

**AKROBATİKA
GİMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2026**



Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Çətinlik	Xüsusi tələblər	Hakimlik
Kiçiklər (2011-2020)	Qarışıq hərəkətlər	Cütlük (kişi, qadın, qarışıq) və qrup (qadın və kişi) 1.Üstdəki gimnastın aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə və ya dəstəyi olmadan istənilən vəziyyəti 2.Üstdəki gimnastın hərəkəti 3.Üstdəki gimnastın aşağıdakı gimnastın ayaqları və ya qolları (və ya qrupdakı partnyorlardan biri) üzərində hər hansı şəkildə saxlanması 4.İstənilən aşağıdakı gimnastın birləşmələri (qruplarda minimum 2) 5.Ən azı 180 dərəcə dönmə ilə uçuş mərhələsi olan temp elementi 6.Salto üzrə minimum 3/4 dönmənin icrası 7.Partnyoru tutmaq	1.Hər icra edilən element ən azı 1 çətinlik vahidinə malik 2. Elementləri çətinlik cədvəlindən seçmək tövsiyə olunur (DG 2025-2028) 3. Sözügedən element DG çətinlik cədvəlində olmadıqda, o zaman element 1 vahid şəkildə qiymətləndirilir 3. Balansdakı eyni bədən vəziyyətini 2 dəfə göstərmək və saxlamaq olar, 3-cü dəfə ona çətinlik xalı verilmir	1.Uçuş mərhələsi ilə 3 temp elementinin icrası 2. Uçuş mərhələsi olmadan 3 sabit duruşun icrası 3. Musiqinin müşayiəti ilə məşq hərəkətinin icrası (söz ilə də olar) 4. Məşq hərəkəti maksimum 2.30 saniyə davam edir. Minimuma məhdudiyyət yoxdur 5. Bütün gimnastlar tərəfindən eyni vaxtda və ya ardıcıl şəkildə fərdi işin icrası	1.Qiymət artistizm, icra texnikası və çətinliyə verilir 2. Musiqi müşayiəti ilə hər əlavə saniyəyə 0.1 xal silinir 3. Sabit duruş 3 saniyə sabitlənir. Hər itirilən saniyəyə 0.3 xal silinir

Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Çətinlik	Xüsusi tələblər	Hakimlik
			4.Fərdi iş eyni vaxtda və ya ardıcıl olaraq icra edildikdə, çətinlik limitinə hesablanır	6. Minimum 6 element, maksimum 8, ən azı 1 vahid dəyəri 7. Minimum 3 fərdi iş 8. Məşq hərəkətində minimum 3 balans elementi və 3 temp elementi olmalıdır	4. Bir ayaqla xalçanın sərhəd xəttindən kənara çıxdıqda, hər dəfə 0.51 xal çıxılır. İki ayaqla çıxdıqda 0.5 xal çıxılır. Xalçanın sərhəd xəttindən kənara yığıldıqda 1 xal çıxılır 5. Boya görə çıxılma tətbiq edilmir 6. Kostyumlara görə çıxılma tətbiq edilmir 7. Hər bir xüsusi tələbin icra edilməməsinə görə 1 bal çıxılır

Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Hakimlik
Uşaqlar (2010-2015)	Balans Temp 3-cü məşq hərəkəti (qadın cütlüyü, kişi cütlüyü, kişi qrupları - balans məşq hərəkətləri. Qarışıq cütlük və qadın qruplarının dinamik məşq hərəkəti)	11-16 yaş qrupları üçün DG-nin qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən hakimlik (11-16 yaş qruplarının qaydaları)

Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Hakimlik
Yeniyetmələr (2008-2014)	Balans Temp Qarışıq	12-18 yaş qrupu üçün DG qaydalarına əsasən	12-18 yaş qrupu üçün DG qaydalarına əsasən

Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Hakimlik
Gənclər (2007-2013)	Balans Temp Qarışıq	13-19 yaş qrupu üçün DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən həyata keçirilir

Yaş kateqoriyası	Hərəkətin növü	Proqram	Hakimlik
Böyüklər (2011 və daha böyüklər)	Balans Temp Qarışıq	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən keçirilir

MÜKAFATLANDIRMA

YARIŞLAR

Ölkə çempionatı Uşaqlar (2010-2015) Yeni yetmələr (2008-2014) Gənclər (2007-2013) Böyüklər (2011 və daha böyüklər)	Şəhər çempionatı Uşaqlar (2010-2015) Yeni yetmələr (2008-2014) Gənclər (2007-2013) Böyüklər (2011 və daha böyüklər)
Ölkə birinciliyi Kiçiklər (2011-2020) Uşaqlar (2010 -2015) Yeni yetmələr (2008 -2014) Gənclər (2007-2013) Komanda yarışları	Şəhər birinciliyi Kiçiklər (2011-2020) Uşaqlar (2010 -2015) Yeni yetmələr (2008 -2014) Gənclər (2007-2013)
Qeyd: Bir gimnast 2 akrobatika növündə çıxış edə bilər. Qeyd: Komanda yarışında xallar bərabər olarsa, kişilər qrupu olan komandaya üstünlük verilir.	Qeyd: Milli komanda gimnastları komanda yarışlarında iştirak etmirlər. Qeyd: Cütlük və ya qrup öz yaşlarına nisbətən ən yüksək səviyyə üzrə çıxış edə bilər, lakin onlara sonrakı yarışlarda və daha sonra hər hansı digər start yarışlarında da öz yaş kateqoriyalarında yarışmağa icazə verilməyəcəkdir. Cütlükdə yalnız partnyorlardan biri və qruplarda 2 partnyor dəyişərsə, buna icazə verilir.



Kiçiklər üçün beynəlxalq yarış proqramı

"Youth" – 7-14 yaş (2011–2019-cu il təvəllüdlü) uşaqlar üçün nəzərdə tutulub. Əlavə olaraq, bu proqram kiçiklər üçün keçirilən beynəlxalq yarışlarda tətbiq olunur.

1. Kombinə olunmuş hərəkət (çətinlik FIG 11–16 proqramına uyğun hesablanır).
- 2 Hərəkətin müddəti – 2 dəqiqə 30 saniyə.
3. Qruplar: 11–16 proqramından bir məcburi piramidanın seçimi və əlavə olaraq FIG cədvəlindən bir sərbəst piramida (yalnız 2 statik saxlama, hər biri 3 saniyə olmaqla, hərəkətdə olmalıdır). Bundan əlavə, 11–16 proqramına uyğun 2 dinamik element və FIG cədvəlindən bir sərbəst element.
Sərbəst piramida 11–16 proqramından seçilmiş məcburi piramida ilə eyni kateqoriyadan seçilə bilər.
4. Cütlüklər: Seçmə qaydada 11–16 proqramının çətinlik cədvəlindən 2 balans elementi və əlavə olaraq FIG cədvəlindən 1 sərbəst element, həmçinin 11–16 proqramının çətinlik cədvəlindən 2 dinamik element və əlavə olaraq, FIG cədvəlindən 1 sərbəst element yerinə yetirməlidir.
5. 3 fərdi element icra olunmalıdır (salto mütləq deyil).
6. İki kombinə olunmuş hərəkətin cəmi (seçmə və final mərhələləri) qalibi müəyyən edir.

Bu proqram 2026-cı ildə Bakıda keçiriləcək beynəlxalq turnirdə istifadə olunacaq.

Proqram beynəlxalq statusa malikdir və Avropada qüvvədədir. İstək olduğu halda, beynəlxalq yarışlarda iştirak planlaşdırıldıqda bu proqramdan istifadə etmək mümkündür.