

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

Yaş	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və İcbari elementlər	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Balacaqlar (7-8)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QR	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-cu ailə məcburi DEYİL. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması; Q-2: Ayaqlar aralı keçid dayağı; Q-6: 1/1 havada dönmə; Q-7: 1/1 dönmə	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) İcbari elementlər birləşdirilə bilməz 0.1 – 0.4	0.5 və ya daha yüksək dəyər ilə elementlər 7-dən çox çətinlik elementi Olmayan və ya hər hansı kombinasiyada yaxud eyni vaxtda olmayan Eyni Ailədən 2-dən çox çətinlik elementi Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması 2 dəfədən çox Venson vəziyyətində (çətinlik elementinin aşağıdakını əhatə edən istənilən mərhələsi Venson forması Venson vəziyyəti sayılır) B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 1-dən çox çətinlik elementi Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu) 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A) Kombinasiyada 2-dən çox element 8-ci ailədən (C qrupu) icra edən KFÇ QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir
Uşaqlar (9-11)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QR	Maksimum 7 element. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-cu ailə məcburi DEYİL. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda. Q-1: Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması; Q-2: Ayaqlar aralı keçid dayağı; Q-6: 1/1 havada dönmə; Q-7: 1/1 dönmə	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) İcbari elementlər birləşdirilə bilməz 0.1 – 0.4	0.5 və ya daha yüksək dəyər ilə elementlər 7-dən çox çətinlik elementi Olmayan və ya hər hansı kombinasiyada yaxud eyni vaxtda olmayan Eyni Ailədən 2-dən çox çətinlik elementi Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması 2 dəfədən çox Venson vəziyyətində (çətinlik elementinin aşağıdakını əhatə edən istənilən mərhələsi Venson forması Venson vəziyyəti sayılır) B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 1-dən çox çətinlik elementi Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu) 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A) Kombinasiyada 2-dən çox element 8-ci ailədən (C qrupu) icra edən KFÇ QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya eyni vaxtda olmayan şəkildə icra edir
Yeniyetmələr (12-14)	Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) QC TR QR AD	Maksimum 7 element. Minimum 4 ailə. KFÇ: 4-cü ailə / QFÇ: 7-ci ailə məcburi deyil. Bütün kişi gimnastlar: böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda.	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) 0.2 – 0.6	0.7 və ya daha çox dəyərə malik elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını əhatə edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 2-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element.

Yaş	Kateqoriyalar	Çətinlik elementləri və Akrobatika elementləri	Ümumi kombinasiya seti və icazə verilən dəyərlər	Cərimələr
Gənclər (15-17)	Qadınların fərdi çıxışları (QFÇ) Kişilərin fərdi çıxışları (KFÇ) QC TR QR AD	Maksimum 7 element. Minimum 4 ailə. (KFÇ / QFÇ; böyüklərdə olduğu kimi eyni qayda)	Maksimum 2 elementlə 1 kombinasiya setinə icazə verilir. (D+D və ya D+A və ya A+D və ya A+A) 0.2 - 0.7	0.8 və ya daha çox dəyərə malik elementlər. 7-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Bütün kateqoriyalar. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını ehtiva edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 3-dən çox çətinlik elementi. Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti (D+D, D+A, A+D, A+A). Kombinasiyada 2-dən çox element. KFÇ 4-cü ailənin olmaması (B qrupu) 8-ci ailədən (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci ailənin olmaması (C qrupu) QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya

Yaş	Kat e qo riya lar	Çətinlik elementləri	Çətinlik elementləri ilə akrobatika elementlərinin (birləşmə) kombinasiyası	Cərimələr
Böyük lər (18+)	Qad ınla rın fərd i çIXIŞ ları (QF Ç) Kişil ərin fərd i çIXIŞ ları (KF Ç) QC TR QR AD	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Maksimum 8 çətinlik elementi.</li> <li>•Minimum 4 ailə icra edilməlidir.</li> <li>•Hər ailədən maksimum 2 element.</li> <li>•Hər adıçəkilən Altdakı gimnast tərəfindən maksimum 1 element.</li> <li>•Venson vəziyyətində maksimum 2 dəfə (Venson formasını əhatə edən istənilən bacarıq mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır).</li> <li>•B qrupunda PU və/və ya şpaqat vəziyyətinə yerə enmə ilə maksimum 3 element (Bütün kateqoriyaların kişi gimnastları istisna; şpaqatla yerə enmə yoxdur).</li> </ul> <p>KFÇ •4-cü ailədən (B qrupu) ən azı 1 elementin icra edilməsi məcburidir.</p> <p>•8-ci ailəni (C qrupu) icra etməyə icazə verilmir.</p> <p>QFÇ •7-ci ailədən (C qrupu) ən azı 1 elementi icra etmək məcburidir.</p> <p>QC / TR / QR •Eyni vaxtda eyni element icra edilməlidir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Bütün çıxış boyunca maksimum 1 kombinasiya setinə icazə verilir.</li> <li>•Çətinlik elementlərinin kombinasiyası fərqli və ya eyni ailədən ola bilər.</li> <li>•Akrobatika elementləri çətinlik elementləri ilə və ya onlar olmadan birləşdirilə bilər.</li> <li>•Kişi gimnastlara şpaqat vəziyyətində yerə enmə ilə akrobatika elementlərini həyata keçirməsinə icazə verilmir.</li> </ul> <p>KFÇ / QFÇ • 1 setdə maksimum 3 element birləşdirilə bilər. Onlar 3 element kimi hesablanacaqlar.</p> <p>QC / TR / QR •Maksimum 2 element 1 setdə birləşdirilə bilər. Onlar 2 element kimi hesaba alınacaqdır.</p>	<p>8-dən çox çətinlik elementi. 4-dən az ailə. Eyni ailədən 2-dən çox çətinlik elementi. Eyni altdakı gimnastın adıçəkilən çətinlik elementini təkrarlaması. Venson vəziyyətində 2 dəfədən çox (Venson formasını əhatə edən çətinlik elementinin istənilən mərhələsi Venson vəziyyəti sayılır). B qrupunda əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və/və ya şpaqat mövqeyinə yerə enmə üzrə 3-dən çox çətinlik elementi.</p> <p>Şpaqatla yerə enmə elementlərini icra edən kişi gimnastlar (B qrupu). 1-dən çox kombinasiya seti. Kombinasiyada 2/3-dən çox element.</p> <p>KFÇ 4-cü ailənin olmaması (B qrupu) 8-ci ailədən (C qrupu) icra etmək. QFÇ 7-ci ailənin olmaması (C qrupu) QC / TR / QR müxtəlif çətinlik elementlərini və ya müxtəlif elementlərlə kombinasiyanı və/və ya</p>

# Ümumi məlumat

## ► MUSİQİNİN DAVAMIYYƏTİ

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

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

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

## ► YARIŞ MEYDANÇASI

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

Uşaqlar (9-11): Bütün kateqoriyalar 10x10

Yeniymələr: Bütün kateqoriyalar 10x10

Gənclər: Bütün kateqoriyalar: 10x10

Böyüklər: Bütün kateqoriyalar: 10x10

## ► MÜKAFATLANDIRMA MƏRASİMİ

Əgər 8 və daha çox idmançı (komanda) varsa, təsnifat mərhələsi və final mərhələsi keçirilməlidir.

1 kateqoriyada yalnız 4 və ya daha çox idmançı (komanda) olarsa, iştirakçılar mükafatlandırılır.

# Yarışlar haqqında məlumat

► Azərbaycan Çempionatı

Yeniyyətələr: 2011-2013

Gənclər: 2008-2010

Böyükələr: 2007 və daha çox

► Bakı Çempionatı

Uşaqar: 2014-2016

Yeniyyətələr: 2011-2013

Gənclər: 2008-2010

Böyükələr: 2007 və daha çox

► Azərbaycan Birinciliyi və AGF kuboku

Balacalar: 2017-2018

Uşaqar: 2014-2016

Yeniyyətələr: 2011-2013

Gənclər: 2008-2010

► Bakı Birinciliyi

Balacalar: 2017-2018

Uşaqar: 2014-2016

Yeniyyətələr: 2011-2013

Gənclər: 2008-2010