



# AKROBATİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI - 2022

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Balacalar (2007-2016)	Balans hərəkətləri	<p><b>Cütlüklər (qarışiq, kişi, qadın)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>İstənilən bir müvazinət</li> </ol> <p><b>Qruplar (qadın və kişi)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastların dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın düz əllər və ya ayaqlarda tərəfdaşlarından biri üzərində müvazinəti</li> </ol>	Min. 5, maksimum qiymətə məhdudiyət yoxdur	<ol style="list-style-type: none"> <li>Balacalar proqramı üzrə hərəkətlərin icrası zamanı icra texnikası, artistizm və çətinliyə görə xallar hesablanır.</li> <li>Hərəkətin müddəti – 2 dəq.dir. Normadan hər bir artıq saniyəyə görə 0.1 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Statik tutma 3 saniyə olmalıdır - hər çatışmayan saniyə üçün 0.3 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Məhdudlaşdırıcı xəttədən kənara bir ayaqla çıxdıqda 0.1, iki ayaqla çıxdıqda isə 0.5 xal cərimə hesablanır.</li> <li>Boya görə cərimə tətbiq olunmur.</li> <li>1 tutma mütləqdir.</li> <li>Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Qrupda və cütlüklərdə eyni statik poza fərqli bazalarda 3 dəfə təkrarlana bilər.</li> </ol>	<p>Min. 5 maks. 8 balans elementi</p> <p>Qruplar üçün min.2 maks.3 Piramida üçün min.3 maks.5 tutma</p> <p>Min. 5 maks. 8 temp elementi</p>	<p>3 element mütləq hesab olunur.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Elastiklik</li> <li>Müvazinət</li> <li>Sərbəst</li> </ol> <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki ayağa templi aşma</li> <li>Rondat</li> <li>Flyak (arxaya aşma) (aşağıdakı gimnast üçün)</li> <li>Sərbəst element (yuxarıdakı gimnast üçün)</li> </ol>
	Temp hərəkətləri	<p><b>Cütlüklər və Qruplar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>180°-dən az olmayaraq dönmə elementi</li> <li>Yuxarıdakı gimnastı istənilən bir vəziyyətdə tutma</li> <li>Hər hansı bir salto 3\4-dən az olmayaraq</li> </ol>	Min. 5, maksimum qiymətə məhdudiyət yoxdur			

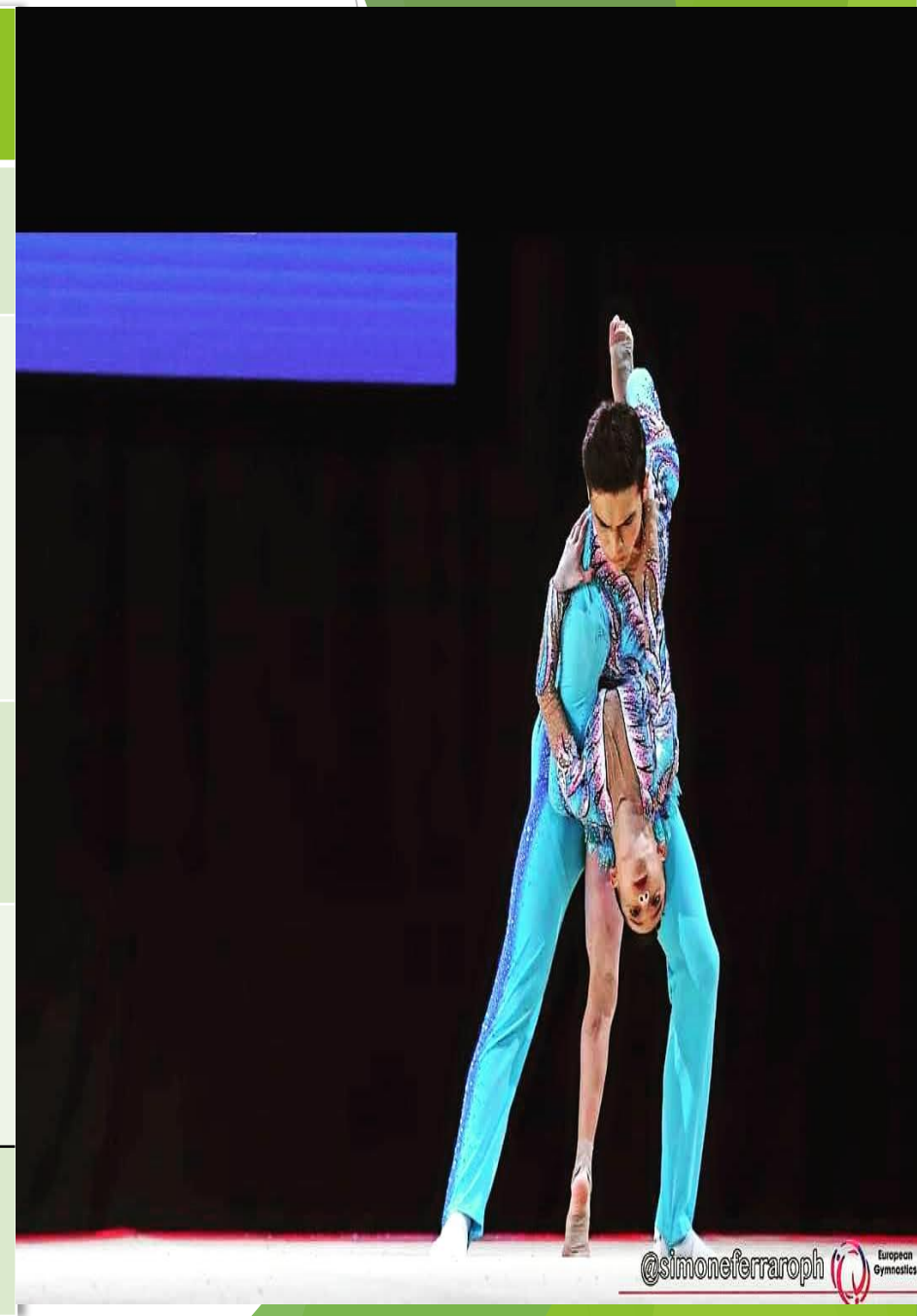
Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
<b>Uşaqlar (2006-2011)</b>	<b>Balans və Temp hərəkətləri - 3-cü hərəkət (qadın qrupları və qarışıq cütlük – balans hərəkətləri kişi cütlüyü - temp hərəkətləri; kişi qrupları və qadın cütlükləri – temp hərəkətləri)</b>	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>  <b>Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5</b> <b>Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5</b>	Balans hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.  Temp hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.	FIG – nin qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri zamanı 3 element mütləq hesab olunur: 1. Müvazinət 2. Elastiklik 3. Cəldlik Bu elementlərdən birinin olmamasına görə 1 cərimə xalı çıxılır.  Temp hərəkətləri zamanı 3 elementin icrası zamanı bütün tərəfdaşların salto yerinə yetirməsi vacibdir.

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Çətinlik	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
<b>Yeniyyətlər (2004-2010)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 12-18 Yaş Qrupu üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>	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
<b>Gənclər (2003-2009)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>  <b>Balans-120 Temp-110 Qarışıq-140</b>	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
<b>Böyüklər (2007 və daha böyük)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b> <b>Çətinliyə dair məhdudiyət yoxdur</b>	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 verilmir.



# Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yer
Balacalar (milli proqram, 2007-2016 )	Balans və temp hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Uşaqlar (11-16 yaş qrupu, 2006-2011)	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
Yeniyetmələr (12-18 yaş qrupu, 2004-2010)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Gənclər (13-19 yaş qrupu, 2003-2009)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Böyüklər (2007 və daha böyük)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III



# Yarışlar

## Azərbaycan Çempionatı

- ▶ Böyüklər - 2007 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 2003-2009
- ▶ Yeniyetmələr - 2004-2010

## Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku

- ▶ Gənclər - 2003-2009
- ▶ Yeniyetmələr - 2004-2010
- ▶ Uşaqlar - 2006-2011
- ▶ Balacalar - 2007-2016

## Bakı Çempionatı

- Böyüklər - 2007 və daha böyük
- Gənclər - 2003-2009
- Yeniyetmələr - 2004-2010

## Bakı Birinciliyi

- Gənclər - 2003-2009
- Yeniyetmələr - 2004-2010
- Uşaqlar - 2006-2011
- Balacalar - 2007-2016

**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).**

**Qeyd 3: Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.**





@simoneferraroph



European  
Gymnastics