bütün xoreoqrafiya komponentlərini qiymətləndirir. Bundan əlavə, A hakimlər gimnast(lar)ın tək-cə "NƏ" icra etdiyini deyil, həm də "NECƏ" və "HARADA" icra etdiyini qiymətləndirir.

<Çıxışın komponentləri>

- AHM Ardıcılığı
- Çətinlik/Akrobatika Elementləri
- Keçidlər/Bağlantılar
- Tərəfdaşlıqlar/Əməkdaşlıq

B. MEYARLAR

- A-Hakimlər aşağıdakı meyarları təqdim olunan Şkala vasitəsilə qiymətləndirir.
- Yekun Ç-Xalı 0.1 xal hesabı ilə 5.0-10.0 xal təşkil edir.

KOMPOZİSİYA: (6.0 xal)

1. Musiqi (maks. 2.0 xal)

- 1.1 Seçim/ Kompozisiya/ Redaksiya Keyfiyyəti (2.0 xal)

2. Aerobika Məzmunu (maks. 2.0 xal)

- 2.1 Kəmiyyət – AHM-lərin miqdarı (1.0 xal)
- 2.2 Keyfiyyət – Müxtəliflik (1.0 xal)

3. Ümumi tərkib (maks. 2.0 xal)

- 3.1 Mürəkkəbli / Müxtəliflik (1.0 xal)
- 3.2 Məkandan istifadə (1.0 xal)

İCRA: (4.0 xal)

4. Bədii çıxış (maks. 2.0 xal)

- 4.1 Xoreoqrafiyanın quruluşu (1.0 xal)
- 4.2 Musiqi duyumu (1.0 xal)

5. Bədii İcra (maks. 2.0 xal)

- 5.1 Təqdimat/ Hərəkətlərin keyfiyyəti (2.0 xal)

C. ŞKALA:

➤ Bədiilik Şkalası:

Meyarlar	Zəif				Qənaətbəxş		Yaxşı		Çox yaxşı		Mükəmm
Musiqi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Aerobika məzmunu	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Ümumi tərkib	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii çıxış	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii icra	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Səviyyə	Xallar	Çıxış ehtiva edir/nümayiş etdirir
Mükəmməl	2.0	Mükəmməl səviyyədə
Çox yaxşı	1.8 - 1.9	Yüksək səviyyədə
Yaxşı	1.6 - 1.7	Orta səviyyədə
Qənaətbəxş	1.4 - 1.5	Aşağı səviyyədə
Zəif	1.0 - 1.3	Qəbul edilməz səviyyədə

➤ İstinad diapazonu:

Yekun A-Qiyməti	ÇIXIŞLAR
9.6 - 10.0	Mükəmməl çıxışlar
9.0 - 9.5	Çox yaxşı çıxışlar
8.0 - 8.9	Yaxşı çıxışlar
7.0 - 7.9	Qənaətbəxş (orta) çıxışlar
6.0 - 6.9	Zəif çıxışlar
5.0 - 5.9	Qəbul edilməz çıxışlar

D.MEYARLAR HAQQINDA ƏTRAFLI MƏLUMAT

KOMPOZİSİYA

1. MUSİQİ (maks. 2.0 xal)

Çıxış bütövlükdə musiqi sədaları altında icra olunmalıdır. Aerobika Gimnastikasına uyğunlaşdırılmış hər hansı bir musiqi üslubundan istifadə oluna bilər. Bu o deməkdir ki, gimnastların istifadə etdikləri musiqi aerobika gimnastikasının əsas xüsusiyyətlərini, eləcə də idman növünün spesifikasını və təbiətini əks etdirməli və təmin etməlidir.

1.1 Seçim/Kompozisiya/Redaksiya Keyfiyyəti (2.0 xal)

<Seçim>

- Yaxşı musiqi seçimi çıxışın mövzusu ilə bərabər həm də onun strukturunu və tempini müəyyən etməyə kömək edəcəkdir. Musiqi ifanı dəstəkləyəcək və vurğulayacaqdır. Musiqi həm də, bütün xoreografiya potensialının istifadəsini təşviq etmək və ifanın üslubuna və keyfiyyətinə, həmçinin gimnastların ifadə qabiliyyətinə qatqını təmin etmək üçün istifadə olunmalıdır.
- Hər bir çıxışın öz süjeti olmalıdır və seçilmiş musiqi gimnastın və xoreografin çatdırmaq istədiyi hekayəni əks etdirməlidir.
- Seçilmiş musiqi idmançının fərdi xüsusiyyətlərinin və tərzinin təzahürünə üstünlük verməlidir. Musiqi yarışın kateqoriyasına uyğun olmalı və çıxışı gücləndirməlidir.
- Həm kişi, həm də qadın – müxtəlif yaş qrupundan gimnastlar var. Musiqi müxtəlif kateqoriyalar – fərdi çıxışlar, yaxud QC, TR və ya QR üçün fərqli olmalıdır: hər musiqi hər yarış kateqoriyalarına və yaş qrupuna aid gimnastlar üçün uyğun deyildir. Bu fərqlər seçilən musiqidə öz əksini tapmalıdır.
- Bəzi musiqi mövzuları kişi, qadın, QC, TR və ya QR tərəfindən istifadə edilə bilər. Onların musiqidən istifadə etməsi və musiqini təfsir etməsi qaydası seçimin düzgün olub-olmadığını və ifanı vurğulamağa kömək edib-etmədiyini müəyyənləşdirəcək və nümayiş etdirəcəkdir.

<Kompozisiya (quruluş)>

- İdmançılar musiqidən istifadə edərkən aerobika gimnastikasının xüsusiyyətlərinə və onun mahiyyətinə əməl etməlidirlər.
- Musiqi dinamik, müxtəlif (qeyri-yeknəsəq), ritmik, orijinal (yaradıcı), sayıla bilən (ritmik zərbələrlə və ya onlarsız, lakin hərəkətlərin vaxtlı-vaxtında olmasının/ aerobika gimnastikası üçün səciyyəvi olan tempin müəyyənləşdirilməsi imkanı ilə, sayıla bilən ritmlə) olmalıdır.
- Düzəliş edilmiş ritmlər və orijinal ritmlər və musiqinin melodiyası yaxşı balanslaşdırılmalıdır.
- Musiqi təqdimatına icazə verilir (hərəkət olmadan). Gimnast musiqi sədası eşidildikdən bir neçə saniyə sonra (siqnalın səsi istisna olmaqla) hərəkətə başlamalıdır.














































<Redaksiya keyfiyyəti>

- Texniki cəhətdən musiqi mükəmməl olmalıdır, musiqi orijinal və ya aranjman edilmiş ola bilər, lakin əlavə qoşmalar və fon qismində istifadə edilən ritmik əsasın həddən artıq istifadəsi (həddən artıq gur/ melodiyaya nisbətən gur) olmamalıdır; mahnının melodiyası əlavə edilmiş əsas və ya fona nisbətən daha yaxşı eşidilməlidir, əksinə deyil.
- Müxtəlif musiqi hissələrinin yazılması və birləşdirilməsi peşəkar keyfiyyətdə və yaxşı inteqrasiya edilmiş olmalıdır, hər hansı kəskin qısaltmalar olmadan bir musiqi əsəri təəssüratı yaratmalıdır.
- Musiqi aramsız, dəqiq başlanğıca və sona malik olmalı, musiqi frazalarına əməl edilməklə səs effektləri (daxil edildikdə) yaxşı inteqrasiya edilmiş olmalıdır.
- İstifadə edilən musiqi aşağıdakı quruluşa malik olmalıdır:
 - Musiqinin melodiyası / Üslubu (salsa, tanqo, folk, disko, rok, şən, dramatik və s.)
 - Başlanğıcı, sonu, frazaları, vurğuları, ritmik zərbələri (bitləri)
 - Ritmi, tempi / sürəti
 - Mövzuları və ya musiqili hissələri (bir və ya bir neçə, Popurri kimi).
- İstifadə edilən musiqidə yeknəsəqliyə yol verməmək üçün idmançıların düzgün quruluşlu və bir musiqinin müxtəlif hissələrini və ya müxtəlif musiqilər seçmələri gözlənilir.
- AHM ardıcılığı dəstlərinə nail olmaq üçün AHM ardıcılığının tanınmasına yardım edən, sayıla bilən, 8 hesablı quruluşa malik olan musiqidən istifadə etmək tövsiyə olunur.
- Musiqinin ritmi, gimnastın musiqi ritminə uyğun hərəkət etməsini təmin etmək üçün həddindən artıq yavaş və ya həddindən artıq sürətli olmamalıdır (tövsiyə: dəqiqədə 145-160 zərb).

1. MUSIQİ / İCMALI		
Meyar	Əsas məqamlar	Mükəmməl ifadan kənarlaşma (nümunələr)
1.1 Seçim / Kompozisiya / Redaksiya keyfiyyəti	<ul style="list-style-type: none"> > İcranı dəstəkləyir və vurğulayır, üstünlük verir > Musiqi aerobika gimnastikasına uyğundur, yeknəsəqlik yoxdur > Texniki cəhətdən mükəmməldir, redaktə edilmiş gərəksiz zərblər yoxdur 	<ul style="list-style-type: none"> • Seçilmiş musiqi və gimnastların xüsusiyyətləri və tərzı uzlaşmır, və/və ya gimnastın yaşına və ya kateqoriyasına uyğun deyil • Seçilmiş musiqi aerobika gimnastikasını hərəketləri üçün münasib deyil (çox yavaşdır, çox sürətli, ritmi saymaq olmur, yalnız zərb ritmi var və s.) • Ritmik əsasın fon qismində həddən artıq istifadəsi (həddən artıq gur/ melodiyaya nisbətən gur=küy) • Səs effektlərindən həddindən artıq və ya lüzumsuzca istifadə, yaxud həddindən artıq vurğular • Musiqinin ritmi həddindən artıq yavaş və ya həddindən artıq sürətli. • Seçilmiş musiqi yeknəsəqdir • Musiqi parçasının aranjimanı (qarışıq), hətta bir mahnı istifadə olunsada belə kobuddur • Peşəkar keyfiyyətin olmaması. • Bir araya gətirilmiş bir neçə mahnının lüzumsuz bağlantısı ki, burada nə vahidlik və ahəngdarlıq hiss olunmur.

2. AEROBİKA MƏZMUNU (Maks. 2.0 xal)	
<p>Aerobika məzmununda bütün çıxış ərzində intensivliklə yerinə yetirilən Aerobika hərəketlərinin birləşmələrini (AHB) qiymətləndirilir. AHB seriyaları Aerobika Gimnastikasını üzrə çıxışların əsasını (bazasını) təşkil edir.</p> <p>AHM-in keyfiyyəti (mükəmməl texnikası) onların aydın ardıcılıq kimi qəbul edilməsi üçün çox önəmlidir.</p> <p>AHM, bədənin koordinasiyasını ilə kombinasiyalar yaratmaq üçün əl hərəketləri ilə birlikdə yerinə yetirilən addım variasiyalarını ehtiva etməli və aramsız hərəket modulları qismində tanınmalıdır.</p> <p>AHM/seriya – musiqi ilə üst-üstə düşməsi üçün musiqi frazasında (1-ci zərbədən 8-dək) yerinə yetirilmiş tam sayda – 8 aerobika (vahidi) hərəketləri birləşmələridir. Əgər AHM 8-dən az sayda yerinə yetirilmişdirsə, AHM qismində qəbul edilmir və bağlayıcı hərəket kimi nəzərdən keçirilir.</p> <p>AHM ardıcılığı aerobika gimnastikasını çıxışları üçün uyğun olan intensivliyi təmin etməlidir.</p>	
2.1. Kəmiyyət – AHM-lərin miqdarı (1.0 xal)	
<ul style="list-style-type: none"> • Çıxış ərzində AHB ardıcılığı yerinə yetirilməlidir. Bu o deməkdir ki, çətinlik elementlərindən, keçidlərdən/bağlantılardan, Partnyorluqdan (fiziki qarşılıqlı əlaqədən/əməkdaşlıqdan) savayı proqramda AHM ardıcılığının kifayət qədər tam seti nümayiş etdirilməlidir. • Bir AHM seti (vahid) 8-hesaba bərabərdir (məs., 3 set (vahid) =3x8 qiymət) 	<ul style="list-style-type: none"> • AHM setləri bloku seriyalar/yığımlar, daimi sıçrama ilə müşayiət olunan ənənəvi aerobika addımlarından istifadə edərək idman növünün fərdiliyini nümayiş etdirən və xoreoqrafik tullanışlar (məs., ayaqlar aralı havaya tullanış) olmadan icra edilən ardıcıl və aydın AHM deməkdir.

Kəmiyyətə dair tələblər (AHM ardıcılığı setləri)			Tələblər olmadan: <ul style="list-style-type: none"> • Proqramda 8/9 tam AHM seti olmadıqda, A-hakimlər dərhal hər çatışmayan AHM setinə görə Kəmiyyət əmsalından -0,2 xal çıxırlar. • Proqramda blok olmazsa (3/4 ardıcıl AHM seti), A-hakimlər dərhal Kəmiyyət əmsalından -0,5 xal çıxırlar.
Kateqoriya	Minimal AHM setləri	Ardıcıl AHM bloku daxil olmaqla	
FK/FQ	8 set	1 blok (3 AHM seti)	
QC/TR/QR	9 set	1 blok (4 AHM seti)	
<AHM ARDICILLIĞI (set) ÜÇÜN STENOQRAFIYA>			
A hər 8-hesablı set üçün			
2.2 Keyfiyyət – Müxtəliflik (1.0 xal)			
<ul style="list-style-type: none"> • AHM – aerobika gimnastikasının əsası və başlıca (əsas) xüsusiyyətidir (idman spesifikasiyasıdır). • Baza addımlarının xüsusi texnikası 3 sayılı Əlavədə təsvir edilmişdir. • Ayaq hərəkətləri koordinasiya və müxtəliflik ilə icra edilən Baza Aerobika Addımlarının düzgün texnikasını (sıçrama) nümayiş etdirməlidir. • Əl hərəkətləri dəqiqliyi və aramsızlığı nümayiş etdirərək keyfiyyətlə yerinə yetirilməlidir. Bir mövqedən digər mövqeyə yönəlmiş trayektoriya ritmi dəyişmək imkanı ilə müxtəlif simmetrik/assimetrik hərəkətlər vasitəsilə təbii olmalıdır. <p>AHM ardıcılığının müxtəlifliyi aşağıdakı yollarla əldə edilə bilər:</p> <ul style="list-style-type: none"> √ Çox sayda bədən hissələrini cəlb etməklə (baş, çiyinlər və s.) √ Oynaqda/istiqamətlərdə/hərəkət amplitudalarında/ling uzunluqlarında müxtəlif hərəkətlərdən istifadə etməklə √ Simmetrik /asimetrik hərəkətlərdən istifadə etməklə √ Müxtəlif ritmlərdən istifadə etməklə √ Eyni zamanda hər iki əldən istifadə etməklə √ Hərəkətlərin sürəti ilə √ Məkan orientasiyasının dəyişdirilməsi ilə √ Düzülüşlərin dəyişdirilməsi ilə √ AHM ardıcılığı ilə yerdəyişmələrlə. <ul style="list-style-type: none"> • Çıxış ərzində proqramın yerinə yetirilməsi zamanı AHM ardıcılıqlarında eyni addımı/əl hərəkətini, eyni 8 addımı və eyni və ya oxşar tipli AHM ardıcılığını təkrarlamadan müxtəlifliyi nümayiş etdirmək lazımdır. Çıxış zamanı bütün baza addımlar istifadə olunmalıdır. 			<ul style="list-style-type: none"> • AHM ardıcılığı musiqinin üslubuna uyğun olmalıdır. Bunlar təkrarlanmadan kombine edilə bilər: baza aerobika addımları, rəqs addımları, xoreoqrafik tullanışlar (AHM bloku istisna olmaqla), bədən ifadəliliyi və s. • AHM Bloku, xoreoqrafik tullanmalar (qartal tullanması, maral tullanması və s.) olmadan qalan ardıcılıqlardan fərqli olmalıdır. AHM Bloku, təkrarlanan kombinasiya olmadan ənənəvi aerobika hərəkətlərinə malik olmalı və yeknəsəqliyə və hərəkətsizliyə (eyni yerdə qalma) yol verməmək üçün mürəkkəb və müxtəlif ardıcılıqlar yaradan bədən koordinasiyasını nümayiş etdirməlidir. • QC/TR/QR üçün; Bu Blok mükəmməl sinxronizasiya, ola bilər ki oriyentasiyadan istifadə etməklə, yerləşmə, düzülüş dəyişiklikləri və yerdəyişmə ilə vahid bir kompozisiya kimi bir-birinə yaxın şəkildə icra olunmalıdır. <p>7 əsas addımın növlərinin nümunələri:</p> <ul style="list-style-type: none"> √ Addım: bucaq, hündürlük, sürət, ritmin və ya istiqamətin dəyişməsi (yəni, V-addım, dönmə ilə addım, ikiqat addım, “kvadrat” üzrə addım) √ Qaçış: bucaq, sürət, ritmin və ya istiqamətin dəyişməsi √ Dizin qaldırılması: müstəvi, bucaq, sürət, ritmin dəyişməsi, dayaq – hərəkət aparatına yüksək və ya aşağı təsir √ Yellənmə: müstəvi, hündürlük, sürət, ritmin dəyişməsi, dayaq – hərəkət aparatına yüksək və ya aşağı təsir (yəni, orta, yüksək və şaquli yellənmə) √ Ayaqlar aralı-ayaqlar birlikdə duruş vəziyyətinə tullanma (Camping Cek): bud-çanaq oynaqlarında bucaq və dizlərin bükülmə sürəti, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə (oturmaqla). √ İrəli atılma: müstəvi, bucaq, sürət, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə √ Sıçrama: müstəvi, bucaq və istiqamətlər, sürət, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə.

<p><u>Qol hərəkətlərinin variasiyalarının nümunələri:</u></p> <p>(Bütün nümunələrin istifadəsinə ehtiyac yoxdur)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simmetrik və asimmetrik hərəkətlərdən istifadə • Müxtəlif hündürlüklərdən istifadə (hündür, aşağı, diaqonal) • Müxtəlif uzunluqlardan istifadə (əyilmə, açılma) • Xətti və dairəvi hərəkətlərdən istifadə • Müxtəlif ritmlərdən/templərdən istifadə • Müxtəlif müstəvilərdən istifadə (frontal, eninə, sagital) • Müxtəlif hərəkətlərdən istifadə (bükülmə, açılma, uzaqlaşdırma, yaxınlaşdırma, pronasiya, supinasiya və s.) • Əllərin müxtəlif hərəkətlərindən istifadə (ovuclar açıq, ovuclar bağlı, yumruq və s.). Barmaq hərəkətlərindən sui-istifadə bir gimnastika növü kimi aerobika istiqamətinə uyğun deyildir. <p>• Qol hərəkətlərinin variasiyaları yüksək tezliklə icrası demək deyildir.</p> <p>• Qol hərəkətləri müxtəlif hərəkət variantlarında ola bilər, onlardan bəziləri xoreografiyanın ideyası və yarış iştirakçısının üslubu və kateqoriyası ilə əlaqədar olaraq, məna daşdığı müddətcə daha "yumşaq" ola bilər.</p>	<p><u>Əl hərəkətlərinin nümunələri:</u></p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Düz</td> <td>Barmaqlar aralı</td> <td>Sıxılmış yumruq</td> <td>Ellips forması</td> </tr> <tr> <td>Ovuc aşağı</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>İrəliyə</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ovuc yuxarı</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><u>Qeyri-adekvat barmaq hərəkətləri:</u></p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Düz	Barmaqlar aralı	Sıxılmış yumruq	Ellips forması	Ovuc aşağı					İrəliyə					Ovuc yuxarı							
	Düz	Barmaqlar aralı	Sıxılmış yumruq	Ellips forması																				
Ovuc aşağı																								
İrəliyə																								
Ovuc yuxarı																								
																								

2. AEROBIKA MƏZMUNU / İCMALI

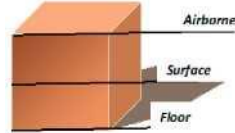
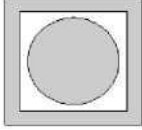
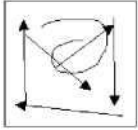
Meyarlar	Əsas məqamlar	Mükəmməl icradan kənarlaşma (Nümunələr)
2.1 AHM miqdarı	√ AHM ardıcılığının miqdarı	√ Çıxışlarda 8 və ya 9-dan az tam AHM ardıcılığı seti nümayiş etdirilib. Proqramda AHM Bloku çatışmır (3 və ya 4 AHM seti ardıcıl icra olunmuşdur).
2.2 Müxtəliflik	<ul style="list-style-type: none"> √ Koordinasiya meyarlarının istifadəsi √ Mükəmməl texnika (keyfiyyət) √ Müxtəliflik meyarlarının istifadəsi 	<ul style="list-style-type: none"> √ Aşağı səviyyəli bədən koordinasiyası √ Qaçış / chassé hərəkətlərindən həddindən artıq istifadə √ Baza addımlarının əskikliyi √ Qol hərəkətlərinin və ayaq hərəkətlərinin kombinasiyasının olmaması √ Bütün çıxış boyu bir növ ritmin müşayiətində ifa etmək √ Yalnız ikili zərblərlə (yavaş) icra olunan qol hərəkətləri √ Robotabənzər hərəkətlər √ Addım/qol hərəkətlərinin dəqiq/aydın formasının olmaması √ Müxtəlif qol hərəkətlərinin olmaması √ Qol/ayaq hərəkətlərinin təkrarlanması √ Qeyri -adekvat barmaq hərəkətlərindən sui -istifadə

3.2 Məkandan istifadə (1.0 xal)

<Yarış meydançasından və düzülüşlərdən istifadə>

- Çıxış ərzində bütün istiqamətlərdə (irəliyə, arxaya, yana, diaqonal üzrə və daire üzrə), uzun və qısa məsafələrə yerdəyişmələr göstərməlidir oxşar xətlər / istiqamətlər təkrarlanmadan göstərməlidir.
- Qrup kateqoriyasında məkandan istifadə meyarlarına uyğun olmaq üçün tək meydançada paylanma kifayət deyil; idmançılar AHM ardıcılıqlarından istifadə etməklə bütün istiqamətlərdə və partnyorlar arasında müxtəlif məsafələr saxlamaqla hərəkət etməlidirlər.

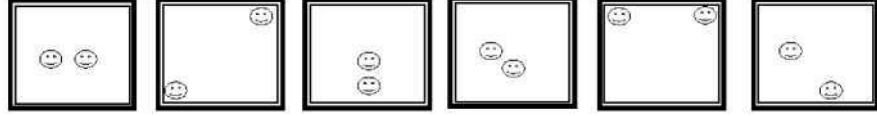
Yarış meydançası çıxış ərzində yaxşı balanslaşdırılmış xoreografiya strukturu ilə effektiv istifadə edilməlidir, yarış meydançasının tək küncələrindən və mərkəzindən deyil, yarış məkəninin bütün hissələrindən istifadə olunmalıdır.



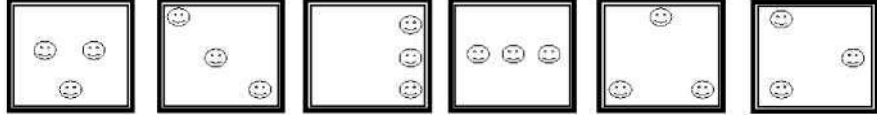
<Düzülüşdə dəyişikliklər>

- Düzülüşlər partnyorların mövqələrini/qarşılıqlı yerləşmələrini və onların başqa bir düzülüşə keçmək üçün, yaxud da eyni düzülüşdə AHM və ya digər hərəkətləri yerinə yetirərək və idmançılar arasındakı məsafəni dəyişərək öz mövqələrini necə dəyişmələrini ehtiva edir.
- Çıxış ərzində müxtəlif düzülüşlər və onlarda komanda üzrə partnyorların müxtəlif mövqələrini (o cümlədən, partnyorlar arasındakı məsafə, bir-birlərinə nisbətən yaxın və ya uzaq) nümayiş etdirmək lazımdır.
- Düzülüşlərin dəyişməsi cəld və aramsız olmalıdır.

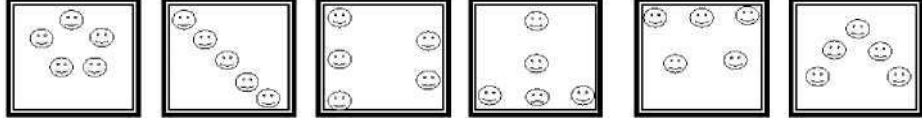
> Qarışıq Cütlük üçün mümkün düzülüş nümunələri:



> Trio üçün mümkün düzülüş nümunələri:



> Qrup üçün mümkün düzülüş nümunələri:



<Çıxışın komponentləri>

- Yarış meydançasının hər üç səviyyəsindən (döşəmədə, ayaq üstə, havada iş) istifadə edilməlidir. Səviyyəni dəyişmədən döşəmədə və ya ayaq üstə 32 saydan artıq olmamaq tövsiyə edilir.
- Çıxışın bütün komponentləri yarış meydançasında və bütün çıxış müddətində düzgün paylaşdırılmalıdır.
- Hərəkətlər yarış meydançasında balanslaşdırılmış şəkildə yerləşdirilməlidir (məsələn, bu o deməkdir ki, əgər çıxışda döşəmə üzərində iş varsa, o, meydançanın müxtəlif zonalarında yerləşdirilməlidir). Bu, çıxışın bütün komponentlərinə aid edilir.

3. ÜMUMİ TƏRKİB/ İCMALI		
Meyarlar	Əsas meqamlar	Mükəmməl icradan kənarlaşma (nümunələr)
3.1 Mürəkkəbli/ Müxtəliflik	<ul style="list-style-type: none"> √ Sadə hərəkətlərin əvəzinə mürəkkəb hərəkətlər √ Mənalı keçidlər/bağlantılar/ tərəfdaşlıqlar/ əməkdaşlıqlar √ Hərəkətlərin təkrarlanması 	<ul style="list-style-type: none"> √ Ümumi tərkibdə mürəkkəbliyin olmaması. √ Hərəkətlərin döşəmə üzərində bir-biri ilə mənasız bağlantısı. √ Ağır və çətin hərəkətləri icra etməyə cəhd və gymnast(lar)ın bu hərəkətləri icra edə bilməməsi. √ Keçidlərin/bağlantıların təkrarlanması və ya kopyalanması, yaxud eyni növdə olması √ Pausaların və ya hazırlıq müddətinin həddindən artıq çox olması √ Hərəkətlərin bağlantıları axıcı deyil. √ Akrobatik elementlər mənalı şəkildə istifadə edilmir
3.2 Məkandan istifadə	<ul style="list-style-type: none"> √ AHM ardıcılığından istifadə edərək yerdəyişmə (uzun və qısa məsafələrə) √ Yarış meydançasından və hündürlük səviyyələrindən istifadə √ Müxtəlif düzülüşlər / məsafələr √ Çıxışın yaxşı balanslaşdırılmış quruluşu √ Hərəkətlərin icra olunduğu yer 	<ul style="list-style-type: none"> √ Aerobika hərəkətləri modelləri ilə gimnat(lar) müxtəlif istiqamətlərdə müxtəlif məsafələrə yerdəyişmə həyata keçirmirlər. √ Yerdəyişmə trayektoriyası yoxdur √ Dairəvi çıxışların/izlərin üstünlük təşkil etməsi √ Qruplar yalnız yarış meydançasını tutur və düzülüş dəyişikliklərindən istifadə edir, lakin yerdəyişmə nümayiş etdirmir √ Yarışçıların fərqli mövqelərinin olmaması √ 4 -dən çox AHM ardıcılığının birləşdirilməsi (məcburi AHM bloku istisna olmaqla) √ Aralarında hər hansı bir AHM ardıcılığı olmadan 3-dən çox elementin, yaxud hər hansı bir AHM ardıcılığını icra etmədən 32-dən çox say birləşməsi √ Məkandan tam istifadə etmədən, çıxışın meydançanın kiçik sahəsində icra edilməsi. √ Elementlərin və Ümumi tərkiblərin yarış meydançasının eyni sahəsində icra edilməsi √ Yarış zonasının istifadəsinə üstünlük verilməsi √ Çıxışın uzun müddət meydançanın bir səviyyəsində icrası (aşkar və ya əhəmiyyətli).

İCRA

4. BƏDİİ ÇIXIŞ (Maks. 2.0 xal)

Çıxışın keyfiyyətinin artırılması üçün unikal və yadda qalan çıxışlar müxtəlif detalları ehtiva edir.

Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətlərinə əməl etməklə, idman hərəkətlərini yaradıcı və unikal xüsusiyyətlərə malik olan bədii icraya çevirmək üçün xoreoqrafiyanın bütün elementləri proqramda çox gözəl şəkildə birləşdirilməlidir (sırf idman tərzində).

Çıxışın orijinallığı – təkə musiqiyə uyğun olaraq çıxışın mövzusunun seçilməsi deyil, həm də təbii və saf təsir gücü ilə istifadə edilən digər hərəkətlərin (qaldırma, partnyorluq münasibətləri, keçidlər və s.) yeniliyi və unikalılığıdır.

Xoreoqrafiyanın Açıliş gimnast(lar)ın ilk hərəkəti ilə başlayır. Xoreoqrafiyanın Açıliş elementlərdən başqa hər hansı digər hərəkətlər deməkdir.

Hər bir çıxış, proqramın mövzusunun/tərzini formalaşdırmaq üçün musiqi ilə uzlaşan "Açıliş" ("Giriş") hissəsi ehtiva etməlidir (məs., hərəkətli və ya hərəkətsiz 4-8 say).

A-Hakimlər çıxışı bütövlükdə qiymətləndirir. İriş hissəsi olmadıqda və ya birbaşa element ilə bitdikdə, bəddi çıxışın meyarları yaxşı və ya əla olmayacaqdır.

4.1 Xoreoqrafiyanın quruluşu (1.0 xal)

• Çıxış Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətlərinə əsaslanan unudulmaz bir təəssürat yaradacaq kiçik bir sənət əsərinə bənzəməlidir.

• Çıxışlar o zaman unudulmaz olur ki, çıxışın bütün komponentləri musiqi ilə mükəmməl dərəcədə uzlaşır və hərəkətlərin mövzusu/üslubu idman tərzində olaraq tamaşaçıların diqqətini çəkir və onları heyran edir.

• Xoreoqrafiya yeni, yaradıcı və orijinal hərəkətləri (əməkdaşlıqlar, keçidlər və s.) təqdim etməlidir.

• Unikal hərəkətlər xoreoqrafiyanın Bədiiyini vurğulayacaq.

• Çıxış bilavasitə bir elementlə başlayar/bitərsə, dərhal hər birinə görə -0.2 cərimə xalı tətbiq ediləcəkdir.

4.2 Musiqi duyumu (1.0 xal)

• Musiqi duyumu – icraçının(ların) musiqini interpretasiya etmək və proqramın fiziki icrası vasitəsilə onun tək cəz ritmini və tempini deyil, həm də aramsızlığını, intensivliyini və şövqünü (ehtirasını) nümayiş etdirmək bacarığıdır.

• Çıxış tam olaraq musiqi sədaları altında yerinə yetirilməlidir. Xoreoqrafiya musiqi tərəfindən verilmiş ideyanı dəstəkləməlidir.

• Hərəkətlərin ümumi icrası ilə seçilmiş musiqi arasında böyük əlaqə olmalıdır. Bütün hərəkətlər seçdiyiniz musiqi ilə ideal şəkildə uyğunlaşmalıdır. Çıxışın yaradıcı qurulma prosesində xoreoqraf konkret musiqinin xüsusiyyətlərinə müvafiq olan, müəyyən idmançıya(lara) uyğun gələn hərəkətlər yaratmalıdır..

• AHM ardıcılıqları musiqinin mövzusu və üslubu ilə yüksək qarşılıqlı əlaqədə olmalıdır. Musiqidə, xoreoqrafiyanın üslubunu itirmədən əllə (əllərlə) hər hansı hərəkətlər üçün səbəb olmalıdır. AHM yerinə yetirilməsi zamanı başın və bədənin hərəkətlərindən istifadə xoreoqrafiyaya daxil edilmək üçün daha bir imkan ola bilər..

• Çıxışda hərəkətlər musiqinin üslubu ilə ahəngdarlıq təşkil etməlidir. Musiqinin üslubu icraçının musiqi ifadələrinə riayət etməklə nümayiş etdirdiyi hərəkətlərin xüsusiyyətlərinə və üslubuna uyğun olmalıdır. İştirakçı səslənən musiqini öz hərəkətləri və bədən dili ilə ifadə etməyi bacarmalıdır.

• Xoreoqrafiya ritmə, zərbələrə(bitlərə), musiqi frazalarına və melodiya tabe olmalıdır. Musiqiyə uyğun hərəkət edə bilməmək onun fon (fon musiqisi) kimi istifadə edilməsinə gətirib çıxaracaqdır.

4. BƏDİL ÇIXIŞ / İCMALI

Meyarlar	Əsas məqamlar	Mükəmməl icradan kənarlaşma (nümunələr)
4.1 Xoreoqrafiyanın quruluşu	<p>√ Çıxış idman üslubunda kiçik bir sənət əsərinə bənzəyir</p> <p>√ Çıxışın mövzusu olmalı və yaxud musiqinin üslubunu ifadə etməlidir</p> <p>√ Orijinal/unikal hərəkətləri daxil edir</p> <p>√ Yadda qalan çıxışlar</p>	<p>√ Çıxışın mövzusu və ya üslubu yoxdur</p> <p>√ Açılış (giriş) və Bağlanış hissəsi yoxdur</p> <p>√ Təkrarlanan və adi hərəkətlər</p> <p>√ Xoreoqrafiya musiqi ilə uzlaşmır: musiqi yalnız BGM-dir (fon musiqisi).</p> <p>√ Çıxış zamanı hərəkətlər ritmə uyğun icra edilmir (vaxt səhvi).</p> <p>√ Çıxış zamanı icra olunan hərəkətlər musiqi frazalarından kənara çıxır.</p> <p>√ Hərəkətlər musiqinin strukturu və/və yaxud mövzusu (melodiyası) ilə uzlaşmır.</p> <p>√ Çıxışın üslubunun musiqinin ideyası ilə heç bir əlaqəsi yoxdur və musiqi mənalı şəkildə istifadə olunmayıb.</p>
4.2 Musiqi duyumu	<p>√ Bütövlükdə proqram ilə musiqi seçimi arasında güclü bir bağ olmalıdır.</p> <p>√ Musiqinin interpretasiyası</p> <p>√ Çıxışı mənalı etmək üçün müxtəlif hissələrdən istifadə etmək və hərəkətlərin musiqi ilə əlaqəsini qoruyub saxlamaq</p>	

5. BƏDİİ İCRA (Maks. 2.0 xal)

Gimnastlar, öz fərdi xüsusiyyətləri, bənzərsiz tərz və musiqidən mükəmməl istifadə etməsi sayəsində kompozisiyanı yaxşı quruluşa malik bir çıxışdan bədii ifaya çevirə bilməlidir.

Gimnastlar səhnədə öz cinsini və yaşını təmsil etməlidir.

QC/TR/QR qismində onlar birgə işin gözəlliyini nümayiş etdirmək üçün əməkdaşlıq/tərəfdaşlıq vasitəsilə bir komanda kimi çıxış etməlidir.

İfade vasitəsilə həm gimnastik elementlərdəki hərəkətlərin, həm də xoreoqrafiya hərəkətlərinin bədii bir tamlığa çevrilməsi.

Onlar incəsənət elementlərini Aerobika Gimnastikası ilə birləşdirərək tamaşaçılara idman tərzində cəlbedici bir mesaj göndərirlər.

Bu səbəbdən də gimnastlar qüsursuz ifa ilə yanaşı həm də Musiqi duyumu, İfadəlilik və Tərəfdaşlıq nümayiş etdirməlidir.

Proqramın icrasının keyfiyyəti (ustalığı/mükəmməlliyi) mühüm əhəmiyyət kəsb edir, bu təkcə bütün çətinlik və akrobatika elementlərinin yüksək dərəcədə mükəmməl icrasının nümayiş etdirilməsilə deyil, həm də bütün hərəkətlərin düzgün texnikasına əməl edərək xoreoqrafiya hərəkətlərinin (AHM, keçid/bağlantı, tərəfdaşlıq və s.) də yerinə yetirilməsilə ifadə olunur.

5.1 Təqdimat / Hərəkətlərin keyfiyyəti (2.0 xal)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Gimnast və ya gimnastlar qrupu özünü ümumiyyətlə hakimlər heyətinə və tamaşaçılara necə təqdim edirÇıxış zamanı öz emosiyalarını ifadələr, keyfiyyətli hərəkətlər və axcılıq vasitəsilə tamaşaçılarla bölüşməkGimnastların təkcə simalarında deyil, həm də bədən vəziyyətlərində ifadə olunan münasibət və emosiyalar müxtəlifliyi | <ul style="list-style-type: none">QC/TR/QR üçün; Gimnastlar vahid bir komanda olduqlarını və buna görə də bir nəfərdən çox olmağın üstünlüklərini nümayiş etdirməlidir. Bu, yoldaşlıqğı, yəni qrup üzvləri arasındakı iş əlaqəsini ehtiva edir. Hərəkətlər gimnastların cinsinə gərə səciiyyəvi olmalıdır (qadın=qadına xas, kişi=kişiyə xas).Qadınlar və kişilər eyni kateqoriyada (QC/TR/QR) bir araya gəldikdə, gender fərqliliyini nəzərə alan hərəkətlər sinxronizasiya səhvi hesab olunmur. |
|--|--|

5. BƏDİİ İCRA / İCMALI

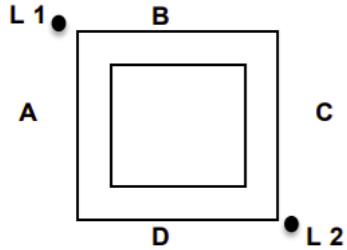
Meyar	Əsas məqamlar	Mükəmməl icradan kənarlaşma (nümunələr)
5.1 Təqdimat / Hərəkətlərin keyfiyyəti	<ul style="list-style-type: none">✓ Təsirləndirici çıxışlar və mükəmməllik✓ Tamaşaçıların ovsunlanması✓ Təqdimat✓ Münasibət✓ Emosiyalar✓ Bənzərsizlik✓ Fərdilik✓ Tərəfdaşlar arasında əlaqələr	<ul style="list-style-type: none">✓ İfa fərdi xüsusiyyətlərə və kateqoriyaya uyğunlaşdırılmamışdır✓ Hərəkətlər o qədər qeyri-səlisdir ki, aydın təəssürat yaratmır✓ Aerobika gimnastikasına xas olan atletik təəssürat yaratmır✓ Hərəkətlər qeyri-dəqiqdir və ya sanki unudulmuşdur, bu da tamaşaçılarda narahatlıq yaradır✓ Təqdimat original deyil (kopyalanmışdır)✓ İfa həvəslə yerinə yetirilmir, şövq və enerji çatışmamazlığı var.✓ Hərəkətlərin çoxu mənasızdır və tamaşaçılar qarşısında ifa ruhsuzdur (yorucu çıxış)✓ Çıxışın qeyri-təbii üz ifadəsi ilə ifa edilməsi və/və ya üz həddindən artıq ifadəlidir✓ Çıxış müddətində özünə inamın itirilməsi və üzün əsəbi ifadəsi✓ QC/TR/QR halında, komanda işinin üstünlüklərini nümayiş etdirməyən fərdlər kimi ifa etmək

5.5 XƏTT HAKİMLƏRİ

A. FUNKSİYALARI:

Xətt ilə bağlı səhvlər səhnənin 4 küncünün 2-sində diaqonal şəkildə yerləşmiş Xətt Hakimləri tərəfindən yoxlanılır.

Hakimlərin hər biri iki xəttə görə cavabdehdir.



1-ci Xətt Hakimləri: A və B xətlərinə cavabdehdir

2-ci Xətt Hakimləri: C və D xətlərinə cavabdehdir

B. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR:

Səhnənin ətrafına çəkilmiş lent yarış meydançasının bir hissəsidir və bu səbəbdən də lentə toxunmağa icazə vardır.

- Bədənin hər hansı bir hissəsi lentdən kənara toxunarsa, cərimə tətbiq edilir
- Bədən lentin sərhəddindən kənara çıxaraq havada hərəkət edərsə, cərimə tətbiq olunmur
- Gimnast addımını lentdən kənara atdıqda Xətt Hakimləri qırmızı bayraq qaldıracaqdır

Cərimələr:

- Xətlə bağlı səhv: hər gimnast üçün hər dəfə 0.1 xal

5.6 VAXT HAKİMLƏRİ

A. FUNKSİYALARI:

Vaxt Hakimləri aşağıdakılara görə məsuliyyət daşıyır:

- Çıxışa gecikmə/gəlməmə
- Zaman səhvi / pozuntu
- Hərəkətin icrasının kəsilməsi/dayandırılması

B. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR:

- Zaman səhvinin/pozuntusunun ölçülməsi ilk eşidilən səsdən başlayır (işarə signalı/səs signalı istisna olmaqla) və son eşidilən səs ilə bitir.
- Çıxışa gecikmə/gəlməmənin müddətinin ölçülməsi idmançının səhnəyə çağıran diktorun son səsi ilə başlayır və idmançının səhnəyə gəlişi ilə və yaxud 60 saniyə keçdikdən sonra bitir.

Yuxarıda qeyd olunan səhvlərdən hər hansı biri baş verdikdə, vaxt hakimi cəriməni tətbiq edəcək olan Hakimler Briqadasının Sədrini bu barədə məlumatlandırmalıdır (24-cü səhifəyə baxın).

6.1. ƏSAS PRİNSİPLƏR**Artistizm xalı* (A qiyməti)/ İcra xalı* (E Qiyməti)****4 hakim**

A/E hakimlərinin verdikləri ən yüksək və ən aşağı xallar atılır. İki orta xalın aşağıda göstərilən yolverilən kənarlaşmalar diapazonu daxilində olması şərti ilə onlar toplanır, bu nəticə yekun A/E Qiyməti hesab edilir.

6 hakim

A/E hakimlərinin verdikləri 2 ən yüksək və 2 ən aşağı xallar atılır. İki orta xalın aşağıda göstərilən yolverilən kənarlaşmalar diapazonu daxilində olması şərti ilə onlar toplanır, bu nəticə yekun A/E Qiyməti hesab edilir.

A və E Qiymətləri üçün maksimal yolverilən kənarlaşma

Yarışlar ərzində nəzərə alınan orta xallar arasında fərq aşağıdakılardan artıq ola bilməz:

Diapazonda yekun xal	10.00	və	8.00	=	0.3
	7.99	və	7.00	=	0.4
	6.99	və	6.00	=	0.5
	5.99	və	0.00 (ART 5.00)	=	0.6

Əgər kənarlaşma yuxarıda göstərilənlərdən böyükdürsə, yekun xal bütün xalların hamısının orta rəqəmi ilə müəyyənləşdirilir.

Çətinlik xalı* (D Qiyməti)**2 hakim**

Razılaşdırılmış xal, yekun D qiyməti hesab edilir.

<Əmsal>

2.0 = FK, FQ, QC, TR (kişilər), QR (kişilər)

1.8 = TR (qarışıq), QR (qarışıq)

1.7 = TR (qadınlar), QR (qadınlar)

Çətinlik üzrə cərimə (-0.5 xal hər biri)

Çətinlik üzrə cərimə 2-yə bölünməyəcək.

Ümumi xal

Artistizm xalı, İcra xalı, Çətinlik xalı cəmlənir və ümumi xalı təşkil edir.

YEKUN XAL

Çətinlik hakimləri, Xətt hakimləri və Hakimlər briqadasının sədri tərəfindən tətbiq edilən cərimələr ümumi xaldan çıxılır və YEKUN XAL müəyyənləşdirilir.

* Hakim xalı vaxtlı-vaxtında verə bilmədikdə və ya ümumiyyətlə xal vermədikdə, verilmiş xalların orta rəqəmi verilməmiş xalı əvəz edəcəkdir.

Ən kənar xallar arasında maksimal kənarlaşma**Artistizm və İcra üçün:**

İki kənar xal arasında 1.0 xal və daha artıq kənarlaşma zamanı, yarışlardan sonra hakimlərin verdikləri xalların təhlili aparılacaq və müvafiq sanksiyalar qəbul ediləcəkdir.

Çətinlik üçün:

Prinsip etibarilə, iki hakim öz aralarında razılaşdırdıqları bir xal verməlidir. Lakin, əgər iki hakim arasında fikir ayrılığı yaranarsa və nəticədə kənarlaşma 0.3 xal və daha artıq təşkil edərsə (2-yə, 1.8-ə və ya 1.7-yə bölünənə qədər), xalların təhlili yarışlardan sonra həyata keçiriləcək və müvafiq sanksiyalar qəbul ediləcəkdir.

Xallara dair etirazlar (baxın: T.R. 8.4)

Etiraz etməyə yalnız sizin öz federasiyanıza icazə verilir.

- Çətinlik xallarına etirazlara icazə verilir.
- Bütün digər xallara etirazlara icazə verilmir.

6.2 XALIN MÜƏYYƏNLƏSDİRİLMƏ SXEMİ

A. TOPLANMA

Artistizm 1 hakimin maksimal xalı **10**

İcra 1 hakimin maksimal xalı **10**

Çətinlik (2-yə, 1.8-ə və ya 1.7-yə bölmək)

Nümunə, çətinlik xalının açıq şkalası **3.500**

ÜMUMİ XAL 23.500

B. CƏRİMƏLƏR (hər bölmənin Qiymətinə baxın)

Çətinlik üzrə hakimlərin cərimələri

Xətt hakimlərinin cərimələri

Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri

C. XALIN MÜƏYYƏNLƏSDİRİLMƏSİ

Artistizm, xalları 0,1 olmaqla artan, maksimal xalı 10,0 olan şkala üzrə qiymətləndirilir.

Hərəkətlərin icrası mənfi hakimlik prinsipi üzrə qiymətləndirilir, yeni başlanğıc 10 xaldan icrada səhvlər üçün cərimə xalları çıxılır.

Çətinlik müsbət qiymətləndirmə prinsipi üzrə müəyyənləşdirilir, yeni xallar 0.0-dan başlayaraq toplanır və xal mində bir dəqiqliklə (nöqtədən sonra 3 rəqəm) verilir.

Nümunələr: D- xalı 1,7-yə bölünür

$6.5 \div 1.7 = 3.82352941 \dots \rightarrow 3.823$

Yekun xalı müəyyənləşdirmək üçün ümumi xaldan cərimə xalları çıxılır.

QIYMƏTLƏNDİRİLMƏ NÜMUNƏSİ (A+E; 4 hakim): 1.7-Ə BÖLÜNMÜŞ D- XALI İLƏ TRİO

Xalların hesablanması					
A-xalı	9.5	9.2	9.4	9.3	9.350
E-xalı	8.7	8.9	8.6	8.9	8.800
D- xalı ($6.5 \div 1.7 = 3.823$)		6.5	6.5		3.823
<hr/>					Ümumi xal 21.973

D-hakimlərin cərimələri

0.5 0.5 -0.5
Xətt hakiminin cərimələri 1 x 0.1 -0.1

Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri

Qadağan olun-ş hərəkət 1 x 0.5 -0.5
Geyimdə pozuntu 1 x 0.2 -0.2

Yekun xal 20.673

QIYMƏTLƏNDİRİLMƏ NÜMUNƏSİ (A+E; 6 hakim): 2.0-yə BÖLÜNMÜŞ D- XALI İLƏ FQ

Xalların hesablanması							
A-xalı	9.5	9.3	9.4	9.3	9.2	9.1	9.300
E-xalı	8.7	8.9	8.6	8.9	8.8	8.5	8.750
D- xalı ($6.5 \div 2.0 = 3.250$)		6.5	6.5				3.250
<hr/>							Ümumi xal 21.300

D-hakimlərin cərimələri

0.5 0.5 -0.5
Xətt hakiminin cərimələri 1 x 0.1 -0.1

Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri

Qadağan olun-ş hərəkət 1 x 0.5 -0.5
Geyimdə pozuntu 1 x 0.2 -0.2

Yekun xal = 20.00

3-CÜ HISSƏ ÇƏTİNLİK ÜZRƏ TƏLİMAT
MİNİMAL TƏLƏBLƏR

ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ

A QRUPU (DÖŞƏMƏ ELEMENTLƏRİ)

1-Cİ AİLƏ <i>Dinamik Güc</i>		2-Cİ AİLƏ <i>Hərəkətsiz Güc</i>	3-CÜ AİLƏ <i>Ayaqla Dairə</i>
Əsas ad	A formalı Çərçivə	Dayaq	Qayçı
	Ayaqlar aralı keçirilmə	V formalı Dayaq	Helikopter
	Yüksək V formalı dəstək	Planş / Ayaqlar aralı planş	

B QRUPU (HAVADA DƏSTƏKSİZ ELEMENTLƏR)

4-CÜ AİLƏ <i>Dinamik hoppanma</i> (FK üçün məcburidir)		5-Cİ AİLƏ <i>Formalı hoppanma</i>	6-Cİ AİLƏ <i>Şpaqatla sığrayış/hoppanma</i>
	Havada dönme	Qruplaşma	Dəyişən Şpaqat
	Sərbəst eniş	Kazak	Qayçı tullanışı
	Salto	Pike	Sagittal Şpaqat
	Kəpənək	Ayaqlar ayrı/qarşıya şpaqat	
	Oxdankənar		

C QRUPU (AYAQÜSTÜ ELEMENTLƏR)

7-Cİ AİLƏ Dönmələr		8-Cİ AİLƏ Çeviklik (FK üçün icazə verilmir)
	Dönmə	Şaquli şpaqat
	Ufúqi dönme	Müvazinət
		İllüziya

**XATIRLATMA:

- Bütün Çətinlik elementlərinin "başlanğıc vəziyyəti", "əsas mərhələsi" və "yekun vəziyyəti" vardır.
- Element "Minimal tələblərə" cavab vermədikdə, o qiymət almır, lakin ümumi sayda hesaba alınır value but is counted in the total number.
- Bütün Qruplardakı bütün elementlər "Yıxılma" olmadan yerinə yetirilməlidir.

Böyük səhvlər

< B və C Qrupları: Dönmə ilə icra olunan elementlər>

- **Dönmə(lər) ilə icra olunan element** kimi qəbul edilməsi üçün, dönme, son dönmənin ən azı 3/4 hissəsində tamamlamalıdır və ya elementin qiyməti növbəti aşağı qiymətə endiriləcəkdir.

MİNİMAL TƏLƏBLƏR

A QRUPU – DÖŞƏMƏ ELEMENTLƏRİ

1-ci Ailə

Dinamik güc

- √ 1-ci Ailədən bütün elementlər havada dəstəksiz ifa mərhələsini nümayiş etdirməlidir.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
<i>A-Çərçivə</i>	• Uçuş mərhələsində Pike vəziyyəti (90°minimum).
<i>Ayaqlar aralı keçirilmə</i>	• Çiyinlər uçuş mərhələsində Ayaqlar aralı keçirilmədən əvvəl omba səviyyəsindən yuxarıdadır və şaquli müstəvidə icra olunur.
<i>Yüksək V formalı dəstək</i>	• Yüksək V formalı dəstək vəziyyəti uçuş mərhələsindən əvvəl nümayiş etdirilməlidir.

2-ci Ailə

Hərəkətsiz güc

- √ 2-ci Ailədən bütün elementlər ən azı 2 saniyə ərzində saxlanılmalıdır.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
<i>Dəstək</i>	• Toxunmadan.
<i>V-Dəstək</i>	• Toxunmadan.
<i>Planş / Ayaqlar aralı planş</i>	• Toxunmadan. • Bədən düz vəziyyətdə üfüqi xətdən 20°-dən çox hündürdə olmamalıdır.

3-cü Ailə

Ayaqla daire

- √ 3-cü Ailədən bütün elementlər ayaqların tam fırlanması ilə icra olunmalıdır.

BAZANIN ADI	MINIMUM REQUIREMENTS
<i>Qayçı</i>	• Start vəziyyətində, dairəni başlamaq üçün qolaylanma zamanı, ayaqlarla İSTİNAD ETMƏDƏN hər iki əllə dayaq. • Əllər üzərində (növbəli) dayaq vəziyyətində bədənə tam daire ilə fırlanması.
<i>"Helikopter" hərəkəti</i>	• Digər ayaqla kəsişən aparıcı ayaqla başlanğıc. • Ayaqla dairelər zamanı belə dayaq verilməlidir. • Fırlanmanın minimum 3/4 hissəsi tamamlanmalıdır. • Son vəziyyət çıxış vəziyyəti ilə eyni istiqamətdə olmalıdır. 1/2 dönme ilə: • Son vəziyyət çıxış vəziyyəti ilə əks istiqamətdə olmalıdır (45° yolverilən kənarlaşma ilə).

B QRUPU – HAVADA DƏSTƏKSİZ ELEMENTLƏR**4-cü Ailə****Dinamik tullanma**

√ FK üçün: 4-cü Ailədən ən azı 1 elementin icrası məcburidir.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Havada dönmə	• Hər iki ayaq birlikdə yerə enir.
Sərbəst eniş	• Əllər və ayaqlar birlikdə yerə enməlidir.
Salto	• Əllər və ayaq birlikdə yerə enməlidir.
Kəpənək	• Bədən üfüqi xətdən 45°-dən çox hündürdə və ya aşağıda olmamalıdır.
Oxdan kənar	• Bədən üfüqi xətdən 45°-dən çox hündürdə və ya aşağıda olmamalıdır.

5-ci Ailə**Formalı tullanma**

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Qruplaşma	• Qruplaşma forması, ən azı, döşəməyə paralel olan dizlərlə göstərilməlidir.
Kazak	• Kazak forması, ən azı, döşəməyə paralel olan ayaqlarla göstərilməlidir.
Pike	• Pike forması, ən azı, döşəməyə paralel olan ayaqlarla göstərilməlidir.
Ayaqlar ayrı/qarşıya şpaqat	• Ayaqlar ayrı/Qarşıya Şpaqat forması, ən azı, döşəməyə paralel olan ayaqlarla göstərilməlidir.

6-cı Ailə**Şpaqatla sıçrama/tullanma**

√ 6-cı Ailədən bütün elementlər **minimum 170°** şpaqat vəziyyəti ilə icra olunmalıdır.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Kecidlə ayaq tullanışı	• Qolaylanan ayaq döşəməyə ən azı 45°vəziyyətdə olmalıdır. • Keçid hərəkəti uçuş mərhələsində nümayiş etdirilməlidir.
Qayçı tullanışı	• Açılmış aparıcı ayaq döşəməyə ən azı 45°vəziyyətdə olmalıdır.
Sagittal Şpaqat	• Sagittal Şpaqat forması (bədən ön ayağa doğru istiqamətlənib) uçuş mərhələsində nümayiş etdirilməlidir

C QRUPU – AYAQÜSTÜ HƏRƏKƏTLƏR**7-ci Ailə****Dönmələr**

√ 7-ci Ailədən bütün elementlər dəstəkləyici ayaqla (en dedans) eyni istiqamətdə fırlanmaqla yerinə yetirilməlidir.

√ 7-ci Ailədən bütün elementlər hoppanma olmadan icra edilməlidir.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Dönmə	• Pəncə yastığının üzərində icra olunmalıdır.
Üfüqi dönmə	• Pəncə yastığının üzərində icra olunmalıdır. • Qaldırılmış ayaq üfüqi xətdən 15°-dən çox aşağı olmamalıdır.

8-ci Ailə**Çeviklik**

√ 8-ci Ailədən bütün elementlərin FK tərəfindən icrasına icazə verilmir.

√ 8-ci Ailədən bütün elementlər ayaqlar arasında minimum 170° bucaq ilə həyata keçirilməlidir.

BAZANIN ADI	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Şaquli Şpaqat	• Dəstəkləyici ayaq şaquli vəziyyətdə olmalıdır. • Dəstəkləyici ayaq döşəmədən qopmamalıdır.
Müvazinət	• Pəncə yastığının üzərində icra olunmalıdır. • Qaldırılmış ayağı tutaraq tam (bütöv) fırlanma.
Sirkul	• Sərbəst ayağın tam (bütöv) fırlanması.

4-CÜ HİSSƏ

**HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI
ÜZRƏ TƏLİMAT**

CƏRİMƏ NÜMUNƏLƏRİ

İCRA CƏRİMƏLƏRİ

√ SƏHVLƏR

Kiçik səhv	Mükəmməl icradan kiçik kənarlaşma	- 0.1
Orta səhv	Mükəmməl icradan əhəmiyyətli kənarlaşma	- 0.3
Böyük səhv	Yanlış texnika / Döşəməyə toxunuş/ 1-Toxunuş	- 0.5
Yıxılma / Çoxsaylı toxunuşlar	Qeyri-ixtiyari döşəməyə yıxılma və ya enmə / Çoxsaylı toxunuşlar	- 1.0

√ CƏRİMƏLƏR

Çətinlik elementləri / Akrobatika elementləri			
Kiçik	Orta	Böyük	YIXILMA
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Bir neçə səhv cəmlənir, lakin maksimal cərimə xalı hər elementə görə -0.8 xal təşkil edir.			
*Yıxılma ilə yerinə yetirilərsə, maksimum cəza: hər element üçün -1.0			

√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

√ “1-Toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -0.5 cərimə xalı alacaq

Xoreografiya	Kiçik	Orta	Böyük	Yıxılma
<i>Cıxılda başlanğıc və/və ya yekun</i>	- 0.1	- 0.3		- 1.0
<i>AHM Ardıcılığı (hər biri 8-say)</i>	- 0.1	- 0.3		- 1.0
<i>Keçidlər / Bağlantılar (hər dəfə)</i>	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
<i>Tərəfdaşlıqlar/Əməkdaşlıqlar (hər dəfə)</i>	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

Sinxronluq (QC, TR, QR)	Kiçik
AHM Ardıcılığı	- 0.1 hər dəfə
Çətinlik/Akrobatika Elementləri, Keçidlər/bağlantılar, Tərəfdaşlıqlar/Əməkdaşlıq	- 0.1 hər dəfə

ÜMUMİ SƏHVLƏRİN NÜMUNƏLƏRİ

(Nümunələrin siyahısı sadalananlarla bitmir)

√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

√ “1-Toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -0.5 cərimə xalı alacaq

√ AHM ardıcılığı (hər biri 8 say), keçidlər və tərəfdaşlıqlar yerinə yetirərkən, maksimal dəqiqliklə mükəmməl icranın qiymətləndirilməsi

Nümunələr	Kiçik	Orta
Yanlış bədən tarazlığı	0.1	0.3
Yanlış pəncə vəziyyəti	0.1	0.3
Ayaqlar / pəncə bükülmüş və ya aralıdır	0.1	0.3
Qeyri-ixtiyari qol hərəkətləri	0.1	0.3

Yanlış/ qeyri-ixtiyari hərəkətlər	0.1	0.3
-----------------------------------	-----	-----

<Elementlər>

√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

√ “1-Toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -0.5 cərimə xalı alacaq

√ Dönmə ilə elementlər (ayaqüstü vəziyyətdən başlanır): dönmə, pəncə vəziyyəti (istiqlaməti) əsasında başlayır

Nümunələr	Kiçik	Orta	Böyük
Yanlış bədən tarazlığı	0.1	0.3	
Yanlış bədən forması	0.1	0.3	0.5
Əl vəziyyətinin tənzimlənməsi və ya düzəldilməsi	0.1		
Eniş edərkən pəncələr birlikdə deyil	0.1	0.3	0.5
Yanlış pəncə vəziyyəti	0.1	0.3	
Ayaqlar / pəncə bükülmüş və ya aralıdır	0.1	0.3	
Qeyri-ixtiyari qol hərəkətləri	0.1	0.3	
Müvazinətin itirilməsi	0.1	0.3	0.5
Hərəkətlərin axıcılığının kəsilməsi	0.1	0.3	
Yanlış texnika			0.5
Döşəməyə toxunuş			0.5
Yanlış / qeyri-ixtiyari uzanaraq dayaq vəziyyəti	0.1	0.3	0.5
Uzanaraq dayaq vəziyyətində bitiş: əllər və ayaqlar eyni anda enmir	0.1	0.3	0.5
Yanlış / qeyri-ixtiyari Şpaqata eniş vəziyyəti	0.1	0.3	0.5
Natamam fırlanma/dönmə	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
Əlavə hazırlıq		0.3	
Akrobatika elementləri dirsek(lər) üzərində icra olunur			0.5
Uzanaraq dayaq vəziyyəti: Çiyin qolun yuxarı hissəsi ilə bərabər xətdə deyil	0.1	0.3	
Venson vəziyyəti: ayaq üst triçepsdən aşağıdır, dəstəklənmir və ya dərhal dəstəklənmir	0.1	0.3	
Şpaqat vəziyyətində bitiş: Yanlış qol vəziyyəti	0.1	0.3	0.5

XÜSUSİ SƏHVLƏR NÜMUNƏSİ – A Qrupu

√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

“1-ci Ailə” Dinamik güc (A-Çərçivə, Ayaqlar aralı keçirilmə, Yüksək-V-dəstək)	Kiçik	Orta	Boyük
Uçuş mərhələsiz icra olunan elementlər			0.5
A-Çərçivə: 60°-dən çox pike vəziyyəti		0.3	
A-Çərçivə: hər iki qollar və hər iki ayaqlar uçuş mərhələsi ilə eyni zamanda döşəmədən ayrılmır və/və ya döşəməyə			0.5
Ayaqlar aralı keçirilmə: ayaqlar aralı vəziyyət göstərilmədi			0.5
Ayaqlar aralı keçirilmə: ayaqlar aralı qolaylanma göstərilmədi			0.5
Ayaqlar aralı keçirilmə: qolaylanma hərəkətindən əvvəl budlar çiyinlərdən hündürdür			0.5
Dəstəqli Yüksək-V: kürək döşəməyə paralel deyil		0.3	

“2-ci Ailə” Hərəkətsiz güc (Dəstək, V-Dəstək, Planş)	Kiçik	Orta	Boyük
Bacarıq ən azı 2 saniyə ərzində saxlanılmır			0.5
Bacarıqın nümayişi zamanı bədən müvazinətsizdir/ sabit deyil	0.1	0.3	
Bucaqlı dayaq: ayaqlar 90°-dən az açılıb	0.1	0.3	
V-dəstək: ayaqlar şaquli xəttə deyil	0.1	0.3	
Yüksək V-dəstək: kürək döşəməyə paralel deyil	0.1	0.3	
Yüksək V-dəstək: əlavə hazırlıq		0.3	
Üfüqi dayaqlar: bədən / ayaqlar döşəməyə paralel deyil (yuxarı və ya aşağıdır)	0.1	0.3	0.5
Üfüqi dayaqlar: qollar açılmayıb	0.1	0.3	
Ayaqlar aralı planş: ayaqlar 120°-dən geniş açılıb			0.5

“3-cü Ailə” Ayaqla dairə (Qayçı, Helikopter)	Kiçik	Orta	Boyük
Qayçılar: Açılış mərhələsində budlar qaldırılmır		0.3	
Qayçılar: ayaqlar aralı vəziyyətdə qarşıya uzadılmışdır			0.5
Uçuş fazası ilə qayçılar: uçuş mərhələsi yoxdur			0.5
Helikopter: ayaqla dairələrdən əvvəl sağrı üzərində dönmə		0.3	
Helikopter: ayaqların əllərlə tutulması ilə icra edilir			0.5

Natamam dönmə	0.1 (0°-45°)	0.3 (> 45°)	
---------------	-----------------	----------------	--

XÜSUSİ SƏHVLƏR NÜMUNƏSİ – B Qrupu

√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

“4-cü Ailə” Dinamik tullanma (Havada dönmə, Sərbəst eniş, Salto, Kəpənək, Oxdan kənar)	Kiçik	Orta	Boyük
Ayaqlar və əl(lər) döşəməyə eyni anda enmir	0.1	0.3	0.5
Sərbəst eniş: bədən vəziyyəti üfüqi xətdən 30° yuxarıdır		0.3	
Salto: bədən vəziyyəti üfüqi xətdən yuxarıdır		0.3	
Kəpənək: havaya qalxmadan öncə döşəmə üzərində 1/2 dönmə olmadan.			0.5
Kəpənək: qolların/ayaqların idarəsizliyi	0.1		
Kəpənək: bədən havada açılmamışdır	0.1	0.3	
Kəpənək: bədən (gövdənin/ayaqların) vəziyyəti üfüqi xətdən yuxarı və ya aşağıdır	0.1	0.3	
Off Axis: bədən və ayaqlar üfüqünün altında	0.1	0.3	0.5
Off Axis: gövdə oxunun meyl bucağı üfüqdən 45°-dən yuxarıdır			0.5

“5-ci Ailə” Formalı Tullanma (Gruplaşma, Kazak, Pike, Ayaqlar aralı/Önə Şpaqat)	Kiçik	Orta	Boyük
Gruplaşma: Dizlər bel səviyyəsindən aşağıdır	0.1	0.3	0.5
Kazak, Pike, Ayaqlar aralı, Şpaqat: ayaq(lar) üfüqi xətdən aşağıdır	0.1	0.3	0.5
Ayaqlar aralı/Önə Şpaqat: ayaqlar simmetrik deyil	0.1	0.3	

“6-cı Ailə” Şpaqata sıçrayış / tullanma (Qayçı sıçrayış, Keçidli Şpaqat, Şaqillat Şpaqat)	Kiçik	Orta	Boyük
Qayçı sıçrayış, Keçidli Şpaqat: qolaylanan ayaq yerdən ən az 45 dərəcəyə qədərdir	0.1	0.3	0.5
Şpaqat elementləri: ayaqların bucağı 180°-dən azdır	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
Qayçı sıçrayış, Keçidli Şpaqat: Bədənin ön ayağa doğru istiqamətləndirilməsi		0.3	
“Şaqillat” şpaqatı: Bədənin ön ayağa doğru istiqamətləndirilməsi			0.5

XÜSUSİ SƏHLƏR NÜMUNƏSİ – C Qrupu



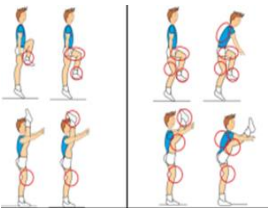
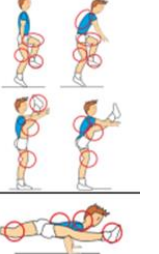
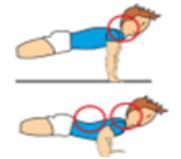





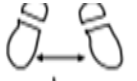

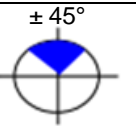

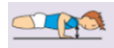


√ “Yıxılma” və ya “Çoxsaylı toxunuş” ilə icra edilən bütün elementlər -1.0 cərimə xalı alacaq

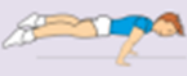







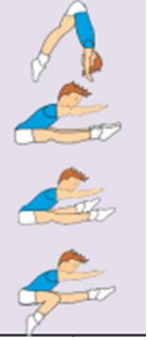
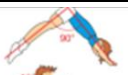
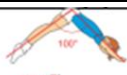













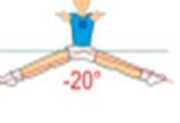
√ Aşağıdakı cərimələr “en dedans”dan asılı olmayaraq verilir








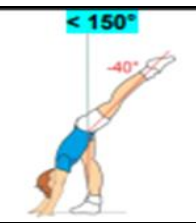
“7-ci Ailə” Dönmələr (Dönmə, Üfüqi dönmə)	Kiçik	Orta	Böyük
Müvazinətin itirilməsi	0.1	0.3	0.5
Bacarığın nümayişində aramsızılığın (axışının) olmaması	0.1	0.3	
Dönmə hoppanma ilə icra olunub və / və ya daban üstü olmamaq			0.5
Dönmə pəncə yastığı üzərində icra olunmayıb		0.3	
Əlavə hazırlıq		0.3	
Üfüqi ayaq ilə dönmə: ayağın vəziyyəti üfüqi deyil	0.1 ($<15^\circ$)	0.3 ($15^\circ-45^\circ$)	0.5 ($>45^\circ$)


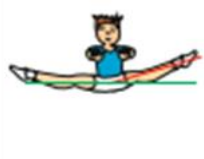
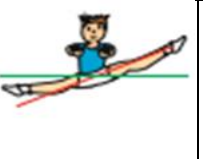
“8-ci Ailə” Çeviklik (Şaquli şpaqat, Müvazinət, İllüziya)	Kiçik	Orta	Böyük
Sərbəst dayaq elementləri: bacarığın nümayişi zamanı əl ayağa dayaqlanmışdır		0.3	
Şpaqat elementləri: ayaqların bucağı 180° -dən azdır	\hat{n}_1 (170°)	\hat{n}_2 (150°)	\hat{n}_5 ($<150^\circ$)
Şaquli Şpaqat: ayaqlar şaquli xətdən kənara çıxıb	0.1	0.3	0.5
Şaquli Şpaqat: dəstəkləyici pəncə döşəmədən ayrılıb			0.5
Sirkul: tam fırlanmanı tamamlaya bilməmək	0.1	0.3	
Sirkul: bacarıqdan sonra əlavə dönmə	0.1	\hat{n}_2 ($>45^\circ$)	
Sirkul: aramsızılığın (axınının) olmaması	0.1	0.3	
Sirkul: sərbəst ayağın şaquli xətdən kənar və yaxud dairəvi trayektoriyadan kənar tam dönməsi	0.1	0.3	
Sirkul: bacarığın nümayişi zamanı hoppanma		0.3	
Sirkul: bacarığın nümayişi zamanı ayağın sürüşməsi		0.3	
Sirkul: bacarığın nümayişi zamanı toxunma			0.5
Hoppanma ilə müvazinətli dönmə			0.5
Müvazinətli dönmə pəncə yastığı üzərində icra olunmayıb		0.3	

ÜMUMİ SƏHLƏR

NÜMUNƏLƏR	KİÇİK -0.1	ORTA -0.3
 <p>AHM Ardıcılığı (8 say)</p> 	Yanlış bədən tarazlığı	
	1 və ya 2 hissə	3 və ya daha çox hissə
		
		
	Qeyri-ixtiyari pəncə vəziyyəti	
		
	Pəncələr aralı	
	 <p>≤ çanağın enindən</p>	 <p>> çanağın enindən</p>
	Natamam fırlanma/dönmə	
	 <p>± 45°</p>	 <p>+ 45° və ya daha çox</p>
	Çiyinlər qolun yuxarı hissəsi ilə eyni xətdə deyil	
		

XÜSUSİ SƏHVLƏR			
NÜMUNƏLƏR	KİÇİK	ORTA	BÖYÜK
	-0.1	-0.3	-0.5
	Bədən/ayaqlar döşəməyə paralel deyil		
			
	Dizlər el səviyyəsində deyil		
			
	Bədənin düzgün formada olmaması		
			
			
			
	Ayaqlar döşəməyə paralel deyil		
			
			
			

XÜSUSİ SƏHVLƏR			
NÜMUNƏLƏR	KİÇİK	ORTA	BÖYÜK
	-0.1	-0.3	-0.5
	Ayaqlar 180°-dən azdır		
			
	Şaquli xətdə deyil		
			

XÜSUSİ SƏHVLƏR			
NÜMUNƏLƏR	KİÇİK	ORTA	BÖYÜK
	-0.1	-0.3	-0.5
	Ayaqlar aralı hoppanma simmetrik deyil		
			

5-Cİ HİSSƏ

AEROBİKA RƏQSI

BGF-NİN QAYDA VƏ TƏLİMATLARI

AEROBİKA RƏQSİ (8 gimnast)

Bu hissə 2-ci Hissənin 5-ci Fəslə ilə birgə oxumaq lazımdır. Məlumatı bu hissədə tapmadıqda, 2-ci Hissəyə müraciət edin.

Ümumi məlumat

- Aerobika hərəkətlərini rəqs üslubunda istifadə edən 8 idmançının (kişi/qadın/qarışıq) qrup xoreoqrafiyası.
- Xoreoqrafiyanın öz "MÖVZU"su olmalı və xoreoqrafiya çərçivəsində ifadə olunmalıdır.
- Proqram, xoreoqrafiyanın qalan hissəsindən fərqli olan 2-ci üslubun (istənilən rəqs üslubuna icazə verilir) 32-dən 64-dək sayını ehtiva etməlidir.
- Mühüm aspektlərdən biri bütün üzvlərin vahid komanda olaraq SİNXRONİZASİYASIDIR.
- Çıxışın tərkibinə akrobatika və/və ya çətinlik elementləri daxil ola bilər, lakin onlara heç bir xal verilməyəcəkdir.

<YAŞ>

- Yetişkinlər: Yarışın keçirildiyi il 18 yaş və yuxarı
- Yuniolar: Yarışın keçirildiyi il 15-17 yaş aralığı
- Yaş Qrupu: Yarışın keçirildiyi il 12-14 yaş aralığı

<YARIŞ MEYDANÇASI>

- 10m X 10m

<MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ>

- Yetişkinlər: 1' 25" ± 5"
- Yuniolar: 1' 20" ± 5"
- Yaş Qrupu: 1' 15" ± 5"

<MUSİQİ>

- İstənilən üslubda musiqi (dünya şöhrətli və ya tanınmış musiqi tövsiyə olunur)

<ƏMƏKDAŞLIQ>

- Proqram ərzində minimum 3 əməkdaşlıq nümayiş etdirilməlidir.

<HAKİMLƏR>

Hakimlər Briqadasının sədri (1), E-Hakimlər (4-6), A-Hakimlər (4-6), L-Hakimlər (2), T-Hakimlər (1)

<ÇIXIŞLAR ÜÇÜN GEYİM (DRESS-KOD)>

- İdman üslubunda görünüş
- Unitard və ya iki hissədən ibarət olan leotard (şalvarlar, uzun leqqinslər, şortlar və toplar) – icazə verilir
- Alt paltar görünməməlidir
- Düzgün dəstəkləyici vasitələr geyinilməlidir
- Qrup üzvlərinin kostyumları fərqli ola bilər, lakin onlar ahəngdarlıq təşkil etməlidir
- Həddən artıq böyük (geniş) geyimə icazə verilmir
- Yarış iştirakçıları aerobikaya uyğun olan idman və ya aerobika ayaqqabıları geyinməlidirlər
- Saçlar başa möhkəm sabitlənməlidir
- Əlavə əşyalara (borucuqlar, çubuqlar, toplar və s.) və aksesuarlara (kəmərlər, çiyinbağlar, lentlər və s.) icazə verilmir
- Üzərində müharibənin, zorakılığın, dini mövzuların əks etdirildiyi geyim qadağandır
- Kişilərin geyimlərində parıltılara icazə verilmir
- Leotardın, taytın və ya unitardın üstündəki pelvik bölgədən aşağı düşməyən etək geyinməyə icazə verilir (Bədi Gimnastikada olduğu kimi)
- Ətəyin təzi (kəsim və ya bəzək) sərbəstdir, lakin "balet paçkası" təzi qadağandır
- Bədəni boyamağa icazə verilmir
- Yalnız bədən rəngli elastik lentlərə icazə verilir (tutqaclardan/sıxaclardan istifadə olunmamalıdır)
- Demək olar ki, bütövlükdə bədən rəngində olan leotardlara (Sözlüyə baxın) icazə verilmir. Televiziyada bu lüt bədən kimi görünür.

Hakimlər Briqadasının Sədri

<FUNKSİYASI>

- 2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın

<AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ>

Proqrama digər fənlərin Xoreoqrafiyaya mükəmməl şəkildə inteqrasiya edilmiş hərəkətləri də daxil edilə bilər.

Yetişkinlər/Yuniorlar:

Tək bir Akrobatika Elementinin bütün proqram ərzində yerinə yetirilməsi üçün heç bir məhdudiyət yoxdur.

Yaş Qrupu:

Yalnız A-1-dən A-4-ə qədər akrobatik elementlərə icazə verilir. A-5-ə əməkdaşlıq istisna olmaqla icazə verilmir, lakin partnyor(lar)ın dəstəyi/yardımları ilə eniş edilməlidir. Əgər A-5 əməkdaşlıq etmədən həyata keçirilsə, bu, qeyri-qanuni hərəkət kimi qiymətləndiriləcək.

Əgər 8 gimnastın hamısı Akrobatika Elementini icra edərsə, bu eyni elementin eyni anda icra olunması ilə həyata keçirilməlidir.

<AKROBATİKA ELEMENTLƏRİNİN KOMBİNASİYASI>

Yetişkinlər/Yuniorlar:

- Maksimum 2 Akrobatika Elementi bir kombinasiyada (set olaraq) icra oluna bilər, lakin ikisi də eyni anda icra olunmalıdır.

Nümunələr:

Rondat + flik flak + salto = CƏRİMƏ

Rondat +salto = CƏRİMƏ TƏTBİQ OLUNMUR

- Proqram ərzində 2 Akrobatika Elementinin kombinasiyasına (A+A) 3 dəfə Yetişkinlər üçün, 2 dəfə isə Yuniorlar üçün icazə verilir.

Yaş Qrupu:

Akrobatika Elementlərinin kombinasiyasına icazə verilmir.

<QADAĞAN OLUNMUŞ ƏMƏKDAŞLIQ>

Əməkdaşlıqda piramida hündürlüyü, ehtiva olunduğu halda, ayaq üstü şaquli vəziyyətdə duran 2 nəfərin boyundan hündür olmalı deyil.

<CƏRİMƏ>

Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən tətbiq edilən çıxılmalar və cərimələr:

Kod	Təfərrüatı	Cərimələr
A	Təqdimat səhvi	- 0.2
B	Geyimdə səhvlər	- 0.2 (hər meyara görə)
C	Milli emblemin olmaması	- 0.3
D	Zaman dövrlərinin nozulması (± 2 san. yolverilən kənarlaşma ilə)	- 0.2
E	Zamanla həddli səhvlər (± 5 san. yolverilən kənarlaşma ilə)	- 0.5
F	20 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlməmək.	- 0.5
G	Qadağan olunmuş əməkdaşlıq (piramidanın hündürlüyü)	- 0.5 (hər dəfə)
H	Qadağan olunmuş hərəkətlər	- 0.5 (hər dəfə)
I	Kombinasiyada yolverilən savdan daha çox Akrobatika Elementlərinin icrası (=set)	- 0.5 (hər dəfə)
J	Səflərin vol verdiyi saydan daha çox Akrobatika kombinasiyaları	- 0.5 (hər dəfə)
L	Kisilər üçün; Şpaqata enişlə Akrobatika elementləri	- 0.5 (hər dəfə)
X	Çıxışın 2-10 saniyə ərzində kəsilməsi.	- 0.5 (hər dəfə)
Y	Çıxışın 10 saniyədən çox müddətə dayandırılması.	- 2.0
Z	Mövzular Olimpiya Xartiyasına və Etika Qaydalarına ziddir	- 2.0
W-1	Qadağan edilmiş zonaya keçid	Xəbərdarlıq
W-2	Qeyri-düzgün davranış tərzini	Xəbərdarlıq
W-3	Milli forma geyinilməmişdir (qüvvədə olan TR-ə baxın)	Xəbərdarlıq
D-1	Gimnastın yarış meydançasına gəlməməsi	Kənarlaşdırma
D-2	RGF Nizamnaməsinin, TR-nin, YQ-nin kobud şəkildə pozulması	Kənarlaşdırma

Yaş Qrupu: (əlavə cərimə)

K	Akrobatika Elementlərinin Kombinasiyada icra edilməsi (Yaş Qrupu)	- 0.5 (hər dəfə)
M	Fərqli Akrobatika Elementlərinin eyni anda icra edilməsi (Yaş Qrupu)	- 0.5 (hər dəfə)
N	Eyni akrobatik elementlərin ardıcıl olaraq yerinə yetirilməsi (təkrar sayılmır)	- 0.5 (hər dəfə)
O	Bir bağlantıda Akrobatik elementin icrası (A + A)	- 0.5 (hər dəfə)
P	İcazəsiz akrobatik elementlərin icrası. (SH/JN; partnyorların dəstəyi/köməki olmadan enişlə əməkdaşlıqda)	- 0.5 (hər dəfə)

İCRA (10 xal)

<FUNKSİYASI> (2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın)

Bütün hərəkətlər maksimal dəqiqliklə (mükəmməlliklə) yerinə yetirilməlidir. Mükəmməl icradan istənilən kənarlaşma 0.1 xal hesabı ilə 10.0 xaldan çıxılacaqdır.

Gimnastın ən kiçik və ya böyük xətasını səhv kimi qiymətləndirir.

E-Hakimlər proqram ərzində texniki bacarıqları aşağıdakı hərəkətlərin başlanğıcından sonuna qədər qiymətləndirir (başlanğıc / yekun mövqələr də daxil olmaqla):

- Sinxronizasiya (AR-ə uyğunlaşdırma)
- AHM Rəqs ardıcılığı texnikası ("2-ci üslub" daxil olmaqla)
- Keçidlər və Bağlantılar
- Tərəfdaşlıqlar və Əməkdaşlıqlar
- Elementlər (seçimə görə Çətinlik və Akrobatika elementləri)

<SƏHVLƏR>

√ Təsviri:

Kiçik səhv	Mükəmməl icradan kiçik kənarlaşma	- 0.1
Orta səhv	Mükəmməl icradan əhəmiyyətli kənarlaşma	- 0.3
Böyük səhv	Yanlış texnika / Yerə toxunuş / 1 toxunuş	- 0.5
YIXILMA / Cəxəsvanlı toxunuşlar	Qeyri-ixtiyari döşəməyə yıxılmaq və ya enmək / Çoxsaylı toxunuşlar	- 1.0

<MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR>

Çətinlik elementləri/Akrobatika elementləri üzrə cərimələr (seçimə görə)

√ İcra olunan hər elementin texniki ustalığının qiymətləndirilməsi

Kiçik	Orta	Böyük	YIXILMA
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Bir neçə səhv cəmlənir, lakin maksimal cərimə xalı hər elementə görə - 0.8 xal təşkil edir			

Xoreoqrafiya üzrə cərimələr

√ AHM Rəqs ardıcılığını, 2-ci üslubu, keçidləri və Tərəfdaşlıqları yerinə yetirərkən maksimal dəqiqliklə İcranın qiymətləndirilməsi.

Xoreoqrafiya	Kiçik	Orta	Böyük	YIXILMA
Başlanğıc və/və ya yekun vəziyyət	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Rəqs ardıcılığı (hər biri 8 say)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Keçidlər / Bağlantılar (hər dəfə)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Tərəfdaşlıqlar / əməkdaşlıqlar (hər dəfə)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

Sinxronizasiya üzrə cərimələr (məhdudiyyətsiz)

√ Bütün hərəkətləri eyni hərəkət diapazonu, dəqiq zamanlama və eyni keyfiyyətlə icra edən gimnastların qiymətləndirilməsi

Sinxronizasiya üzrə cərimələr	Kiçik
Rəqs üslubunda AHM ardıcılığı (8 say)	- 0.1 hər dəfə say
Çətinlik/Akrobatika Elementləri, Keçidlər, Tərəfdaşlıqlar / əməkdaşlıqlar	- 0.1 hər dəfə

ARTİSTİZM (10 xal)
QİYMƏTLƏNDİRMƏ ŞKALASI

Meyarlar	Zəif				Qənaətbəxş		Yaxşı		Çox yaxşı		Mükəmməl
Musiqi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rəqs tərkibi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umumi tərkibi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii çıxış	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii icra	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

<FUNKSİYASI> (2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın)

A-Hakimlər, Rəqs Üslubunda Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətini nəzərə alaraq, idman hərəkətini yaradıcı və bənzərsiz xüsusiyyətlərə malik bir bədii tamaşaya çevirmək üçün musiqisi və hekayəsi ilə mükəmməl şəkildə uzlaşan xoreoqrafiyanın bütün komponentlərini qiymətləndirir.

<Çıxışın komponentləri>

- Rəqs Üslubunda AHM Ardıcılığı
- 2-ci Üslub
- Çətinlik/Akrobatika elementləri (seçimlə)
- Keçidlər/Bağlantılar
- Tərəfdaşlıq/Əməkdaşlıq

<MÖVZU>

Çıxışın öz "MÖVZU"su olmalıdır. Bu, xoreoqrafiyaya yalnız geyimlə deyil, hərəkətlər və musiqi ilə də (idman tərzinə riayət etməklə) bir hekayə bəxş etməlidir. Komanda xoreoqrafiyanı vahid bir orqanizm kimi icra etməlidir.

<Rəqs üslubunda AHM ardıcılığı>

Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətini nəzərə alaraq, AHM Ardıcılığı daha sərbəst şəkildə icra olunmalıdır. Bütün bədəni və başı cəlb edərək rəqs edər kimi hərəkət etmək lazımdır. Bu hərəkətlər robotik hərəkətlərə bənzəməməlidir. Çıxışa rəqs üslubunda minimum 6 AHM ardıcılığı seriyaları daxil olmalıdır (2-ci üslub istisna olmaqla).

Bu o demək deyil ki, bədən nəzarətsiz şəkildə hərəkət etməlidir. Bədən bütün çıxış ərzində müxtəlif hərəkətlərə nəzarət etməlidir.

<AHM setləri bloku>

AR-də, AHM setləri bloku 2-ci Üslubla əvəz edilmişdir. Buna görə, AHM setləri Bloku tələb olunmur.

<2-ci ÜSLUB>

Xoreoqrafiyanın qalan hissəsindən fərqli olan 2-ci Üslubun (istənilən rəqs üslubuna icazə verilir) 32-dən 64-dək sayını ehtiva etməlidir. 2-ci Üslub xoreoqrafiyaya yaxşı inteqrasiya edilməli və ondan ayrılmamalıdır. Bu, AHM setləri bloku ilə eyni sistem kimi qiymətləndiriləcək.

KOMPOZİSİYA: (6.0 xal)

1. Musiqi (maks. 2.0 xal)
 - 1.1. Seçim / Kompozisiya / Redaksiya keyfiyyəti
2. Rəqs tərkibi (maks. 2.0 xal)
 - 2.1. Kəmiyyət – AHM-lərin miqdarı
 - 2.2. Keyfiyyət – Müxtəliflik
3. Ümumi tərkib (maks. 2.0 xal)
 - 3.1. Mürəkkəbliik / Müxtəliflik
 - 3.2. Məkandan istifadə

İCRA: (4.0 xal)

4. Bədii çıxış (maks. 2.0 xal)
 - 4.1. Xoreoqrafiyanın quruluşu
 - 4.2. Musiqi duyumu
5. Bədii icra (maks. 2.0 xal)
 - 5.1. Təqdimat / Hərəkətlərin keyfiyyəti

6-CI HISSƏ AEROBİKA ADDIMI

BGF-NİN QAYDA VƏ TƏLİMATLARI

AEROBİKA ADDIMI (8 gimnast)

Bu hissə 2-ci Hissənin 5-ci Fəslə ilə bərgə oxumaq lazımdır. Məlumatı bu hissədə tapmadıqda, 2-ci Hissəyə müraciət edin.

Ümumi məlumat

- Təməl Aerobika addımlarından və alətlərlə qol hərəkətlərindən (Addım) istifadə edən qrup xoreoqrafiyası (8 gimnast, istənilən kompozisiya) musiqi sədaları altında icra olunur. Proqrama heç bir çətinlik və akrobatika elementi
- Xoreoqrafiyanın öz "MÖVZU"su olmalı və xoreoqrafiya çərçivəsində ifadə olunmalıdır.
- Proqramda, çıxış boyunca Addım Platformasından istifadə olunmalıdır. Təməl aerobika addımları ilə platformaya qalxmalar qol hərəkətləri ilə birlikdə bütün çıxış boyu icra edilməlidir.
- Proqrama addım platformalarının yerdəyişməsi və ya dəyişməsi olmadan eyni Addım platformasında bütün üzvlər tərəfindən ardıcıl olaraq icra edilən 8 sayə (24 sayə) malik 3 set daxil edilməlidir.
- Ən vacib məsələlərdən biri bütün üzvlərin vahid bir komanda şəklində SİXRONİZASİYASIDIR. **Akrobatika və/yaxud Çətinlik elementlərinə icazə verilmir**

<YAŞ>

- Yetişkinlər: Yarışın keçirildiyi il 18 yaş və yuxarı
- Yuniolar: Yarışın keçirildiyi il 15-17 yaş aralığı

<YARIŞ MEYDANÇASI>

- 10m X 10m

<MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ>

- Yetişkinlər: 1' 25" ± 5"
- Yuniolar: 1' 20" ± 5"

<MUSİQİ>

- İstənilən üslubda musiqi (dünya şöhrətli və ya tanınmış musiqi tövsiyə olunur)

<ƏMƏKDAŞLIQ>

- Proqram ərzində maksimum 3 əməkdaşlıq nümayiş etdirilməlidir.
- İcazə verilməyən AKG elementləri, əgər onlar YALNIZ enərək partnyor(lar)ının dəstəyi/yardımları ilə yerinə yetirilərsə, Əməkdaşlığa daxil edilə bilər.

<HAKİMLƏR>

Hakimlər Briqadasının sədri (1), E-Hakimlər (4-6), A-Hakimlər (4-6), L-Hakimlər (2), T-Hakimlər (1)

<ÇIXIŞLAR ÜÇÜN GEYİM (DRESS-KOD)>

- İdman üslubunda görünüş
- Unitard və ya iki hissədən ibarət olan leotard (şalvarlar, uzun leqqinslər, şortlar və toplar) – icazə verilir
- Alt paltarları görünməməlidir
- Düzgün dəstəkləyici vasitələr geyinilməlidir
- Qrup üzvlərinin kostyumları fərqli ola bilər, lakin onlar ahəngdarlıq təşkil etməlidir
- Həddən artıq böyük (geniş) geyimə icazə verilmir
- Yarış iştirakçıları aerobikaya uyğun olan idman və ya aerobika ayaqqabıları geyinməlidirlər
- Saçlar başa möhkəm sabitlənməlidir
- Əlavə əşyalara (borucuqlar, çubuqlar, toplar və s.) və aksesuarlara (kəmərlər, çiyinbağlılar, lentlər və s.) icazə verilmir
- Üzərində müharibənin, zorakılığın, dini mövzuların əks etdirildiyi geyim qadağandır
- Kişilərin geyimlərində parıltılara icazə verilmir
- Leotardın, taytın və ya unitardın üstündəki pelvik bölgədən aşağı düşməyən ətək geyinməyə icazə verilir (Bədii Gimnastikada olduğu kimi)
- Ətəyin tərzə (kəsim və ya bəzək) sərbəstdir, lakin "balet paçkası" tərzə qadağandır
- Bədəni boyamağa icazə verilmir
- Yalnız bədən rəngli elastik lentlərə icazə verilir (tutqaclardan/sıxaclardan istifadə olunmamalıdır)
- Demək olar ki, bütövlükdə bədən rəngində olan leotardlara (Sözlüyə baxın) icazə verilmir. Televiziyada bu lüt bədən kimi görünür.

Hakimlər Briqadasının Sədri

<FUNKSIYASI>

- 2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın

<QADAĞAN OLUNMUŞ HƏRƏKƏTLƏR>

- Addım platformalarının qalaqlanmasına (üst -üstə qoyulmasına) yekun poza (nəzərdə tutulduğu halda) istisna olmaqla, icazə verilmir.
- Addım platforma(lar)ını itələmək (havaya atmaq)
- Addım platforması ilə kobud rəftar (təpikləmək/platforma(lar)ı digər gimnast(lar)a və ya havaya atmaq/)
- İstənilən çətinlik və ya akrobatika elementi
- Bir addım platformasından digərinə hoppanmaq
- Qadağan olunmuş hərəkətlərə icazə verilmir (2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın)

<QADAĞAN OLUNMUŞ ƏMƏKDAŞLIQ>

- Əməkdaşlıqda piramida hündürlüyü, ehtiva olunduğu halda, ayaq üstü şaquli vəziyyətdə duran 2 nəfərin boyundan hündür olmalı deyil.
- AKG elementləri partnyorların dəstəyi/köməki olmadan enərək əməkdaşlıqda həyata keçirilir

<CƏRİMƏ>

Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən tətbiq edilən çıxılmalar və cərimələr:

Kod	Təfərrüatı	Cərimələr
A	<i>Təqdimat səhvi</i>	- 0.2
B	<i>Geyim pozuntusu</i>	- 0.2 (hər meyara görə)
C	<i>Milli emblemin olmaması</i>	- 0.3
D	<i>Zaman davdalarının nozulması (± 2 san. yolverilən kənarlaşma ilə)</i>	- 0.2
E	<i>Zamanla həddi səhvlər (± 5 san. yolverilən kənarlaşma ilə)</i>	- 0.5
F	<i>20 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlməmək.</i>	- 0.5
G	<i>Qadağan olunmuş əməkdaşlıq (piramidanın hündürlüyü)</i>	- 0.5 (hər dəfə)
H	<i>Qadağan olunmuş hərəkətlər</i>	- 0.5 (hər dəfə)
S	<i>Çətinlik/ Akrobatika Elementlərinin icrası</i>	- 0.5 (hər dəfə)
T	<i>3-dən çox əməkdaşlıq</i>	- 0.5 (hər dəfə)
X	<i>Çıxışın 2-10 saniyə ərzində kəsilməsi.</i>	- 0.5 (hər dəfə)
Y	<i>Çıxışın 10 saniyədən çox müddətə dayandırılması.</i>	- 2.0
Z	<i>Mövzular Olimpiya Xartiyasına və Etika Qaydalarına ziddir</i>	- 2.0
W-1	<i>Qadağan edilmiş zonaya keçid</i>	Xəbərdarlıq
W-2	<i>Qeyri-düzgün davranış tərzii</i>	Xəbərdarlıq
W-3	<i>Milli forma geyinilməmişdir (qüvvədə olan TR-ə baxın)</i>	Xəbərdarlıq
D-1	<i>Gimnastın yarış meydançasına gəlməməsi</i>	Kənarlaşdırma
D-2	<i>RGF Nizamnaməsinin, TR-nin, YQ-nin kobud şəkildə pozulması</i>	Kənarlaşdırma

İCRA (10 xal)

<FUNKSİYASI> (2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın)

Bütün hərəkətlər maksimal dəqiqliklə (mükəmməlliklə) yerinə yetirilməlidir. Mükəmməl icradan istənilən kənarlaşma 0.1 xal hesabı ilə 10.0 xaldan çıxılacaqdır.
Gimnastın ən kiçik və ya böyük xətasını səhv kimi qiymətləndirir.

E-Hakimlər proqram ərzində texniki bacarıqları aşağıdakı hərəkətlərin başlanğıcından sonuna qədər qiymətləndirir (başlanğıc / yekun mövqələr də daxil olmaqla):

- Sinxronizasiya (AR-ə uyğunlaşdırma)
- Addımlama texnikası
- Keçidlər və Bağlantılar
- Tərəfdaşlıqlar və Əməkdaşlıqlar
- Addım platformalarının döşəmədə yerləşdirilməsi

<SƏHVLƏR>

√ Təsviri:

Kiçik səhv	Mükəmməl icradan kiçik kənarlaşma	- 0.1
Orta səhv	Mükəmməl icradan əhəmiyyətli kənarlaşma	- 0.3
Böyük səhv	Yanlış texnika / Döşəməyə toxunuş / 1- toxunuş	- 0.5
YIXILMA / Coxsavlı toxunuşlar	Qeyri-ixtiyari döşəməyə yıxılmaq və ya enmək / Coxsaylı toxunuşlar	- 1.0

<MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR>

Xoreoqrafiya üzrə cərimələr

√ Addım ardıcılığını, keçidləri və Tərəfdaşlıqları yerinə yetirərkən maksimal dəqiqliklə İcranın qiymətləndirilməsi.

Xoreoqrafiya	Kiçik	Orta	Böyük	YIXILMA
Başlanğıc və/və ya yekun vəziyyət	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Addım ardıcılığı (hər biri 8 say/vahid)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Əməkdaşlıqlar / Tərəfdaşlıqlar (hər dəfə)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Addım platformasından istifadə bacarığı	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

Sinxronizasiya üzrə cərimələr (məhdudiyyətsiz)

İş sinxron və ya ardıcıl şəkildə icra olunmalıdır

√ Bütün hərəkətləri eyni hərəkət diapazonu, dəqiq zamanlama və eyni keyfiyyətlə icra edən gimnastların qiymətləndirilməsi

Sinxronizasiya üzrə cərimələr	Kiçik
Addım ardıcılığı (8 say)	- 0.1 hər saya
Bütün digər hərəkətlər	- 0.1 hər dəfə

ARTİSTİZM (10 xal)

QİYMƏTLƏNDİRMƏ ŞKALASI

Meyarlar	Zəif				Qənaətbəxş		Yaxşı		Çox yaxşı		Mükəmməl
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Musiqi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rəqs tərkibi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umumi tərkibi	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii çıxış	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Bədii icra	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

<FUNKSIYASI> (2-ci Hissənin 5-ci Fəslinə baxın)

A-Hakimlər, aerobika gimnastikası və aerobika addımın xüsusiyyətini nəzərə alaraq, idman hərəkətini yaradıcı və bənzərsiz xüsusiyyətlərə malik bir bədii tamaşaya çevirmək üçün musiqisi və hekayəsi ilə mükəmməl şəkildə uzlaşan xoreoqrafiyanın bütün komponentlərini qiymətləndirir.

<Çıxışın komponentləri>

Addım aerobikası üzrə çıxış aşağıdakıları ehtiva etməlidir:

- Müxtəlif istiqamətli və addım platformasına müxtəlif yanaşmalı addımlama hərəkətləri
- Düzülüşlərin dəyişməsi və addım platformasının bir yerdən digər yerə keçirilməsinin müxtəlif üsulları
- Qrupun üzvləri ilə addım platforması arasında (addımın vəziyyəti, addımdan istifadə) tərəfdaşlıq (əməkdaşlıq).

Hərəkətlər addım platformasına uyğun olmalı və səthinin üzərində daha az xoreoqrafiya ilə maksimum addımlama ilə icra olunmalıdır.

<MÖVZU>

Çıxışın öz "MÖVZU"su olmalıdır. Bu, xoreoqrafiyaya yalnız geyimlə deyil, hərəkətlər (addımlama) və musiqi ilə də (idman tərzinə riayət etməklə) bir hekayə bəxş etməlidir. Komanda xoreoqrafiyanı vahid bir orqanizm kimi icra etməlidir.

<ADDIMLAMA>

Bütün çıxış ərzində Təməl Aerobika Addımlarının (yuxarı addım/ aşağı addım, V-addım, dizin qaldırılması, yana addım, yuxarı addım-toxunma, aşağı addım-toxunma, Addım üzərindən dönmə, hücum hərəkəti və s.) qol hərəkətləri ilə kombinasiyada yerinə yetirilməsi.

Bu, fitnes məşqlərində olduğu kimi, eyni addımlama hərəkətlərinin nümayişi demək deyildir. Çıxış boyu müxtəlif addımlama ən azı 9 addım seriyaları hərəkətləri nümayiş etdirilməlidir.

<DÜZÜLÜŞLƏR>

Xoreoqrafiya Addım platformaları ilə və ya onlarsız düzülüşlərin dəyişməsinə nümayiş etdirməlidir.

<ARDICIL 3 SET>

Proqram, addım platformalarının yeri dəyişmədən qrupun bütün üzvləri tərəfindən özünə məxsus eyni addım platforması üzərində yerinə yetirilən 8 sayımlı (24 sayım) ardıcıl 3 set ehtiva etməlidir.

KOMPOZİSİYA: (6.0 xal)

1. Musiqi (maks. 2.0 xal)
 - 1.1. Seçim / Kompozisiya / Redaksiya keyfiyyəti
2. Addım tərkibi (maks. 2.0 xal)
 - 2.1. Kəmiyyət – Setlərin miqdarı
 - 2.2. Keyfiyyət – Müxtəliflik
3. Ümumi tərkib (maks. 2.0 xal)
 - 3.1. Mürəkkəbliik / Müxtəliflik
 - 3.2. Məkandan istifadə

İCRA: (4.0 xal)

4. Bədii çıxış (maks. 2.0 xal)
 - 4.1. Xoreoqrafiyanın quruluşu
 - 4.2. Musiqi duyumu
5. Bədii İcra (maks. 2.0 xal)
 - 5.1. Təqdimat / Hərəkətlərin keyfiyyəti

ƏLAVƏ 1

YAŞ QRUPLARI ÜZRƏ DÜNYA YARIŞLARI

YAŞ QRUPLARI ÜZRƏ DÜNYA YARIŞLARININ PROQRAMI 2022 – 2024

	Milli yarışların proqramı	Yaş qrupu	Gənclər
YAŞ	Yarışların keçirildiyi il 9-11 yaş	yarışların keçirildiyi il 12-14 yaş	yarışların keçirildiyi il 15-17 yaş
KATEQORİYALAR	FK,FQ, QC, TR, QR	FK,FQ, QC, TR, QR, AR (8 gimnast)	FK,FQ, QC, TR, QR, AR, AA (AR/AA: 8 gimnast)
YARIŞLARIN PROQRAMI		Dünya çempionatı çərçivəsində yaş qruplarının yarışları – WAGC TƏSNİFAT: <FK, FQ, QR, AR> hər bir kateqoriyada bir ölkədən 1 idmançı <QC, TR> hər bir kateqoriyada bir ölkədən 2 idmançı FİNAL: <Bütün kateqoriyalar> HƏR BİR KATEQORİYADA 8 ən yaxşı idmançı	Dünya çempionatı çərçivəsində yaş qruplarının yarışları – WAGC TƏSNİFAT: <FK, FQ, QR, AR, AA> hər bir kateqoriyada bir ölkədən 1 idmançı <QC, TR> hər bir kateqoriyada bir ölkədən 2 idmançı FİNAL: <Bütün kateqoriyalar> HƏR BİR KATEQORİYADA 8 ən yaxşı idmançı
QADAĞALAR	Bir əl üzərində qolları büküb-açmaq olmaz, Bir əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz	Bir əl üzərində qolları büküb-açmaq olmaz, Bir əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz	Maksimum 4 döşəmə elementi
MUSIQİNİN MÜDDƏTİ	1 dəqiqə 15 saniyə (+/- 5san)		1 dəqiqə 20 saniyə (+/- 5san)
ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ	Maksimum: 7 element	Maksimum: 7 element	Maksimum: 7 element
AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ	A1 –dən A2-dək 2 element (seçimə görə)	A1 –dən A4-dək 2 element (seçimə görə)	A1 –dən A5-dək 2 element (seçimə görə) Təkrarlamaq olmaz və YALNIZ twist olmadan 360 ⁰ salto <FK/FQ> Akrobatik elementlərin 1 kombinasiyasına yol verilir.
ÇƏTİNLİK ELEM-NİN KOMBİNASİYASI	Kombinasiyalar yoxdur	2 çətinlik elementinin 1 kombinasiyasına icazə verilir	2 çətinlik elementinin 1 kombinasiyasına icazə verilir
ÇƏTİNLİK ƏMSALI	Ümumi xal bütün kateqoriyalar üçün 2 xala bölünəcəkdir		
YARIŞ MEYDANÇASI	FK/FQ/QC/TR: 7 X 7 QR: 10 X 10	FK/FQ: 7 X 7 QC/TR/QR/AR: 10 X 10	10 X 10 bütün kateqoriyalar üçün

MÜTLƏQ ELEMENTLƏR (heç bir kombinasiya olmadan eyni anda yerinə yetirilməlidir)	<p>3 element (PU/V-PU: minimal tələblər yoxdur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - PU (uzanaraq dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq) və ya Venson PU - Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq (Straddle Support) - Havada dönmə, yəni 360° dönməklə tullanma (Air Turn) 	<p>4 element</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helikopter - Ayaqlar aralı və ya L-dəstək (maksimum 1 tam dönmə) - 2 tam dönüşlə qruplaşaraq tullanma (Tuck Jump 1/1 turn) - 2 tam dönüş (2/1 turn) 	<p>7 element (minimum 4 ailədən icra olunmalıdır)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0.8 qiymətə malik 1 element - 0.7 qiymətə malik 2 element - 0.6 və ya daha aşağı qiymətə malik olan 6 element
İCAZƏ VERİLƏN ELEMENTLƏR, DƏYƏR	<p>0.1 – 0.4</p>	<p>0.2 – 0.6</p>	<p>0.2 – 0.8</p>
UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ/ŞPAQATA ENİŞ (Çətinlik elementləri (B Qrupu)/ Akrobatika elementləri)	<p><FK></p> <ul style="list-style-type: none"> • PU və şpaqata enmə yoxdur < FQ/QC/TR/QR > • PU eniş yoxdur • ŞPAQATA eniş ilə maksimum 1 element 	<p><FK></p> <ul style="list-style-type: none"> • PU eniş ilə maksimum 1 element • Şpaqata eniş elementləri yoxdur < FQ/QC/TR/QR > • PU eniş ilə maksimum 1 element YAXUD • ŞPAQATA eniş ilə maksimum 1 element 	<p><FK></p> <ul style="list-style-type: none"> • PU eniş ilə maksimum 2 element • Şpaqata eniş elementləri yoxdur • PU eniş ilə maksimum 1 element VƏ • ŞPAQATA eniş ilə maksimum 1 element
ƏMƏKDAŞLIQLAR	<p>Minimum 1 əməkdaşlıq</p>	<p>Minimum 2 əməkdaşlıq</p>	<p>Minimum 3 əməkdaşlıq</p>
GEYİM	<p>BGF Yarış Qaydaları (makiyajsız) Kalqotkalar istəyə görə Bədənə sıx yapışan şortlara icazə verilir (oğlanlar və qızlar).</p>	<p>BGF Yarış Qaydaları (YÜNGÜL makiyaj)</p>	<p>BGF Yarış Qaydaları</p>
HAKİMLƏR BRİQADASI	<p>Milli yarışlar üçün: 2-4 - A-hakimlər; 2-4 E-hakimlər; 1-2 D-hakimlər; 2 L-hakimlər; 1 T-hakim; 1-HBS WAGC üçün: 4-6 A-hakimlər, 4-6 E-hakimlər, 2 D-hakimlər, 2 L-hakimlər, 1 T-hakim, 1 HBS BGF-nin hakimlər üçün qaydalarına, BGF-nin Texniki Reqlamentlərinə, Aerobika Gimnastikası üzrə Yarış Qaydalarına uyğun olaraq.</p>		

CƏRİMƏLƏR

	Milli yarışların proqramı	Yaş qrupu	Gənclər
YAŞ	Yarışların keçirildiyi il 9-11 yaş	Yarışların keçirildiyi il 12-14 yaş	Yarışların keçirildiyi il 15-17 yaş
ÇƏTİNLİK ÜZRƏ CƏRİMƏLƏR (-0.5 HƏR DƏFƏ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 elementdən artıq ▪ Mütləq elementlər: yoxdur və ya istənilən kombinasiyada icra edilib və ya eyni zamanda icra edilməyib ▪ Qiyməti 0.5-dən artıq olan elementlər ▪ Elementlərin icrasına icazə verilmir ▪ Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə elementlər ▪ Şpaqata enişlə 1-dən çox tullanma elementi ▪ Elementlərin kombinasiyası ▪ Elementin təkrarlanması 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 elementdən artıq ▪ Mütləq elementlər: yoxdur və ya istənilən kombinasiyada icra edilir və ya eyni zamanda icra edilmir ▪ Qiyməti 0.7-dən artıq olan elementlər ▪ Elementlərin icrasına icazə verilmir ▪ PU enişlə və ya Şpaqata enişlə 1-dən çox tullanma elementi ▪ 2 elementin 1-dən çox kombinasiyası ▪ 3 elementin kombinasiyası ▪ Elementin təkrarlanması 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 elementdən artıq ▪ Yolverilən saydan artıq elementin/qiymətin icra edilməsi ▪ Elementlərin icrasına icazə verilmir ▪ Qiyməti 0.9-dan artıq olan elementlər ▪ Şpaqata eniş/PU eniş ilə 2 tullanma elementindən artıq ▪ FQ, QC, TR, QR: Şpaqata 1-dən artıq eniş ▪ FQ, QC, TR, QR: PU vəziyyətinə 1-dən artıq eniş ▪ FK: Şpaqata eniş (B Qrupu) ▪ FK: PU vəziyyətinə 2-dən artıq eniş ▪ 3 elementin kombinasiyası ▪ Elementin təkrarlanması
Hakimlər Briqadası Sədrinin CƏRİMƏSİ (-0.5 HƏR DƏFƏ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatika elementlərinin icrası (A3-dən A5-dək) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatika elementlərinin icrası (A5) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tvistlə (360°) saltonun yerinə yetirilməsi ▪ 2 Akrobatika Elementinin birlikdə elementlə kombinasiyası ▪ 2 -dən çox Akro elementin icrası

ƏLAVƏ 2


Stenoqrafiya sisteminin prinsipləri

1. Bədən vəziyyətləri


Düzlənmiş
Straight






Ayaqlar aralı
straddle


Bükülmüş
pike


Ayaqlar bükülü (qruplaşma)
tuck



Kazak
cossack


2. Məkanda bədən vəziyyəti


- Havada = sərbəst vəziyyət (airborne) 
- Dayaqla (support) = 
- Dayağa enmə = Sərbəst vəziyyətdən düşməyə 
- İki ayaqla tullanma (Jump) / ayaqlar birlikdə = 


3. Şaquli vəziyyətdə bədən dönmələri - TURN və üfüqi vəziyyətdə bədən fırlanmaları - TWIST üçün simvolların nümunələri:

TURN


1/2 (180)
TWIST



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)


1/2 Twist (180)


1/1 Twist (360)
3/1 Twist (1080)



1 1/2 Twist (540)



2/1 Twist (720)


2 1/2 Twist (900)




4. Bədənin müxtəlif vəziyyətləri ilə hərəkətlər

Ayaqlar aral
hoppanma 

Ayaqla
aralı 

Müvazinət


Sərbəst vəziyyət 

Switch

Straddle

Balance

Free, no support

1


Bir rəqəmi – bir əl və ya bir ayaq üstə dayaqdan istifadə (1 rəqəmi ayağın və ya təkənmənin simvolundan solda, əlin və ya enmənin simvolundan sağda yazılır.
=

5. Ümumi qəbul edilmiş simvollar

• A qrupu : Dianmik qüvvə (Dynamic Strength)

QOLLARI

BÜKÜB-AÇMAQ


Uzanaraq dayaq

Push up



Venson
dayağı
Wenson PU



Ayaqlar aralı keçirmə

Straddle cut



“Partlayış çərçivəsi”

Explosive A-Frame



Bükülərək yüksək dayaq
High V



Delasal dairəsi
Flair



Helikopter
Helicopter

• B qrupu : Statik güc (Static Strength) Dayaqlar:



Bucaqlı, ayaqlar
aralı

Straddle support



Bucaqlı

L support



Yüksək bucaq, ayaqlar aralı

Straddle V support



Yüksək bucaq

V support



Bükülərək
yüksək dayaq

High V support



Üfüqi dayaqsız

Planche

• C qrupu: İki və bir ayaqla tullanmalar (Jumps and Leaps)



Air turn
Havada
dönmə



Free fall
Sərbəst
enmə



Gainer 1/2 twist
180°dönməklə
Geyner



Tuck
Qruplaşma



Cossak
Kazak



Pike
Bükülmə



Straddle
Ayaqlar aralı
bükülmə

Split leap
Şpaqata
tullanma

Frontal split leap
Frontal şpaqata
tullanma

Switch split leap
Tullanma
Ayaqları dəyiş. şpaqata
tullanma

Scissors Kick
"Qayçıvari"
Tullanma

Scissors leap 1/2 turn
Aşırma tullanışı

• D qrupu: Müvazinət və Çeviklik

(Balance and Flexibility)



Split
Şpaqat



Frontal split
Frontal Şpaqat



Vertical split
Şaquli şpaqat



Turn
Dönmə



Sagittal balance
Sagittal müvazinət



Balance 1/1 turn
360° dönməklə
yüksek müvazinət



Illusion
İllüziya

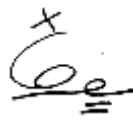


Free Illusion
Sərbəst
İllüziya

6. Nümunələr



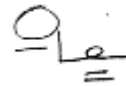
Flair to Wenson
Venson vəziyyətinə
Delasal dövrəsi



Helicopter to split
Şpaqata
Helikopter



Straddle support
1/1 turn
Ayaqlar aralı
360°dönməklə
bucaqlı dayağ



Air turn
to split
360°dönməklə
şpaqata tullanma



Straddle Jump
to Push up
Uzanaraq dayağa
bükülərək
ayaqlar aralı
tullanma



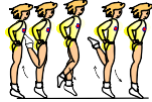
Pike Jump
1/2 twist to PU
Uzanaraq dayağa
180°dönməklə
bükülərək
tullanma



Free Illusion
to vertical split
Şaquli şpaqata
sərbəst
İllüziya



ƏLAVƏ 3

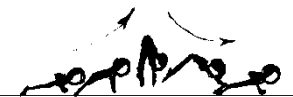

7 ƏSAS (BAZA) ADDIMLARININ TƏSVİRİ

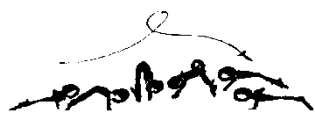

Adı	Təsviri		Optimal addım
Addım March	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayaq bədənə qarşısında bud-çanaq və diz oynaqlarında bükülüb. ➤ Topuqda dəqiq hərəkətlər göstərilir, barmaq ucu-aşıma-daban. ➤ Əsas hərəkət aşağı deyil, yuxarıdır. ➤ Bədənin yuxarı hissəsində onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bədənin yuxarı hissəsi statik qüvvə hesabına yuxarı-aşağı və ya irəliyə-arkaya hərəkətsiz qalır. ➤ Amplituda: aşıq-baldır oynağının neytral vəziyyətindən tam ayaqaltı bükülməsində, bud-çanaq və diz oynaqlarında 30-40° bükülmə 	_____
Qaçış Jog	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sərbəst ayaq arxaya sağrıya doğru maksimal qaldırılıb. ➤ Bud-çanaq oynağı neytral vəziyyətdədir və ya cüzi bükülüb və ya açılıb (+/-10°). ➤ Diz bükülüb. ➤ Yüksək vəziyyətdə barmaq ucu dartılıb. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nəzarət olunan enmə göstərilir, barmaq ucu-aşıma-daban. ➤ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➤ Amplituda: budun 0-10° açılması üçün neytral vəziyyət, dizin 110-130° bükülməsi, barmaq ucu dartılıb. 	
Sıçrama Skip	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sıçrama qaçış kimi budun açılmasından başlayır, diz bükülüb və daban arxaya sağrıya doğru qaldırılıb ki, sonradan budun 30-45° bükülməsi və dizin 0°-dək tam açılması ilə kiçik yellənmə yerinə yetirilsin. ➤ Hərəkət hər iki: bud-çanaq və diz oynaqlarında yerinə yetirilir. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bütün hərəkətdə əzələ nəzarəti nümayiş etdirilir. Baldır budun dördbaşı əzələsi ilə saxlanılır. ➤ Bədənin yuxarı hissəsi şaquli, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➤ Amplituda: budun neytral vəziyyətindən 30-45° -dək, dizin tam bükülməsindən hərəkətin sonunda açılmasınadək. 	_____
Dizi qaldırma Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> ➤ İşləyən ayağın bud-çanaq və diz oynaqlarında yüksək səviyyədə bükülməsi, hər iki oynaqda minimum 90° bükülmə. ➤ Bud yuxarı vəziyyətə hərəkət etdikdə, baldır dartılmış barmaq ucu ilə birlikdə şaquli vəziyyətdədir. ➤ Qaldırılmış ayağın aşıq-baldır oynağı bükülmüş və açılmış vəziyyətdə ola bilər, lakin əzələyə nəzarəti göstərmək lazımdır. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dayaqlı ayaq - düzdür, dizin/budun maksimal bükülməsi – təx. 10°. ➤ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➤ Amplituda: İşləyən ayağın bud-çanaq və diz oynaqlarında neytral vəziyyətdən 90° açılmayadək. 	_____
Yelləmə Kick	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Düz ayaqla yüksək yelləmə, minimal amplituda: pəncə çiyin səviyyəsində, təxminən 145° ➤ Yalnız bud-çanaq oynağında bükülmə. Yellənən ayaq düzdür – diz bükülmür. ➤ Bütün hərəkət ərzində - topuqlarda ayaqaltı bükülmə. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dayaqlı ayaq düz qalır, diz və bud-çanaq oynaqlarında maksimal bükülmə təxminən 10°. ➤ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➤ Amplituda: İşləyən ayağın neytral vəziyyətindən 150-180° bükülməyədək. Hərəkət ərzində diz oynağı tam açılmışdır. 	_____
“Ayaqlar aralı-ayaqlar birgə” tullanma Jack	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Duruş vəziyyətindən ayaqlar aralı yarımoturaq vəziyyətə sıçrama. Bud-çanaq oynaqlarında budların bayıra təbii dönməsi. ➤ Ayaqlar aralı yarımoturaq vəziyyətə enmə zamanı – pəncələr çiyin eninə nisbətən daha çox aralanıb, dizlər və pəncələr bayıra istiqamətlənib. ➤ Nəzarət olunan, lakin güclü təkənlər və enmələr. Aşıq-baldır oynaqlarında dəqiq və idarə olunan hərəkətlər – barmaq-ucu – aşırma-daban hərəkəti. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tullanma: ayaqlar/dabanlar birlikdə, barmaq ucları irəli (üstünlük verilir) və ya bayıra. ➤ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➤ Amplituda: Neytral vəziyyətdən ayaqlar aralı duruşadək, təxminən çiyin enində + 2 pəncə uzunluğu, budlarda/dizlərdə 25-45° (çox aşağı və ya aşağı oturma zamanı daha artıq) bükülmə ilə. 	_____
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Budları bayıra döndərmədən ayaqlar/pəncələr birlikdə və ya aralı çiyin eni səviyyəsində. Bir ayaq arxaya sagittal müstəvidə düzlənmişdir (diz oynağı bükülmədən). ➤ Dabanlar nəzarət altında döşəməyə endirilir. ➤ Pəncələr sagittal müstəvidə qoyulur. Bütün bədən hərəkətləri (ayaqlar aralı və birlikdə) bir hərəkət kimi yerinə yetirilir. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aşağı təsir: hərəkət zamanı bədən bir qədər irəli yer dəyişib (bədənə ağırlığı irəlindəki ayaqda), boyundan arxadakı ayağın dabanınadək düz xətt. ➤ Yüksək təsir: Xizəklə addımlamada olduğu kimi, sagittal istiqamətdə tullanışla ayaqların vəziyyətinin dəyişdirilməsi (irəliyə və arxaya) ➤ Amplituda: sagittal müstəvidə bir-birindən təxminən 2-3 pəncə qədər məsafə (hücum hərəkəti variantları = müxtəlif amplituda). 	_____

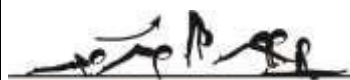
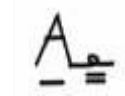
ƏLAVƏ 4



ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ

No	Dəyər	UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (PUSH UP)		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Qolların bükülməsi (aşağı) və açılması (yuxarı) fazaları ilə qolların bükülüb-açılmasını yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 		



No	Dəyər	PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME)		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə 		



No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN)		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra bədən 180° döndərilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 		

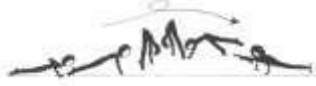
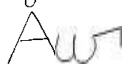
No	Dəyər	ŞPAQATA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl döşəmə ilə təmasda olduğu halda şpaqat göstərmək. 		


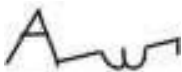
No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)		
A 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədəne yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda şpaqata enmək. 		


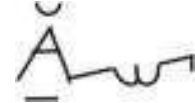
• VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON PUSH UP)

No	Dəyər	VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON PUSH UP)		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, bir tərəfdə düz vəziyyətdə olan ayaq həmin tərəfin qolunun üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir (Venson). 2. Hər iki ayaq düz olmalıdır. 3. Venson dayağında qolların bükülüb-açılması yerinə yetirilir. 4. Son vəziyyət – Venson dayağı. 		

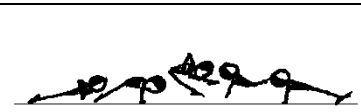

No	Dəyər	VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə ayaqlar şaquli, dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda Venson dayağını göstərmək. 		

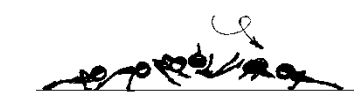

No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON)		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədəne yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda Venson dayağını göstərmək. 		



No	Dəyər	SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə ayaqlar şaquli, dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl döşəmə ilə təmasda, ayaqlar istinada toxunmur və döşəməyə paraleldir, bu vəziyyətdə bükülmüş əllər üzərində sərbəst Venson dayağını göstərmək. 		

No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)		
A 138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkən verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədəne yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda sərbəst Venson dayağını göstərmək. 		



• **AYAQLARIN KEÇİRİLMƏSİ (CUT)**



No	Dəyər	AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT)		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Qolları bükükdən sonra, əllər və ayaqlarla təkən verərək, bədən yuxarı, sərbəst vəziyyətə keçirilir. 3. Havada ayaqları aralayaraq onları irəli keçirmək və arxası üstə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək, keçirmə ərzində ayaqlar döşəmə üzərində qaldırılır. 4. Arxası üstə uzanaraq dayaq vəziyyəti. 		



No	Dəyər	AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ VƏ 180° FIRLANMAQLA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP)		
A 148	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilmişdir. 4. Keçirmə ərzində, uçuş fazasında bədən 180° fırlanır, uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə. 		



No	Dəyər	AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ VƏ 180° FIRLANMAQLA UZANARAQ VENSON VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON)		
A 149 A 150	0.9 1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilmişdir. 4. Keçirmə ərzində, uçuş fazasında bədən 180° fırlanır 5. Venson dayağı və ya sərbəst Venson dayağı vəziyyətinə enmə. 		

• **BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (EXPLOSIVE HIGH V SUPPORT)**



No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180° FIRLANMAQLA, UZANARAQ DAYAQ (HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP)		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, bədəni 180° fırlatmaq, bədən düz, ayaqlar birlikdə. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 		

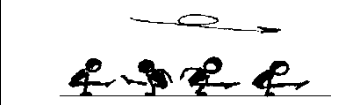

No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180° DÖNMƏKLƏ AYAQLARI ARXAYA KEÇİRMƏ, ŞPAQAT (HIGH V-SUPPORT CUT ½ TWIST TO SPLIT) simvol dəyişilmişdir		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq döşəmədən təkən vermək, bədəni yuxarı və irəli hərəkət etdirmək, 180° dönmək. 3. Eyni zamanda ayaqları sagittal istiqamətdə aralamaq. 4. Sagittal şpaqat. 		



No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180° FIRLANMAQLA, VENSON DAYAĞI (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON)	
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, bədəni 180° fırlatmaq 3. Twist yerinə yetirilərkən bədən açılmış vəziyyətdədir. 4. Venson dayağı. 	 





No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, AYAQLAR ARALI ARXAYA KEÇİRMƏ, UZANARAQ DAYAQ (SALVAN) (HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN))	
A 160	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, döşəmədən təkan vermək, bədəni yuxarı və irəli hərəkət etdirmək, sərbəst vəziyyətdə ayaqlar aralı arxaya keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 	 






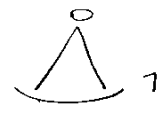
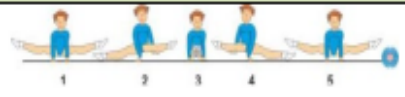





• BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT)



No	Dəyər	BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT)	
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar birlikdə oturaq vəziyyət 2. Hər iki əl bədənin hər iki tərəfində budlara yaxın yerləşir. 3. Bədən iki əl üzərində dayaq vəziyyətindədir, yalnız əllər döşəmə ilə təmasdadır. 4. Bud-çanaq oynaqlarında bükülmək, ayaqlar döşəməyə paraleldir. Pozanı 2 saniyə saxlamaq. 	 



No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT 1/1 TURN)	
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. Bədəni 360° döndərmək. Dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 	 



No	Dəyər	720° VƏ DAHA ARTIQ DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)	
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 720° dönmək. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 	 

№	Dəyər	AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT)		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Hər iki əl üzərində bədəni dayağa qaldırmaq, yalnız ovucalar döşəmə ilə təmas edir. 3. Hər iki əl bədənin qarşısındadır. 4. Ayaqlar bud-çanaq oynaqlarında bükülmüş, aralı (minimal bucaq 90°) və döşəməyə paraleldirlər. 5. Pozanı 2 saniyə saxlamaq lazımdır. 		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 360° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 		



No	Dəyər	720° VƏ DAHA ARTIQ DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 720° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək. 		
No	Dəyər	1 QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bədən yalnız bir əl üzərində saxlanılır, əl döşəmə ilə təmasdadır 2. Ayaqlar bud-çanaq oynaqlarında bükülmüş, aralı (minimal bucaq 90°) və döşəməyə paraleldir. 3. Pozanı 2 saniyə ərzində saxlamaq 4. Sərbəst əlin vəziyyəti - ixtiyari. 		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BİR QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT)		
A228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 əl üzərində ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 1 əl üzərində 360° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Dönmə eyni yerdə qalan yalnız bir əl üzərində yerinə yetirilir. 		
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT		
A 233	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Support. 2. Changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle). 3. Back to Straddle Support 		
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ / 360° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN)		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 360° dönmək, hər 180° dönmədən sonra əllərin və ayaqların vəziyyətini dəyişmək (aralı-birlikdə -aralı). 3. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 		
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ / 720° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ – (STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN))		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 720° dönmək, hər 180° dönmədən sonra əllərin və ayaqların vəziyyətini dəyişmək (aralı-birlikdə -aralı). 3. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 		



No	Dəyər	YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT)		
A 245	0.5	1. İki əl üzərində dayaq, yalnız əllər döşəmə ilə təmasdadır. 2. Hər iki əl bədənə hər iki tərəfində budlara yaxın yerləşir. 3. Birləşdirilmiş ayaqları irəliyə bükmək (bud-çanaq oynaqlarında) və sinəyə yaxın vəziyyətə şaquli qaldırmaq (Yüksək bucaqlı dayaq) 2 saniyə saxlamaq.		

No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 1/1 TURN)		
A 247	0.7	1. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 360° dönmək. Dönməyə qədər, dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti.		



No	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 2/1 TURN)		
A 249	0.9	1. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 720° dönmək. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək.		


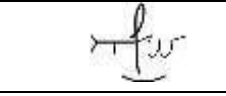

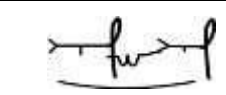

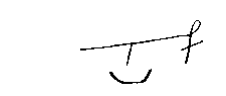


• BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT)

No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT)		
A 258	0.8	1. Bədən iki əl üzərində saxlanılır, yalnız əllər döşəmə ilə təmas edir. 2. Hər iki əl bədənə hər iki tərəfində budlara yaxın qoyulur. 3. Ayaqlar irəliyə bükülür (bud-çanaq oynaqlarında) və döşəmə üzərində o vaxtadək qaldırılır ki, bel döşəməyə paralel vəziyyət alır, budlar sinəyə yaxın yerləşir (Bükülmüş vəziyyət). 4. Pozanı 2 saniyə saxlamaq.		

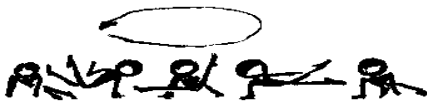

No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)		
A 260	1.0	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti 2. 360° dönmək. Dönməyə qədər, dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti.		


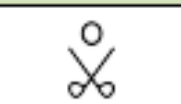
• ÜFÜQİ DAYAQ (PLANCHE)

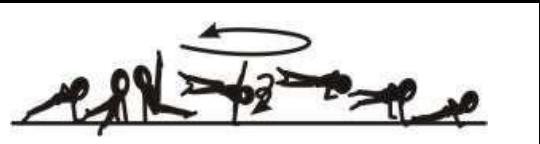




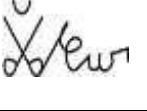
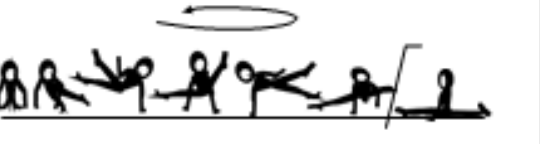
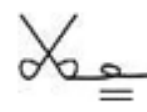
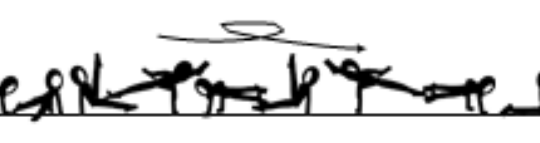
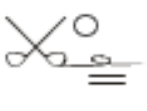
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ (STRADDLE PLANCHE)		
A 266	0.6	1. Bədənə hər iki düzlənmiş qol üzərində saxlandığı dayaq vəziyyəti. 2. Məl-bələk oynaqlarında əllər bayıra çevrilə və ya barmaqlar pəncələlərə doğru istiqamətlənə bilər. 3. Ayaqlar yanlara açılmışdır. 4. Pozanı 2 saniyə saxlamaq 5. Bədən xətti üfüqi səviyyədə 20° -dən çox hündür olmamalıdır.		


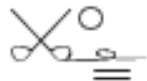





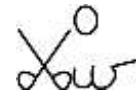


No	Dəyər	AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏ VENSON DAYAĞI (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
A 268	0.8	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2 saniyə saxlamaq. 2. Qolları bükərək, bir ayağı yana və irəliyə Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 3. Sərbəst Venson dayağı.		
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ – SƏRBƏST VENSON – AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAĞA QAYITMAQ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE)		
A 270	1.0	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2 saniyə saxlamaq. 2. Qolları bükərək bir ayağı yana və irəli-Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 3. Düz qollar üzərində ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyətinə qayıtmaq. 2 saniyə saxlamaq.		
No	Dəyər	ÜFÜQİ DAYAQ (PLANCHE)		
A 278	0.8	1. Üfüqi dayaq (ayaqlar birlikdə). 2. Mil-bilək oynaqlarında əllər bayıra çevrilə və ya barmaqlar pəncələlərə doğru istiqamətlənə bilər. Bədən üfüqi xətdən 20°-dən çox hündürdə olmamalıdır. 3. 2 saniyə saxlamaq.		
No	Dəyər	ÜFÜQİ DAYAQ VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (PLANCHE TO LIFTED WENSON)		
A 280	1.0	1. Üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. 2 saniyə saxlamaq 3. Qolları bükərək bir ayağı yana və yuxarı-Sərbəst Venson dayağına keçirmək, bədəni düzlənmiş vəziyyətdə saxlamaq.		

* DELASAL DAİRƏSİ



No	Dəyər	DELASAL DAİRƏSİ		
A 305	0.5	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, yana keçirməyə başlamaq üçün ayaqları açmaq. 2. Üzü üstə yalnız iki əl üzərində dayaq vəziyyətindən geniş açılmış ayaqlarla ardıcıl dairələrin yerinə yetirilməsinə başlamaq 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		



No.	Value	FLAIR 1/1 TURN		
A 307	0.7	1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing. 2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Front Support.		



No	Dəyər	HAVADA 360° FIRLANMAQLA DELASAL DAİRƏSİ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 308	0.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsinə yerinə yetirmək. Delasal dairəsinin sonunda əllərlə təkan verərək havada 360° fırlanmanı yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 		
No	Dəyər	HAVADA 180° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, HAVADA 360° FIRLANMAQ (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsinə yerinə yetirmək, daha sonra hərəkəti davam etdirərək, 180° dönmək, əllərlə təkan verərək havada 360° fırlanmanı yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq 		
No	Dəyər	HAVADA 180° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, HAVADA 360° FIRLANIB VENSONA (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON)		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsinə yerinə yetirmək, daha sonra hərəkəti davam etdirərək, 180° dönmək, əllərlə təkan verərək havada 360° fırlanmanı yerinə yetirmək. 3. Enmə və ya Venson dayağı. 		
No	Dəyər	DELASAL DAİRƏSİ, ŞPAQATA ENMƏ (FLAIR TO SPLIT)		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq, ayağı kənara keçirmək üçün ayaqlar aralı. 2. Üzü üstə yalnız iki əl üzərində dayaq vəziyyətindən geniş açılmış ayaqlarla ardıcıl dairələri yerinə yetirməyə başlamaq. 3. Sağıttal spaqat 		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, ŞPAQAT (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsinə yerinə yetirmək 3. Delasal dairəsinin yerinə yetirilməsi zamanı, 360° dönmək. 4. Spaqata yerə enmək. 		



No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, ŞPAQAT (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Delasal dairəsinin yerinə yetirilməsi zamanı, 360° dönmək. 4. Spaqata yerə enmək. 		
No	Dəyər	DELASAL DAİRƏSİ + HAVADA DELASAL DAİRƏSİ - FLAIR + AIR FLAIR		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Növbə ilə əllərlə təkan verərək şaquli vəziyyətdə havada Delasal dairəsini yerinə yetirmək (1 və ya 2) (əllər üzərində durmaqla) 4. İxtiyari vəziyyətə yerə enmə 		
No	Dəyər	DELASAL DAİRƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR TO WENSON)		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Venson dayağı 		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Dairəni davam etdirərək 360° dönmək 4. Venson dayağı. 		
No	Dəyər	DELASAL DAİRƏSİ, 360° ŞPINDEL DÖNMƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON)		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı uzanaraq dayaq vəziyyətindən (üzü üstə) bir əl üzərində fırlanmaya başlamaq üçün. 2. Ayaqlar aralı ayaqların keçirilməsi, arxası üstə əllər üzərində dayaq, bir əl üzərində 180° dönmək (şpindel), digər istiqamətdə arxası üstə ayaqlar aralı dayaq vəziyyətinə keçmək. Daha sonra Delasal dairəsini bitirərək, ikinci dəfə 180° dönmək (şpindel) 3. Venson dayağı 		

* HELİKOPTER (HELICOPTER)



No	Dəyər	HELİKOPTER (HELICOPTER)		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. Fırlanmaya başlamaq üçün aparıcı ayaq digərinin üzərində çarpazlaşaraq keçirilir. Hərəkətin əvvəlində bir əl döşəmənin üzərindədir. Liderlik edən ayaq bədənin üzərindən keçdikdən sonra, əl qaldırılır və arxaya, belin yuxarı hissəsi səviyyəsinə qoyulur. 180° dönmə yerinə yetirilir, bu zaman hər iki ayaq fırlanmağa davam edərək, bədənə yaxın dairələr yerinə yetirir. Üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyəti 		



No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Sit. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. Perform a 360° turn on back. Push up, facing the same direction as the starting seated. 		

No	Dəyər	HELİKOPTER VƏ HAVADA 360° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. Fırlanmaya başlamaq üçün aparıcı ayaq digərinin üzərində çarpazlaşaraq keçirilir. Hərəkətin əvvəlində bir əl döşəmənin üzərindədir. Aparıcı ayaq bədən üzərində dairə yerinə yetirərkən əlləri döşəməyə qoymaq və təkan vermək. İstinadsız vəziyyətə keçmək və 360° dönməni yerinə yetirmək. Üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyəti 		



No.	Value	HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Sit. While performing a Helicopter, body turns 360° on back. Push up into airborne phase with 360° twist, land in push up facing the same direction as the starting seated. 		



No	Dəyər	ŞPAQATA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO SPLIT)		
A 344	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. Helikopteri yerinə yetirmək. Hər iki əlin və ayağın döşəmə ilə təmasda olduğu zaman şpaqatı göstərmək. 		







No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT		
A 346	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Sit. While performing a Helicopter, body turns 360° on back. Push up into airborne phase, land in split facing the same direction as the starting seated. 		

No	Dəyər	VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO WENSON)		
A 355	0.5	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək. 3. Venson dayağı.		

No	Dəyər	SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)		
A 356	0.6	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək. 3. Sərbəst Venson dayağı.		

No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON		
A 357	0.7	1. Straddle Sit. 2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back. 3. Push up, land in Wenson facing the same direction as the starting seated.		

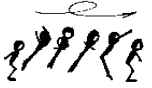





No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 358	0.8	1. Straddle Sit. 2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back. 3. Push up, land in lifted Wenson facing the same direction as the starting seated.		

No	Dəyər	AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT)		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilmişdir. 4. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 		
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT)		
A 217	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazasını keçirmədən əvvəl göstərilmişdir. 4. Keçirmə ərzində ayaqlar döşəməyə toxunmur. 5. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti 		
No	Dəyər	AYAQLAR ARALI YÜKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO V-SUPPORT)		
A 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilmişdir. 4. Keçirmə ərzində ayaqlar döşəməyə toxunmur. 5. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 		



B QRUPU – ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ



DÜZ TULLANMALAR ALTQRUPU (STRAIGHT JUMP FAMILY)

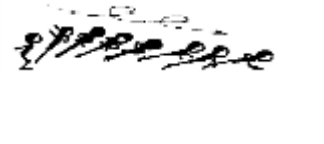

• HAVADA DÖNMƏLƏR (AIR TURN)



№	Dəyər	HAVADA 360° DÖNMƏKLƏ TULLANMA (1/1 AIR TURN)		
B 403	0.3	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 360° dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		
B 405	0.5	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 720° dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		
B 408	0.8	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 1080° dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		

• SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL)

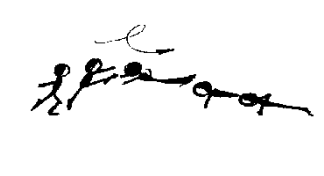
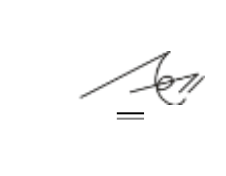
№	Dəyər	TULLANARAQ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL AIRBORNE)		
B 414	0.4	1. İki ayaqla təkən vermək. 2. İdmançı irəliyə-yuxarı tullanır, bədən düz vəziyyətdədir. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda düşməyə toxunur.		



№	Dəyər	TULLANARAQ 360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)		
B 416	0.6	1. İki ayaqla təkən vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün irəliyə –yuxarı tullanır və eyni zamanda 360° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda düşməyə toxunur.		



No	Dəyər	TULLANARAQ 720° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)		
B 418	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. İki ayaqla təkən vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 720° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur. 		

No	Dəyər	TULLANARAQ 1080° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE)		
B 420	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. İki ayaqla təkən vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 1080° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur. 		

• GEYNER (GAINER)

No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER ½ TWIST)		
B 425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 180° (twist) dönmə düz bədənə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir. 		

No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER 1 ½ TWIST)		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 540° (twist) dönmə düz bədənə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir. 		

No	Dəyər	900° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER 2 ½ TWIST)		
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 900° (twist) dönmə düz bədənə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir. 		

• BATTERFLYAY TULLANIŞI (BUTTERFLY JUMP)

No	Dəyər	BATTERFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY)		
----	-------	---	--	--



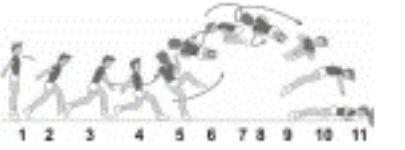
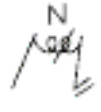

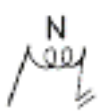
B 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off. 2. Kick the free leg straight and backward to lift the body upward with slight arch on the back. 3. While airborne, legs flies open in straddle with body in horizontal position. 4. Landing in one foot. 		
-------	-----	--	--	--

No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BATRFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY 1/1 TWIST)		
B 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off 2. Kick the free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward with slight arch on the back. 3. While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (360°) in horizontal position. 4. Landing in one foot. 		



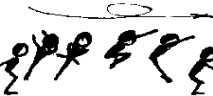



No	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ BATRFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY 2/1 TWIST)		
B 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off 2. Kick the free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward with slight arch on the back. 3. While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (720°) in horizontal position. 4. Landing in one foot. 		

• "OXDAN" TULLANMALAR


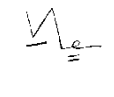
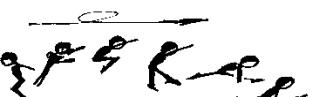

No.	Value	OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST		
B 447	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, body horizontal to the floor in Tuck position, two distinct rotations are performed (1/2 rotation-180° in the horizontal plane and 1 1/2 twist -540° along the longitudinal axis) simultaneously. During the skill, the body must not exceed 45° above horizontal. 3. Landing in standing position facing the same direction as the start. 		

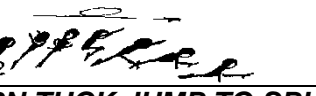
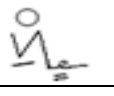




No.	Value	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST		
B 448	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, body horizontal to the floor in Tuck position, two distinct rotations are performed ($\frac{1}{2}$ rotation-180° in the horizontal plane and 2/1 twist -720° along the longitudinal axis) simultaneously. During the skill, the body must not exceed 45° above horizontal. 3. Landing in standing position facing the opposite direction from the start. 		
B 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, body horizontal to the floor in Tuck position, two distinct rotations are performed ($\frac{1}{2}$ rotation-180° in the horizontal plane and 1½ twist -540° along the longitudinal axis) simultaneously. During the skill, the body must not exceed 45° above horizontal. 3. Landing in push up facing the same direction as the start. 		
B 450	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, body horizontal to the floor in Tuck position, two distinct rotations are performed ($\frac{1}{2}$ rotation-180° in the horizontal plane and 2/1 twist -720° along the longitudinal axis) simultaneously. During the skill, the body must not exceed 45° above horizontal. 3. Landing in push up facing the opposite direction from the start. 		




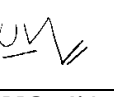

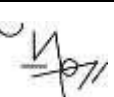
• QRUPLAŞMA (TUCK)

No	Dəyər	QRUPLAŞARAQ TULLANMA (TUCK JUMP)		
B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 və ya 2 ayaqla təkən vermək. 2. Şaquli tullanma, bükülmüş ayaqlar irəliyə qalxır, dizlər sinəyə yaxındır. 3. Yerə enmə zamanı- ayaqlar birlikdə. 		
B 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 və ya 2 ayaqla təkən vermək 2. 360° dönməklə şaquli tullanma. Havada qruplaşma göstərilir. 3. Yerə enmə zamanı ayaqlar birlikdə, üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə. 		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 və ya 2 ayaqla təkən vermək 2. 720° dönməklə şaquli tullanma. Havada qruplaşma göstərilir. 3. Yerə enmə zamanı ayaqlar birlikdə, üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə. 		


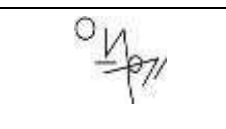

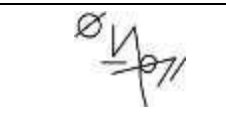
No	Dəyər	QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (TUCK JUMP TO SPLIT)
----	-------	---

B 513	0.3	1. 1 və ya 2 ayaqla təkən vermək. 2. Qruplaşaraq şaquli tullanma. Daha sonra bədən əyilərək yerə enmək üçün hazırlanır. 3. Şpaqata yerə enmək.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
B 514	0.4	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmək.		

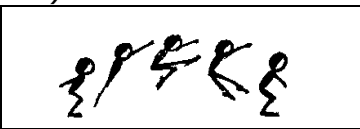

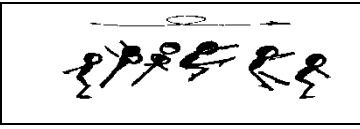
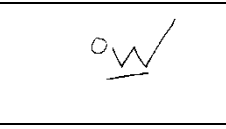


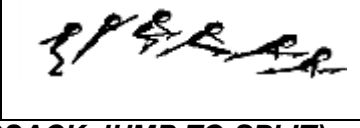
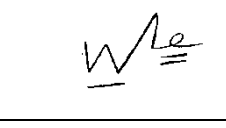
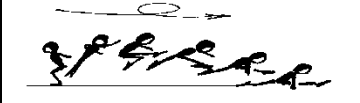
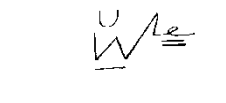
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
B 515	0.5	1. 360° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə şpaqata enmə.		
№	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
B 516	0.6	1. 540° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. -nin əks istiqamətində şpaqata enmə.		
№	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)		
B 517	0.7	1. 720° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə şpaqata enmə.		

№	Dəyər	QRUPLAŞARAQ TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (TUCK JUMP TO PUSH UP)		
B 524	0.4	1. Qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP)		
B 525	0.5	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək..		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 526	0.6	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		


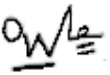



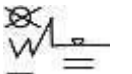
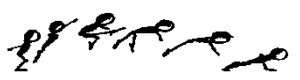
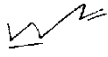

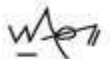


№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
----------	--------------	--	--	--

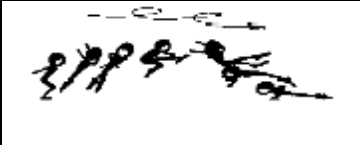
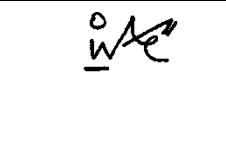
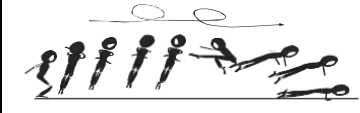

B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Üzü Ç.V. –nin əks istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək. 		
№	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 540° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək. 		

• KAZAK (COSSACK)


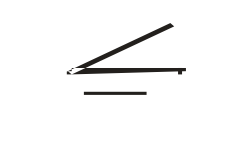

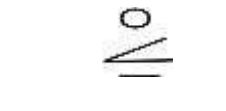

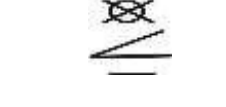
№	Dəyər	BİR AYAGI BÜKƏRƏK BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – KAZAK (COSSACK JUMP)		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Şaquli tullanma, hər iki ayaq döşəməyə paralel və ya daha hündür qaldırılır, bir ayaq dizdən bükülməklə (Kazak). Hər iki ayağın budları birlikdə və döşəməyə paraleldir. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (1/1 TURN COSSACK JUMP)		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə şaquli tullanma. Havada kazak vəziyyəti göstərmək. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		
№	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (2/1 TURNS COSSACK JUMP)		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 720° dönməklə şaquli tullanma. Havada kazak vəziyyəti göstərmək. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		
№	Dəyər	KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (COSSACK JUMP TO SPLIT)		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Kazak tullanışı. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. Şpaqata yerə enmə. 		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 180° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. Şpaqata yerə enmə. 		


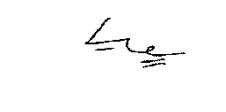

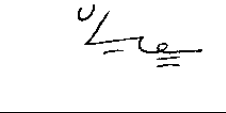

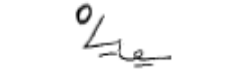
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
----------	--------------	--	--	--


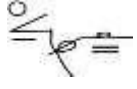
B 546	0.6	1. 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)		
B 547	0.7	1. 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Daha sonra daha 180° dönmə yerinə yitirilir. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində şpaqata yerə enmə.		
№	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, ŞPAQATA ENMƏ (2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT)		
B 548	0.8	1. 720° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	Dəyər	KAZAK TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (COSSACK JUMP TO PUSH UP)		
B 555	0.5	1. Kazak tullanışı. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 556	0.6	1. Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilir və 180° dönərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 557	0.7	1. 180° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma 2. Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		

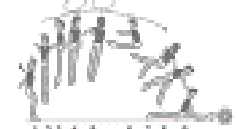

B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə. 		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 540° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə. 		

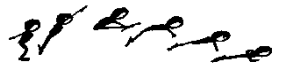
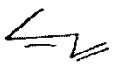








• BÜKÜLƏRƏK (PIKE)

№	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (PIKE JUMP)		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Şaquli tullanmaqla bükülmə, hər iki ayaq üfqi səviyyədə qaldırılır. Ayaqlar döşəməyə paralel və ya daha hündürdə, bədənə ayaqlar arasındakı məsafə 60°-dən çox deyil. Qollar və əllər düz və ayaq barmaqları istiqamətindədir. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN PIKE JUMP)		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə tullanma Uçuşda bükülmə vəziyyətini göstərmək. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		
№	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN PIKE JUMP)		
B 568	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 720° dönməklə tullanma Uçuşda bükülmə vəziyyətini göstərmək. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir. 		

№	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (PIKE JUMP TO SPLIT)		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Bükülərək tullanma. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Şpaqata yerə enmə. 		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 180° dönməklə bükülərək tullanma. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Şpaqata yerə enmə. 		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə bükülərək tullanma. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. Şpaqata yerə enmə. 		




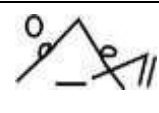



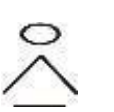

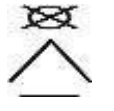

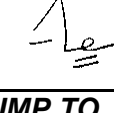



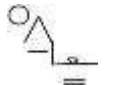
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)		
B 578	0.8	1. 540° dönməklə bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		

No.	Value	2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 579	0.9	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split facing the same direction as the start.		

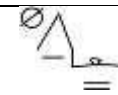
No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (PIKE JUMP TO PUSH UP)		
B 586	0.6	1. Bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
No	Dəyər	BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 587	0.7	1. Bükülərək tullanma. 2. Havada 180° dönmə, əyilmə və yerə enməyə hazırlaşma. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 588	0.8	1. 180° dönməklə bükülmə vəziyyətinə tullanma. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 589	0.9	1. 360° dönməklə bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma.. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 590	1.0	1. 540° dönməklə bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma.. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		

*** STRADDLE LEAP**

No	Dəyər	BİR AYAĞI İRƏLİYƏ YELLƏTMƏKLƏ, 360° DÖNMƏKLƏ, AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)		
----	-------	---	--	--

B 598	0.8	1. Bir ayaqla irəli yellənərək, 360° dönməklə, bükülərək ayaqlar aralı tullanma. 2. Bədəni açmaq və düzlənmiş vəziyyət almaq (yerə enənə qədər ayaqlar, bədən, baş eyni xətt üzərindədir). 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		
№	Dəyər	BİR AYAĞI İRƏLİYƏ YELLƏTMƏKLƏ, 360° DÖNMƏKLƏ, AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)		
B 599	0.9	1. Bir ayağı irəliyə yellətməklə, ayaqlar aralı bükülərək, 360° dönməklə tullanma. 2. Növbəti 180° dönməni yerinə yetirmək, eyni zamanda yerə enməzdən əvvəl bədəni açmaq. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		
№	Dəyər	AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (STRADDLE JUMP)		
B 5104	0.4	1. Ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma (ayaqlar 90° aralı) qollar düz və pəncələre istiqamətlənib. 2. Bədənlə budlar arasında bucaq 60°-dən artıq olmamalıdır. 3. Ayaqlar döşəməyə paralel və ya daha hündürdədir. 4. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN STRADDLE JUMP)		
B 5106	0.6	1. 360° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada tam fırlanmadan sonra ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən, ayaqlar birlikdə, Ç.V. ilə eyni istiqamətdə.		
№	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN STRADDLE JUMP)		
B 5108	0.8	1. 720° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada tam fırlanmadan sonra ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən, ayaqlar birlikdə, Ç.V. ilə eyni istiqamətdə.		
№	Dəyər	AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
B 5115	0.5	1. Ayaqlar aralı bükülərək tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
B 5116	0.6	1. 180° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
B 5117	0.7	1. 360° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		

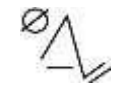
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)
B 5118	0.8	1. 540° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.



No.	Value	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT
B 5119	0.9	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split facing the same direction as the start.






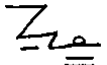

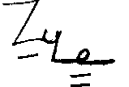




No	Dəyər	AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)
B 5126	0.6	1. Ayaqlar aralı bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.
No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)
B 5127	0.7	1. 180° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)
B 5128	0.8	1. 360° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)
B 5129	0.9	1. 540° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.









No.	Value	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP
B 5130	1.0	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up facing the same direction as the start.

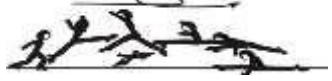









• AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP)





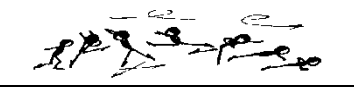
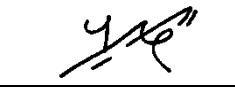
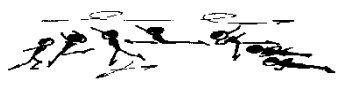

No	Dəyər	AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP)		
B 604	0.4	1. Tullanma bir ayaqla təkən verməklə yerinə yetirilir. 2. Havada ayaqların vəziyyətini dəyişməklə şpaqatı yerinə yetirmək. 3. İrəlində olan ayaq üstünə yerə enmək.		
B 605	0.5	1. Tullanma bir ayaqla təkən verməklə yerinə yetirilir. 2. Havada ayaqların vəziyyətini dəyişməklə şpaqatı yerinə yetirmək. 3. Şpaqata yerə enmək.		
B 606	0.6	1. Bir ayaqla təkən verərək, ayaqları dəyişməklə şpaqata tullanma. 2. Havada 180° dönmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 4. Üzü Ç.V-nin əksi istiqamətində şpaqata yerə enmə.		
B 616	0.6	1. Bir ayaqla təkən verərək, ayaqları dəyişməklə şpaqata tullanma. 2. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP		
B 617	0.7	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. While airborne, the legs switch to show a Split. 3. While airborne, the body turns 180° 4. Then the body inclines and prepares for landing. 5. Landing in Push up.		

AŞIRMA TULLANIŞI ALTQRUPU (SCISSORS LEAP FAMILY)

No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ (SCISSORS LEAP ½ TURN)		
B 625	0.5	1. Bir ayaqla təkən verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək 3. Bir ayaq üstünə yerə enmək		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 180° DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)		
B 626	0.6	1. Bir ayaqla təkən verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək və daha 180° dönmək. 3. Üzü Ç.V. istiqamətində bir ayaq üstünə yerə enmək.		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 360° DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1½ TURN)		
B 627	0.7	1. Bir ayaqla təkən verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək 3. Sonra bədən daha 360°dönür. 4. Hər iki ayaq üstünə yerə enmək.		

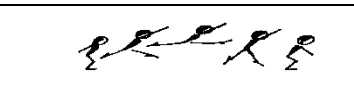
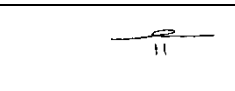

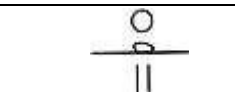

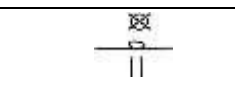
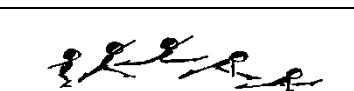
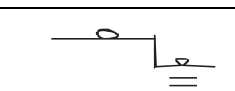
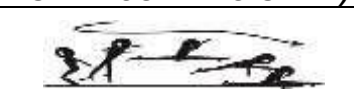
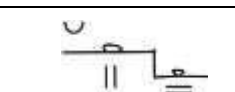
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)		
B 636	0.6	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Yerə enməyə hazırlaşmaq üçün, bədən şaquli vəziyyətini saxlayır. 3. Şpaqata yerə enmək.		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)		
B 637	0.7	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Daha sonra bədən şaquli vəziyyətdə olmaqla 180° dönür. 3. Şpaqata və ya frontal şpaqata yerə enmək.		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT)		
B 638	0.8	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Daha sonra bədən şaquli vəziyyətdə olmaqla 360° dönür. 3. Şpaqata və ya frontal şpaqata yerə enmək.		

No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞI, AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT)		
B 647	0.7	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişərək şpaqat göstərmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		

No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180° DÖNMƏ, AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)		
B 648	0.8	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişi yerinə yetirmək və daha 180° dönmək 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişərək şpaqat göstərmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP)		
B 657	0.7	1. Bir ayaqla təkən verərək aşırma tullanişi yerinə yetirmək (180° dönməklə) bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 2. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə		
No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ AŞIRMA TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP)		
B 658	0.8	1. Bir ayaqla təkən verərək şpaqata aşırma tullanişi yerinə yetirmək 2. Havada daha 180° dönmək və yerə enməyə hazırlaşmaq. 3. Üzü Ç.V. istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		
No	Dəyər	AŞIRMA TULLANIŞI, 360° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP)		
B 660	1.0	1. Bir ayaqla təkən verərək şpaqata aşırma tullanişi yerinə yetirmək 2. Havada irəliyə əyilib ayaqları birləşdirərək daha 360° dönmək və yerə enməyə hazırlaşmaq. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT)

• ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT JUMP)

No	Dəyər	ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT JUMP)		
B 664	0.4	1. Tullanma. 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN SPLIT JUMP)		
B 666	0.6	1. 360° dönməklə tullanma 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
No	Dəyər	720° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (2/1 TURNS SPLIT JUMP)		
B 668	0.8	1. 360° dönməklə tullanma 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
No	Dəyər	ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO SPLIT)		
B 675	0.5	1. Şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə		
No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)		
B 676	0.6	1. 180° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində şpaqata enmə.		


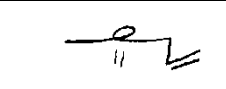

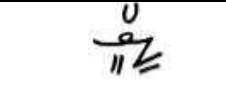
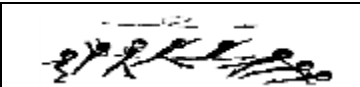
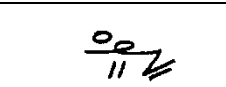
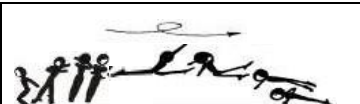
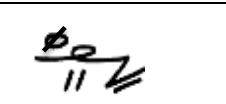
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ	(1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	
B 677	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Şpaqata tullanma Havada bədən 360° dönür. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır Şpaqata yerə enmə 		
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ	(1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	
B 678	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Şpaqata tullanma Havada bədən 360° dönür. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır Şpaqata yerə enmə 		

No.	Value	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
B 686	0.6	<ol style="list-style-type: none"> A Vertical Split Jump. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing Landing in Split. 		

No	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/2 TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
B 687	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 180° dönməklə şpaqata tullanma Havada olarkən, ayaqların vəziyyətini dəyişmək. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır Şpaqata yerə enmə. 		
No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
B 688	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə şpaqata tullanma Havada olarkən, ayaqların vəziyyətini dəyişmək. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır Şpaqata yerə enmə. 		
No	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1 1/2 TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)		
B 689	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönməklə şpaqata tullanma Havada olarkən, 180° dönməklə ayaqların vəziyyətini dəyişmək. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır Şpaqata yerə enmə. 		

No.	Value	2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
B 690	1.0	<ol style="list-style-type: none"> A Vertical jump with a 720° turn into a Split. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing Landing in Split facing the same direction from the start. 		

No	Dəyər	ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
----	-------	--	--	--

B 696	0.6	1. Şpaqata tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
B 697	0.7	1. 180° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
B 698	0.8	1. 360° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	Dəyər	540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)		
B 699	0.9	1. 540° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		

DÖNMƏLƏR


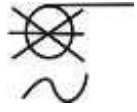
ALTQRUPU (dönmələr və ayaq üfüqi vəziyyətdə dönmələr) TURN FAMILY (Turn and Turn with Leg at horizontal)

• DÖNMƏ (TURN)



No	Dəyər	1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360° DÖNMƏ (1/1 TURN)		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. Dönməni yerinə yetirmək (360°). Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. Dönməni yerinə yetirmək (720°). Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. Dönməni yerinə yetirmək (1080°). Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		



AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ OLMAQLA DÖNMƏ (TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

No	Dəyər	BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 360° DÖNMƏ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. Tam dönmə (360°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək. 		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. Tam dönmə (720°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

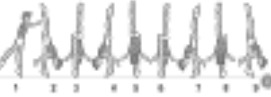

No	Dəyər	BİR AYAQ UFUQI VƏZİYYƏTDƏ 1080° DÖNMƏ (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (1080°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyardır. 3. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

* Vertical Split

No	Dəyər	ŞAQULİ ŞPAQAT (VERTICAL SPLIT)		
C 801	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq arxaya 180° açılmaqla şaquli şpaqat. 2. Əllər dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. 3. Baş, bədən və ayaqlar - bir xətt üzrə düzlənmişdir. 4. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

No	Dəyər	SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE VERTICAL SPLIT)		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq arxaya 180° açılmaqla şaquli şpaqat. 2. Əllər döşəməyə toxunmur, ixtiyari vəziyyətdədir. 3. Baş, bədən və ayaqlar - bir xətt üzrə düzlənmişdir. 4. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

No	Dəyər	360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)		
C 805	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Sərbəst şaquli şpaqatı yerinə yetirmək 3. Tam fırlanmanı yerinə yetirmək (360°). 4. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN		
C 807	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Standing on one leg. 2. A Free Vertical Split is performed 3. Double turn (720°) is performed. 4. Ending in standing with feet together. 		

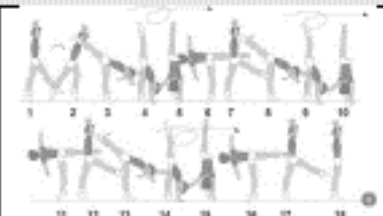
MÜVAZİNƏT (BALANCE)

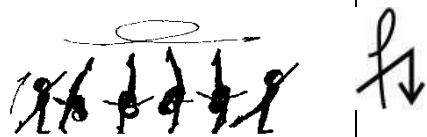
• MÜVAZİNƏT (BALANCE)

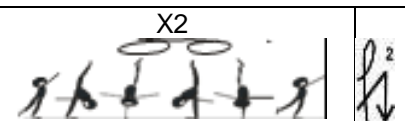
No	Dəyər	YUKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 360° DÖNMƏ (BALANCE 1/1 TURN)		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 360° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 720° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		
C 819	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 1080° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. Ayaqlar bir yerdə duraraq vəziyyətdə bitirmək 		

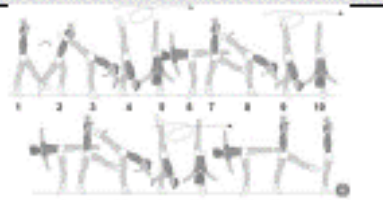
İLLÜZİYA (ILLUSION)

No	Dəyər	İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ (ILLUSION)		
C 824	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Bir ayaq üstündə duruş vəziyyətindən, digər ayaq 360° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılıb. Eyni zamanda bədən dayaq verən ayaq üzərində 360° dönür. Bir əl dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. Qaldırılmış ayaq aşağı endirilir. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti. 		
C 826	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. Fasiləsiz iki illüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti. 		

No.	Value	TRIPLE ILLUSION	
C 828	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. From standing, step forward and free leg is lifted upward to initiate vertical rotations. 2. Perform three Illusions (1080°) in a row. 3. Standing with feet together. 	

No	Dəyər	SƏRBƏST İLLÜZİYA (FREE ILLUSION)	
C 835	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, digər ayaq 360° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılır. 2. Eyni zamanda dayaq verən ayaq üzərində 360° dönmək. 3. Əllər döşəməyə toxunmur, qaldırılmış ayaq duruş vəziyyətinə aşağı endirilir. 4. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti. 	

No	Dəyər	İKİQAT SƏRBƏST İLLÜZİYA (FREE DOUBLE ILLUSION)	
C 837	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Ard-arda fasiləsiz iki illüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti 	

No.	Value	FREE TRIPLE ILLUSION	
C 839	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. From standing, step forward and free leg is lifted upward to initiate vertical rotations. 2. Perform three Free Illusions (1080°) in a row without hand(s) not touching the floor. 3. Standing with feet together. 	

Əlavə 5

Çətinlik cədvəli

GROUP A

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Family 1	DYNAMIC STRENGTH 3 Base Names (1: A-Frame, 2: Straddle Cut, 3: Explosive High-V)									
100	A101 	A102	A103	A104 	A105	A106 	A107	A108	A109	A110
110	A111	A112	A113	A114 	A115	A116 	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122 	A123	A124	A125 	A126	A127 	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136 	A137	A138 	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145 	A146	A147 	A148 	A149 	A150 
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157 	A158 	A159 	A160 
Family 2	STATIC STRENGTH 3 Base Names (1: Support, 2: V-support, 3: Planche/Straddle Planche)									
200	A201	A202 	A203	A204 	A205	A206 	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212 	A213	A214 	A215	A216 	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225 	A226	A227	A228 	A229	A230
230	A231	A232	A233 	A234	A235 	A236	A237 	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245 	A246	A247 	A248	A249 	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258 	A259	A260 
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266 	A267	A268 	A269	A270 
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278 	A279	A280 

Family 3 LEG CIRCLE 2 Base Names (1: Flair, 2: Helicopter)										
300	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
310	A111	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
320	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
330	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
340	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
350	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160

GROUP C

Family 7 TURN 2 Base Names (1: Turn, 2: Horizontal Turn)										
	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
700	C601	C602	C603	C604	C605	C606	C607	C608	C609	C610
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
Family 8 FLEXIBILITY 3 Base Names (1: Vertical Split, 2: Balance, 3: Illusion) <i>Not allowed for IM</i>										
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830
830	C831	C832	C833	C834	C835	C836	C837	C838	C839	C840

GROUP B

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 4	DYNAMIC JUMP 5 Base Names (1: Air Turn, 2: Free Fall, 3: Gainer, 4: Butterfly, 5: Off Axis) Compulsory for IM									
400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410
410	B411	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450
Family 5	FORM JUMP 4 Base Names (1: Tuck, 2: Cossack, 3: Pike, 4: Straddle/Frontal Split)									
500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530
530	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560
560	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580

580	0501	0502	0503	0504	0505	0506	0507	0508	0509	0510
590	0511	0512	0513	0514	0515	0516	0517	0518	0519	0520
5100	05101	05102	05103	05104	05105	05106	05107	05108	05109	05110
5110	05111	05112	05113	05114	05115	05116	05117	05118	05119	05120
5120	05121	05122	05123	05124	05125	05126	05127	05128	05129	05130
Family 6 SPLIT LEAP / JUMP 3 Base Names (1: Switch Split, 2: Scissors Leap, 3: Sagittal Split)										
600	0601	0602	0603	0604	0605	0606	0607	0608	0609	0610
610	0611	0612	0613	0614	0615	0616	0617	0618	0619	0620
620	0621	0622	0623	0624	0625	0626	0627	0628	0629	0630
630	0631	0632	0633	0634	0635	0636	0637	0638	0639	0640
640	0641	0642	0643	0644	0645	0646	0647	0648	0649	0650
650	0651	0652	0653	0654	0655	0656	0657	0658	0659	0660
660	0661	0662	0663	0664	0665	0666	0667	0668	0669	0670
670	0671	0672	0673	0674	0675	0676	0677	0678	0679	0680
680	0681	0682	0683	0684	0685	0686	0687	0688	0689	0690
690	0691	0692	0693	0694	0695	0696	0697	0698	0699	0700

ƏLAVƏ 6

SÖZLÜK

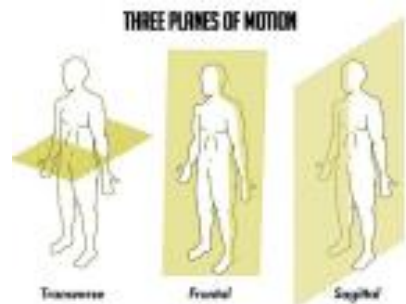
BGF Aerobika Gimnastikası üzrə Sözlük

	Terminlər / Qısaltmalar	Tərifi / Təsviri
A	Akrobatika elementi (və onun variasiyaları)	Akrobatika Gimnastikasında olduğu kimi vüvarlanma hərəkətləri üçün ümumi termin (Aerobika Gimnastikası üçün sıvahıva nəzar Salın Akrobatik elementlər 3 marhaladan ibarətdir (haslanıcı - əsas - son). Əgər variasiya sadələnən Akrobatik Elementlərin 2 fazasını (əvvəlində + əsas və ya əsas + son) əhatə edərsə, o, Akrobatik Elementin variasiyası kimi qəbul ediləcəkdir).
	Aerobika üzrə yarış	Dr. Kennet H. Kuper (ABS) sağlamlığın qorunması və yaxşılaşdırılması üçün aerobika gimnastikasının faydalarını aşkar edən ilk şəxsdir. Onun "Aerobika Hərəkətləri" adlı hərəkətlərin təsviri nəzəriyyəsinə əsasən, bu ilk əvvəl Aerobika Rəqsi kimi formalaşdırılmış, sonra isə Hazırkı Aerobika Gimnastikası formasını almışdır.
	Aerobika Hərəkətləri Modulu	AHM Yüksək və aşağı təsirli hərəkətlərin dinamik, ritmik və aramsız ardıcılığını yaratmaq üçün təməl aerobika addımlarının qol hərəkətləri ilə birlikdə musiqi müşayiəti ilə icra olunan kombinasiyaları.
	Aerobika Hərəkətləri Modulu Ardıcılığı	AHM Ardıcılığı Aerobika hərəkətləri modulları ilə icra olunan tam 8 sayımlı hərəkətlər. 8 sayım = Set
	Yaş Qrupu	YQ Yarışın keçirildiyi ildə 12-14 yaş olmalıdır.
	Uçuş	Bədən havadadır. Gimnast döşəmə və ya tərəfdaşı ilə təmasda deyil.
	Tənzil	Oynağın ibarət olduğu sümüklərin vəziyyəti. Yarış zamanı neytral vəziyyət alaraq bədəni (hər hissəsini) düzgün formada saxlamaq lazımdır. Buna həmçinin bədən tənzil (qamət) deyilir.
	Amplituda	Hündürlüklə icra olunan qəfil hərəkətlər.
B	Fon musiqisi	BGM Səhnənin arxa hissəsində ifa olunan, çıxışın əsas xarakteri olmayan, sadəcə proqramı dəstəkləyən musiqi.
	Dəqiqə/zərb	BPM Musiqinin tempini və bir dəqiqədəki zərblərin sayını göstərən ölçü vahidi. Zərblərin sayı nə qədər çox olarsa, musiqinin tempi bir o qədər sürətli olacaq.
	Səs / İşarə signalı	Musiqinin nə vaxt başlayacağını bilmək üçün musiqinin başlanğıcında bilərəkdən verilən səs signalı.
C	Sıçrayış / Rebound	Davamlı şəkildə və hətta bədənle koordinasiya əsasında aşağı və yuxarı istiqamətdə hərəkətlər (döşəmənin reaksiya gücündən istifadə edərək).
	Ardıcıl Xoreoqrafiya	QC/TR/QR/AR/AA: Gimnastlar hərəkəti zaman ləngiməsi ilə (biri digərindən sonra) icra edirlər. Bədənin hərəkət ardıcılığının məkan və zaman üzərində, eləcə də digər çıxış tərəfdaşları ilə əlaqəli şəkildə əks olunması. Fasiləsiz axın, vahid bir kompozisiya yaratmaq və qymnast(lar)ın çıxış çərcivəsində unikal qabiliyyətlərini, fərdliliyini və üslubunu nümayiş etdirmək üçün həmçinin aerobika gimnastikasının çətinlik elementlərinin bədii komponentlərlə balanslaşdırılması.
	Dövrə	360° dönmə və ya fırlanma.
	Yarış Qaydaları	YQ BGF tərəfindən tərtib olunan beynəlxalq qaydalar və təlimatlar. Hər Olimpiya dövrünün əvvəlində yenilənir
	Əməkdaşlıq	2 ya daha çox insanın kömək etmək və ya tərəfdaşın gücünü dəstəkləməyə istifadə etmək üçün birlikdə işlədiyi bir proses, hərəkətlər/hərəkətlər yerinə yetirmək üçün digərini yerdən yerdən qaldırmaq və ya hərəkət etmək
	Kompozisiya	Çətinlik elementləri də daxil olmaqla, hərəkətlər bazası və aerobika hərəkətlərinin strukturlaşdırılması.
	Məcburi elementlər	Yaş Qrupu və Milli yarışlar bölməsi üçün proqramda məcburi çətinlik elementlərini daxil etməlidir.
	Kazak	Budlar döşəməyə paralel şəkildə, bir ayaq açılmış, bir ayaq bükülmüş vəziyyətdə bədənin havada pike forması. Gövdə və ayaqlar arasındakı bucaq: maksimum 60° dərəcə. Bükülmüş diz oynağının bucağı 60° dərəcədən çox ola bilməz.
Yellənib keçmək	Havada olarkən ayaqlar yana açılır və arxaya dayaq verərək irəli eniş icra edilir, hərəkət zamanı pəncələr döşəmədən ayrılır.	

D	Çətinlik elementi		Qiymət verilən elementlər.
	Dinamik güc		İzotonik əzələ gücü. Hərəkətlərin yaratdığı güc.
E	Element		“Çətinlik elementi” və “Akrobatika elementi” var. Gimnastika elementlərindən əmələ gəlmişdir.
	En dedans		Dəstəkləyici ayaqla eyni istiqamətdə dönmə. Sağ ayağa dayaq verilmişsə, sağa dönmək lazımdır.
	Dözümlülük		Çıxış boyunca icra intensivliyini qoruyub saxlama bacarığı.
F	Yıxılma		Nəzarətin tam itirilməsi ilə sürətlə döşəməyə yıxılmaq və ya enmək.
	Ailə		Bənzər texnikaya və çətinlik elementləri bacarıqlarına malik olan elementlər bloku.
	Çeviklik		Dinamik və ya statik hərəkətlərlə hərəkət diapazonu.
	Döşəmə elementi		Elementlər ən aşağı səviyyədə (döşəmə) icra olunur və ya bu səviyyəyə enir.
	Düzülüş		Gimnastların yerdəyişmə və ya yermüəyyənləşdirmə vasitəsilə yaratdıqları şəkil və ya forma.
	On		Bədənin müstəvilərindən biridir. Bədəni ön və arxa hissələrə bölür. Məsələn: “Ön şpaqat”— ayaqların sağa və sola açılması ilə şpaqat vəziyyəti.
	Fédération Internationale De Gymnastique	BGF	İngiliscə “International Gymnastics Federation”, Azərbaycanca “Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası”.
G	Qrup		Çətinlik elementləri, fiziki qabiliyyətdən asılı olaraq, 3 fərqli bacarıq blokuna bölünür.
H	Yüksək təsir	YT	Hər iki ayağın bir anlıq döşəmədən ayrılması ilə icra olunan hərəkətlər. Məs.,: qaçış, atlama, qaçış, ayaqlar ayrı-ayrı ayaqlar birgə hoppanma və s.
	Hoppanmaq		Pəncə/pəncələr ilə qısa məsafəyə hoppanma hərəkəti.
	Üfüqi		Döşəməyə parallel.
J	Tullanma		Ayaq və pəncə əzələlərindən istifadə edərək müvafiq səthdən havaya qalxmaq. Havaya qalxaraq eyni yerə enişlə şaquli tullanma.
	Yunior	YR	Yuniorlar bölməsi. Yarışın keçirildiyi ildə gimnastların 15-17 yaş olmalıdır.
L	Yan		Yandan yana hərəkətlər.
	Sıçrayış		Tullanma növüdür. Qalxdıqdan sonra irəli trayektoriya ilə eniş.
	Səviyyə		Məkanda 3 səviyyə. Havada, Ayaqüstü və Səth/Döşəmə üzəri.
	Bağlantı		Səviyyə dəyişmədən hərəkətlərin bir-biri ilə bağlantısı.
	Aşağı təsir	AT	Döşəməyə toxunan bir ayaqla hərəkətlər. Məs.,: mars, addım toxunuş, v-addım, qutu addım və s.
M	Minimal tələb		Çətinlik elementlərinin bir element olaraq tanınması üçün tələblər. Tələblər yerinə yetirilmədikdə, element qiymət almayacaq.
P	Tərəfdaşlıq		İki və ya daha çox gimnastın tərəfdaş olaraq birliyi. Bir və ya bir neçə gimnast arasında əlaqə yaratmaq üçün digər şəxslə iş fəaliyyəti. Çıxış zamanı tərəfdaşlar arasında bağlantı və ya gözə çarpan (görünən və ya hiss olunan) əlaqə. Onların bu əlaqəni qoruyub saxlamaqla birlikdə və ya ayrı-ayrılıqda ifa etmək bacarığı. Onların bu tərəfdaşlıqda öz münasibətlərindən kənara çıxma bilmək və tamaşaçıların diqqətini cəlb etmək və ya onlara təsir edə bilmək qabiliyyəti. Fərdi idmançı tərəfindən ifadə edilə bilməyən çıxışın nümayişində tərəfdaşlar arasında müvafiq aqəng dəyəri. Əməkdaşlıq və Fiziki Mübadilə də bu çətinin altındadır.
	İfadə		Musiqi çərçivəsində ayrıca bir vahid formalaşdıran qrup xüsusiyyətləri.
	Fiziki mübadilə		“Tərəfdaşlıq” anlayışına daxildir; fiziki təmas vasitəsi ilə tərəfdaş(lar)la ünsiyyət və ya birbaşa qarşılıqlı əlaqə.
	Pike		Ayaqlar birlikdə və bilavasitə döşəməyə parallel vəziyyətdə, eyni zamanda bədənin yuxarı hissəsi qarşıya əyilərək havada gimnastın forması. Gövdə və ayaqlar arasında bucaq maksimum 60° təşkil edir.
	Güc		Qısa müddət ərzində qəfil güc (pliometrik elementlər).
	Təqdimat		Çıxışın özünüifadə və fərdi cazibədarlıq ilə icra olunduğu tərz və üslub.

	Tullayış		Tərəfdaş gimnastı havaya atdıqda və ya tərəfdaş havaya tullayış mövqeyinə keçmək üçün istifadə edildikdə.
S	Sagittal		Bədənin müstəvilərindən biridir. Bədəni sağ və sol hissələrə bölür. Məsələn: "Sagittal şpaqat"— ayaqların irəli və arxaya açılması ilə şpaqat vəziyyəti.
	Yetişkin	YT	Yetişkinlər bölməsi. Yarışların keçirildiyi il gimnastların 18 yaş olmalıdır.
	Sürüşmə		Döşəmə ilə fasiləsiz təması qoruyub saxlamaqla səth boyunca hərəkət.
	Şpaqat		Bədənin yuxarı hissəsi şaquli saxlanılmaqla, ayaqlar irəli və geriye tam açılaraq sagittal şpaqat (180°) vəziyyəti.
	Hərəkətsiz güc		İzometrik əzələ qüvvəsi/təqəllüsü. Dəstək ailəsində olduğu kimi, hərəkət etmədən yaranan güc.
	Aayaqlar aralı keçid Dəstək		Bədən niqə vəziyyətində olarkən (dönmə və ayaqlar maksimum 60° bucaq ilə) ayaqların döşəməyə paralel olaraq yana açılması (minimum 90° bucaq ilə).
	Səth / Döşəmə		Ən aşağı səviyyə. Bədənin pəncədən savayı digər hissələri ilə icra olunan hərəkətlər döşəmə ilə təmasda olmaqla yerinə yetirilir.
	Yelləmə		Ox üzərində olaraq irəli-geri, yandan yana hərəkət.
	Keçid		Ayaqların dəyişməsi ilə hərəkət.
	Sinxronizasiya	Sinxro	Bütün hərəkətləri eyni hərəkət diapazonu və eyni keyfiyyət ilə vahid bir komanda şəklində icra etmək, eyni anda başladıb eyni anda bitirə bilmək bacarığı.
T	Texniki Bacarıq	Bacarıq	Hərəkətləri dəqiqliklə, düzqün forma, qamət və bədən tarazlığı ilə, fiziki imkanlardan (dinamik/hərəkətsiz çeviklik, əzələ möhkəmliyi, amplitude, güc, əzələ dözümlülüyü) maksimal dərəcədə istifadə etməklə mükəmməl texnika ilə nümayiş etdirmək bacarığı.
	Keçid		Məkan daxilində müxtəlif səviyyədən/səviyyələrə (Döşəmə üzərində, Ayaqstü, Havada) keçidlə bağlayıcı hərəkətlər.
	Qruplaşma		Hər iki ayağın dizlər bükülmüş vəziyyətdə sinəyə qaldırılması.
	Dönmə		Ya döşəmə ilə təmasda, ya da havada şaquli xətt üzrə icra olunan istənilən dönmə hərəkəti.
	Tvist		Şaquli xətdən kənar icra olunan istənilən dönmə hərəkəti.
V	Şaquli		Üfüqi müstəviyə nisbətən düz bucaq (90°).
★	7-Təməl Addım		Mars, Qaçış, Sıçrayışla qaçış, Dizin qaldırılması, Təpikləmə, Ayaqlar birlikdə - ayaqlar ayrı hoppanma, Hücüm.

Anatomik Bədən Müstəviləri Dəri Rəngli Geyim



Üst -üstə düşmə (sütunda)