



# AKROBATİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ 2024-CÜ İL ÜÇÜN MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Hakimlik	Elementlərin sayı
Balacalar 2009-2018	Qarışıq hərəkətlər	<p>Cütlüklər (qarışıq, kişi, qadın)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən duruş vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>Aşağıdakı gimnastın əlləri və ya ayaqları üzərində hər hansı müvazinət</li> </ol>	<p><b>1.Hər tamamlanmış element ən azı 1 vahid çətinliyə malik olmalıdır. Elementləri BGF-nin çətinlik cədvəlindən seçmək məqsəduyğundur.</b></p> <p><b>2. Əgər bu element BGF-nin çətinlik cədvəlində yoxdursa, o zaman element bir kimi sayılır.</b></p> <p><b>3. Xüsusi tələblər:</b></p> <p><b>A) Uçuş fazası ilə 3 dinamik elementin icrası</b></p> <p><b>B) Uçuş mərhələsi (balans) olmadan 3 statik tutmanın icrası. Eyni bədən mövqeyi yalnız 2 dəfə nümayiş etdirilə və saxlanıla bilər, çətinlik 3-cü dəfə verilmir</b></p> <p><b>C) Məşqin musiqi müşayiəti ilə yerinə yetirilməsi (sözlərlə olar) Məşqin müddəti maks. 2,30 saniyədir.</b></p> <p><b>D) Bütün idmançılar tərəfindən eyni vaxtda və ya növbə ilə üç müxtəlif növ fərdi işin yerinə yetirilməsi.</b></p>	<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., normadan artıq hər bir saniyəyə görə 0.1 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Statik tutma 3 saniyə olmalıdır - hər çatışmayan saniyəyə görə 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>Geyimə görə cərimə tətbiq olunmur.</li> <li>Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Texniki səhvlər və sənətkarlıq BGF-nin qaydalarına uyğun olaraq qiymətləndirilir.</li> </ol>	<p>Cütlüklər</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Minimum 6 element, maksimum 8 (qiymət 1 vahid)</li> <li>Minimum 3 fərdi iş maksimum 4</li> <li>Fərdi elementlər müxtəlif kateqoriyalardan olmalıdır (məsələn, statik balans çevikliyi)</li> <li>Ən azı 3 dinamik element. Çətinlik cədvəlindən maksimum 4.</li> <li>Minimum 3 balans elementi, maksimum 4.</li> </ol> <p>Qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Minimum 2 əsas qurulma və 3 statik poza maksimum 4 statik poza</li> <li>Minimum 3 dinamik element maksimum 3</li> <li>Müxtəlif kateqoriyalardan minimum 3 fərdi iş.</li> <li>Bir komanda yoldaşından tutmaq tələb olunur.</li> </ol>
		<p>Qruplar (qadın və kişi)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən duruş vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>Aşağıdakı gimnastlardan birinin düz əlləri və ya ayaqları üzərində yuxarıdakı gimnastın müvazinəti</li> <li>İstənilən baza quruluşları (minimum 2 quruluş)</li> </ol> <p><b>Cütlük və qrup dinamikası</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>180°-dən az olmayaraq dönmə elementi</li> <li>Yuxarıdakı gimnastı tutma</li> <li>3\4-dən az olmayaraq salto elementi</li> <li>Uçuş fazası ilə istənilən dinamik elementlər.</li> </ol>			

## 7-14 yaşlı uşaqlar üçün “Youth” beynəlxalq yarış proqramı (2017-2010)

- 1. Qarışıq hərəkətlər (çətinlik BGF-nin proqramında 11-16-da olduğu kimi nəzərə alınır)
- 2 Hərəkətin müddəti 2.30 saniyə
- 3 Qrup: Seçilmiş 11-16 proqramından bir piramida, üstəgəl BGF-nin cədvəlindən 1 istənilən piramida (hərəkətdə yalnız 3 saniyəlik 2 statik tutma olmalıdır). 11-16 proqramına uyğun olaraq 2 dinamik element və BGF-nin cədvəlindən bir istənilən element. İxtiyari piramida 11-16 arasında məcburi olanla eyni kateqoriyadan seçilə bilər.

- 4. Cütlüklər: 11-16 üçün çətinlik cədvəlindən seçmə olaraq 2 balans elementi, üstəgəl BGF-nin cədvəlindən 1 ixtiyari element və 11-16 üçün çətinlik cədvəlindən 2 dinamik element, üstəgəl BGF-nin cədvəlindən 1 ixtiyari element
- 5. 3 fərdi element yerinə yetirilməlidir (salto tələb olunmur)
- 6. İki qarışıq hərəkətin (kvalifikasiya və final) cəmi qalibi müəyyən edir

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayı	Hakimlik	Fərdi iş üçün tələblər
<b>Uşaqlar 2008-2013</b>	<b>Balans və Temp hərəkətləri - 3-cü hərəkət (qadın qrupları - balans; Kişi cütlükləri - temp; Qarışıq cütlüklər - balans; 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 Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5 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.	<b>11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən</b>	Balans hərəkətləri zamanı 3 fərdi iş elementinin olması mütləqdir. (elastiklik, cəldlik və müvazinət hərəkəti – sərbəst seçimə əsasən). Temp hərəkətləri – çətinlik cədvəlində (tullanmalar, çeviklik elementlərindən azad çeşid və elastiklik) seçilmiş 3 fərdi element.

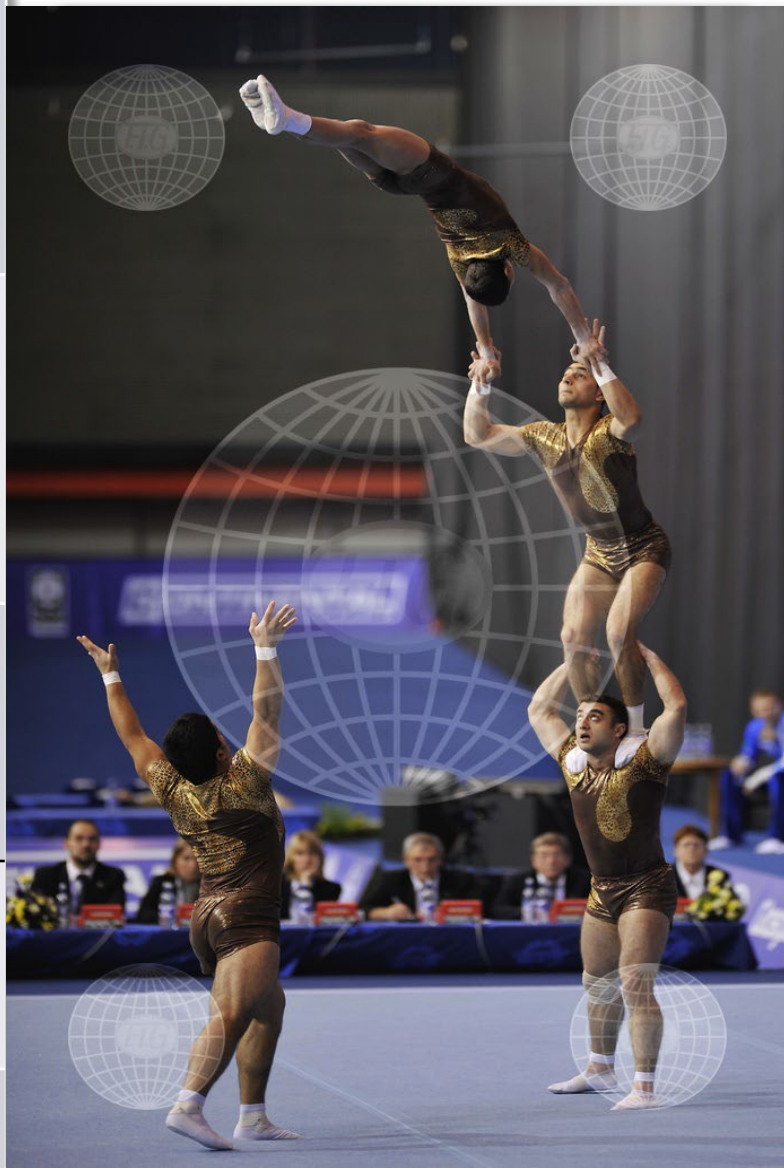
Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayı	Hakimlik	Fərdi iş üçün tələblər
<b>Yeniyyətlər 2006-2012</b>	<b>Balans, temp və qarışıq hərəkətlər</b>	Proqram 12-18 Yaş Qrupu üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>	Balans hərəkətləri - 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	<b>FIG – nin qaydalarına əsasən</b>	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element Qarışıq hərəkətlər - fərdi iş üzrə 3 element
<b>Gənclər 2005-2010</b>	<b>Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər</b>	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b> <b>Balans-120</b> <b>Temp-110</b> <b>Qarışıq-140</b>	Balans hərəkətləri – 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	<b>FIG – nin qaydalarına əsasən</b>	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element Qarışıq hərəkətlər - fərdi iş üzrə 3 element
<b>Böyüklər 2009-cu il və daha böyük</b>	<b>Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər</b>	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	<b>FIG – nin qaydalarına əsasən</b>	Fərdi iş üzrə xüsusi tələb yoxdur. Əlavə çətinlik üçün onun icrasına icazə verilir. İstənilən növdən maksimum 3 fərdi element.





# Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Balacalar -2009-2018	Qarışıq hərəkətlər + final çıxış	I II 3
Uşaqlar (11-16 yaş kateqoriyası (2008-2013))	Balans, temp və 3-cü hərəkətin cəmi (çoxnövçülük) 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 kateqoriyası, 2006-2012)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III
Gənclər (13-19 yaş kateqoriyası, 2005-2010)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III
Böyüklər – 2009-cu il və daha böyük	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III





# Yarışlar

## Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər – 2009-cu il və daha böyük
- Gənclər - 2005-2010
- Yeniyetmələr - 2006-2012
- Uşaqlar - 2008-2013

## Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku

- Gənclər - 2005-2010
- Yeniyetmələr - 2006-2012
- Uşaqlar – 2008 -2013
- Balacalar - 2009-2018

## Bakı Çempionatı

- Bpyüklər – 2009-cu il və daha böyük
- Gənclər - 2005- 2010
- Yeniyetmələr - 2006-2012
- Uşaqlar - 2008-2013

## Bakı Birinciliyi

- Gənclər - 2005-2010
- Yeniyetmələr - 2006-2012
- Uşaqlar – 2008 - 2013
- Balacalar – 2009 -2018

**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: Mükafatlandırma mərasimi FIG-nin texniki reqlamentinə uyğun olaraq idman geyimində keçiriləcək.**

**Qeyd 4: Bir cütlük və ya qrupun öz yaşına nisbətən daha yüksək yaş qrupunda çıxış etməsi mümkündür, lakin bu heyətə sonrakı yarışlarda və daha sonra hər hansı digər yarışda öz yaşında yarışmağa icazə verilməyəcək. Yalnız bir cütlüyün tərəfdaşlardan biri və qruplarda 2 tərəfdaş dəyişdikdə bu mümkündür.**

