



2023-cü il üçün akrobatika gimnastikası üzrə milli yarışların proqramı

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Требования к индивидуальной работе
Balacalar (2008-2017)	Balans hərəkətləri	<p>Cütlüklər (qarışıq, kişi, qadın)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən duruş vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti Aşağıdakı gimnastın əlləri və ya ayaqları üzərində hər hansı müvazinət <p>Qruplar (qadın və kişi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən duruş vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti Aşağıdakı gimnastlardan birinin düz əlləri və ya ayaqları üzərində yuxarıdakı gimnastın müvazinəti 	Minimum 5, maksimum qiymətə məhdudiyət yoxdur	<ol style="list-style-type: none"> Balacalar proqramı üzrə hərəkətlərin icrası zamanı icra texnikası, artistizm və çətinliyə görə xallar hesablanır. Hərəkətin müddəti – 2 dəq., normadan hər bir artıq saniyəyə görə 0.1 cərimə xalı çıxılır. Statik tutma 3 saniyə olmalıdır - hər çatışmayan saniyə üçün 0.3 cərimə xalı çıxılır. Məhdudlaşdırıcı xəttədən kənara bir ayaqla çıxdıqda 0.1, iki ayaqla çıxdıqda isə 0.5 xal cərimə hesablanır. 	<p>Min. 5 maks. 8 balans elementi</p> <p>Qruplar üçün min.2 maks.3 Piramida üçün min.3 maks.5 tutma</p>	<p>3 element mütləq hesab olunur.</p> <ol style="list-style-type: none"> Elastiklik elementi Müvazinət elementi Sərbəst element <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bir və ya iki ayağa aşma Rondat Hər hansı fərdi sərbəst hərəkət
	Temp hərəkətləri	<p>Cütlüklər və qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> 180°-dən az olmayaraq dönmə elementi Yuxarıdakı gimnastı tutma 314-dən az olmayaraq salto elementi 	Minimum 5, maksimum qiymətə məhdudiyət yoxdur	<ol style="list-style-type: none"> Boya görə cərimə tətbiq olunmur. 1 tutma mütləqdir. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır. Qrupda və cütlüklərdə eyni statik vəziyyət fərqli bazalarda 3 dəfə təkrarlana bilər. 	Min. 5 maks. 8 temp elementi	

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Uşaqlar 2007-2012	Balans və Temp hərəkətləri - 3-cü hərəkət (qadın qrupları - balans; Kişi cütlükləri - temp; Qarışıq cütlüklər - balans; Kişi qrupları və qadın cütlükləri – temp hərəkətləri)	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	<p>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</p> <p>Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5</p> <p>Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5</p>	<p>Balans hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.</p> <p>Temp hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.</p>	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası FIG – nin qaydalarına əsasən	<p>Balans hərəkətləri zamanı 3 fərdi iş elementinin olması mütləqdir. (elastistiklik, cəldlik və müvazinət hərəkəti – sərbəst seçimə əsasən).</p> <p>Temp hərəkətləri – çətinlik cədvəlində (tullanmalar) seçilmiş 3 fərdi element.</p>

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Yeniyyətlər 2005-2011	Balans, temp və qarışıq hərəkətlər	Proqram 12-18 Yaş Qrupu üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən	Balans hərəkətləri - 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element Qarışıq hərəkətlər - fərdi iş üzrə 3 element
Gənclər 2004-2010	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən Balans-120 Temp-110 Qarışıq-140	Balans hərəkətləri – 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element Qarışıq hərəkətlər - fərdi iş üzrə 3 element
Böyüklər 2008-ci il və daha böyük	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən Çətinliyə dair məhdudiyət yoxdur	Balans hərəkətləri – 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Fərdi iş üzrə xüsusi tələb yoxdur. Əlavə çətinlik üçün onun icrasına icazə verilir.



Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Balacalar - 2008-2017	Balans və temp hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Uşaqlar - 2007-2012	Balans, temp və 3-cü hərəkətin cəmi (çoxnövcülük) 3-cü hərəkət növlər üzrə müxtəlifdir: Qadın cütlükləri - balans hərəkətləri Qadın qrupları - temp hərəkətləri Kişi qrupları - balans hərəkətləri Qarışıq cütlüklər - temp hərəkətləri Kişi cütlükləri - balans hərəkətləri	I II III
Yeniyyətlər - 2005-2011	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Gənclər - 2004-2010	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Böyükler – 2008-ci il və daha böyükler	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III

Yarışlar

Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər – 2008-ci il və daha böyüklər
- Gənclər - 2004-2010
- Yeniyetmələr - 2005-2011
- Uşaqlar - 2007-2012

Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku

- Gənclər - 2004-2010
- Yeniyetmələr - 2005-2011
- Uşaqlar - 2007-2012
- Balacalar - 2008-2017

Bakı Çempionatı

- Böyüklər – 2008-ci il və daha böyüklər
- Gənclər - 2004-2010
- Yeniyetmələr - 2005-2011
- Uşaqlar - 2007-2012

Bakı Birinciliyi

- Gənclər - 2004-2010
- Yeniyetmələr - 2005-2011
- Uşaqlar - 2007-2012
- Balacalar - 2008-2017

Qeyd 1: 2 cütlük (kişi, qadın və ya qarışıq) və 1 qrupun (kişi və ya qadın) hər üç çıxışı üzrə ən yüksək xal toplamış klub / idman cəmiyyəti komanda yarışlarının qalibi hesab olunur. Hər hansı bir komanda arasında xallar bərabər olarsa, üstünlük kişi qrupu olan komandaya verilir.

Qeyd 2: 1 gimnast eyni zamanda 2 növdə çıxış edə bilər (nümunə: qarışıq cütlükdə çıxış etmiş gimnast, həmçinin, qadın qrupunda çıxış edə bilər).