

2023-cü il üçün
aerobika gimnastikası
üzrə milli yarışların
proqramı

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Balacalar (2015-2016)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup	<ul style="list-style-type: none"> Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və ya Venson dayağı Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması Qrup C - tullanaraq 360° dönmə Ən azı bir keçid 	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 7 element və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element	<ul style="list-style-type: none"> 7 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 (2012-2014)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və ya Venson dayağı Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması Qrup C - tullanaraq 360° dönmə Ən azı bir keçid 	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 7 element və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element	<ul style="list-style-type: none"> 7 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 Aerodans proqramında 6 nəfərdən çox gimnastın iştirakı qadağandır.

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Yeniyyətlər (2009-2011)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> • 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 və ya əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqlar birlikdə maksimum 360° dönmə • Qrup C - qruplaşmış vəziyyətdə tullanaraq 360° dönmə • Qrup C - havada 720° dönmə 	0.2 xaldan 0.6 xala qədər maksimum 7 element və ya seçimə görə dəyəri 0.6 xal olan bir element	<ul style="list-style-type: none"> • 7 elementdən çox • Məcburi elementləri icra etməmə • Hərəkətlər qrupunu icra etməmə • Dəyəri 0.6 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 • Aerodans proqramında 8 nəfərdən çox gimnastın iştirakı qadağandır.

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Gənclər (2006-2008)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> Dəyəri 0.8 xal olan 1 element Dəyəri 0.7 xal olan 2 element Dəyəri 0.6 və ya daha az olan 4 element Ən az 3 keçid 	0.2 xaldan 0.8 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 7 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 7 element və ya seçimə görə dəyəri 0.8 xal olan bir element	<ul style="list-style-type: none"> 7 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 Aerodans proqramında 8 nəfərdən çox gimnastın iştirakı qadağandır.
Böyükler (2005-ci il və daha böyükler)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> Hər qrupdan bir element - A-B-C 	0.3 xaldan 1.0 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 9 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 8 element dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər	<ul style="list-style-type: none"> 9 (8) 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 Venson vəziyyəti Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element Aerodans proqramında 8 nəfərdən çox gimnastın iştirakı qadağandır.

Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər (2005-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2006-2008)
- Yeniyetmələr (2009-2011)

Bakı Çempionatı

- Böyüklər (2005-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2006-2008)
- Yeniyetmələr (2009-2011)
- Uşaqlar (2012-2014)

Azərbaycan Birinciliyi AGF kuboku

- Gənclər (2006-2008)
- Yeniyetmələr (2009-2011)
- Uşaqlar (2012-2014)
- Balacalar (2015-2016)

Bakı Birinciliyi

- Gənclər (2006-2008)
- Yeniyetmələr (2009-2011)
- Uşaqlar (2012-2014)
- Balacalar (2015-2016)