

**AEROBİKA
GİMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2021**

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Balacalar (2013-2014)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup	- Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması - Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - Qrup C - tullanaraq 360° dönmə - Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/	6 elementdən çox - Məcburi elementləri icra etməmə - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə - Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər - Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi
Uşaqlar (2010-2012)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	- Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması - Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - Qrup C - tullanaraq 360° dönmə - Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/	6 elementdən çox - Məcburi elementləri icra etməmə - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə - Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər - Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Yeniyetmələr (2007-2009)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	- Qrup A - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə - Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 360° dönmə - Qrup C - qruplaşmış vəziyyətdə tullanaraq 360° dönmə - Qrup D - 360° dönərək şaquli vəziyyətdə şpaqat	0.1 xaldan 0.6 xala qədər maksimum 8 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.7 xal olan bir element/	8 elementdən çox - Məcburi elementləri icra etməmə - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə - Dəyəri 0.7 xaldan çox olan elementlər - Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi 1-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə - Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Gənclər (2004-2006)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	- Qrup A - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə - Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə - Qrup C - tullanaraq havada ayaqları geniş açma - Qrup D – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə	0.1 xaldan 0.7 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 10 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 9 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.8 xal olan bir element/	10 elementdən çox - Məcburi elementləri icra etməmə - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə - Dəyəri 0.8 xaldan çox olan elementlər - Elementlərin təkrarı 2-dən çox şpaqata enmə elementi - Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element - Dəyəri 0.8 xal olan 1-dən çox element
Böyüklər (2003-cü il və daha böyük)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	Hər qrupdan bir element - A-B-C-D	0.3 xaldan 1.0 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 10 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 9 element /dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər/	10 elementdən çox - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə - Elementlərin təkrarı 2-dən çox şpaqata enmə elementi 2-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə - Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element

Balacalar (2013-2014)

- Kateqoriyalar
Fərdi çıxışlar - qadınlar
Fərdi çıxışlar - kişilər
Qarışıq cütlük
Üçlük
Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.1-0.4 /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – 4 /hər qrupdan 1/
- Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- 0.1 xal
- Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - 0.2 xal
- Qrup C - tullanaraq 360° dönmə - 0.3 xal
- Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat - 0.1xal

Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük
10x10 – qrup

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
- Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san** [**+/-5 san**]
 - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
 - Qaldırmalar - **0**
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
 - Maksimum **1** dəfə tullanaraq şpaqata enmə
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - Kombinasiya olmaz

Cərimələr

- 6 elementdən çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması / bir əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Kombinasiya olmaz

Uşaqlar (2010-2012)

- Kategoriyalar
Fərdi çıxışlar - qadınlar
Fərdi çıxışlar - kişilər
Qarışıq cütlük
Üçlük
Qrup
Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.1-0.4 /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – 4 /hər qrupdan 1/
- Qrup A - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- 0.1 xal
- Qrup B - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - 0.2 xal
- Qrup C - tullanaraq 360° dönmə - 0.3 xal
- Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat - 0.1 xal

Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük
10x10 – qrup, Aerodans

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san.[+/-5 san]**
 - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
 - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
 - Qaldırmalar - **0**
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - Maksimum **1** şpaqata enmə elementi

Cərimələr

- 6 elementdən çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması/bir əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Kombinasiya olmaz

Yeniyetmələr (2007-2009)

- Kateqoriyalar
Fərdi çıxışlar - qadınlar
Fərdi çıxışlar - kişilər
Qarışıq cütlük
Üçlük
Qrup
Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.6** /və ya seçimə görə dəyəri **0.7** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına keçmə - **0.4** xal
- Qrup **B** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açaraq maksimum 360° dönmə - **0.4** xal
- Qrup **C** - 360° dönmə ilə qruplaşmış vəziyyətdə tullanma - **0.4** xal
- Qrup **D** - 360° dönmə ilə şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.3** xal

Yarış meydançası

7x7- fərdi çıxışlar- qadınlar, fərdi çıxışlar- kişilər

10x10 - qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - **1dəq 15 san** [**+/-5 san**]
 - Çətin elementlərin maksimum sayı- **8**
 - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
 - Qaldırmalar - **1** /seçimə görə/
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **5**
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması vəziyyətinə enmə elementinin maksimum sayı **-1**
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı **-1**
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - **2** çətin elementin maksimum **1** kombinasiyası

Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.7** xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
 - **1**-dən çox şpaqata enmə elementi
- **1**-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementləri
 - **8** elementdən çox
 - **1**-dən çox qaldırma elementi
 - **2**-dən çox akrobatika elementi
- Elementlərin **1**-dən çox kombinasiyası

Gənclər (2004-2006)

- Kateqoriyalar
Fərdi çıxışlar - qadınlar
Fərdi çıxışlar - kişilər
Qarışıq cütlük
Üçlük
Qrup
Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.1-0.7 /və ya seçimə görə dəyəri 0.8 xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı - 4 /hər qrupdan 1/
- Qrup A - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə - 0.6 xal
- Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə - 0.6 xal
- Qrup C - tullanaraq havada ayaqları geniş açma - 0.3 xal
- Qrup D – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə - 0.7 xal

Yarış meydançası

10X10-fərdi çıxışlar-kişilər, fərdi çıxışlar-qadınlar,
qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

İstisnalar

- Bir əllə enmə olmaz
- Musiqinin müddəti - 1dəq. 20 san [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. - 9
 - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
 - Qaldırmalar - 1
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Maksimum 2 akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin maksimum 2 kombinasiyası

Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.8 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 3-dən çox şpaqata enmə elementi
- 3-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- Bir əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
- 10 elementdən çox / fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar - kişilər/
 - 9 elementdən çox /qarışıq cütlük-üçlük- qrup/
 - 1-dən çox qaldırma elementi
 - Dəyəri 0.8 xal olan 1-dən çox element
 - 2 - dən çox akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin 2-dən çox kombinasiyası
 - Məcburi elementlərdən ibarət kombinasiya

Böyüklər (2003-cü il və daha böyük)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
 - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.3-1.0 /dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər/
- Hər qrupdan bir element - A-B-C-D

Yarış meydançası

10x10 - fərdi-kişilər, fərdi-qadınlar, qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

- Musiqinin müddəti - 1 dəq. 20 san. [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. -9
 - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
 - Qaldırmalar - 1
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı – 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Maksimum 2 akrobatika elementi
 - 2 və ya 3 çətin elementin maksimum 2 kombinasiyası

Cərimələr

- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
 - Elementlərin təkrarı
- 3-dən çox şpaqata enmə elementi
- 3-dən çox əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- 10 elementdən çox - fərdi çıxışlar - kişilər, fərdi çıxışlar - qadınlar
 - 9 elementdən çox - qarışıq cütlük, üçlük, qrup
 - 1-dən çox qaldırma elementi
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin 2-dən çox kombinasiyası

Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər (2003-cü il və daha böyük)
- Gənclər (2004-2006)
- Yeniyetmələr (2007-2009)
- Uşaqlar (2010-2012)

Bakı Çempionatı

- Böyüklər (2003-cü il və daha böyük)
- Gənclər (2004-2006)
- Yeniyetmələr (2007-2009)
- Uşaqlar (2010-2012)

Azərbaycan Birinciliyi AGF kuboku

- Gənclər (2004-2006)
- Yeniyetmələr (2007-2009)
- Uşaqlar (2010-2012)
- Balacalar (2013-2014)

Bakı Birinciliyi

- Gənclər (2004-2006)
- Yeniyetmələr (2007-2009)
- Uşaqlar (2010-2012)
- Balacalar (2013-2014)

Qeyd 1: *Bütün yarışlarda hər hansı yaş qrupu və kateqoriya üzrə iştirakçıların sayı 4-dən az olduqda təsnifat mərhələsi deyil, yalnız final mərhələsi keçirilir.*

Qeyd 2: *Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.*