



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>Cütlüklər (qarışiq, kişi, qadın)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti İstənilən bir müvazinət <p>Qruplar (qadın və kişi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastların dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti Yuxarıdakı gimnastın düz əllər və ya ayaqlarda tərəfdaşlarından biri üzərində müvazinəti 	Min. 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.dir. 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. Boya görə cərimə tətbiq olunmur. 1 tutma mütləqdir. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır. Qrupda və cütlüklərdə eyni statik poza fərqli bazalarda 3 dəfə təkrarlana bilər. 	<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"> Elastiklik Müvazinət Sərbəst <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bir və ya iki ayağa templi aşma Rondat Flyak (arxaya aşma) (aşağıdakı gimnast üçün) Sərbəst element (yuxarıdakı gimnast üçün)
	Temp hərəkətləri	<p>Cütlüklər və Qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> 180°-dən az olmayaraq dönmə elementi Yuxarıdakı gimnastı istənilən bir vəziyyətdə tutma Hər hansı bir salto 3\4-dən az olmayaraq 	Min. 5, maksimum qiymətə məhdudiyət yoxdur			

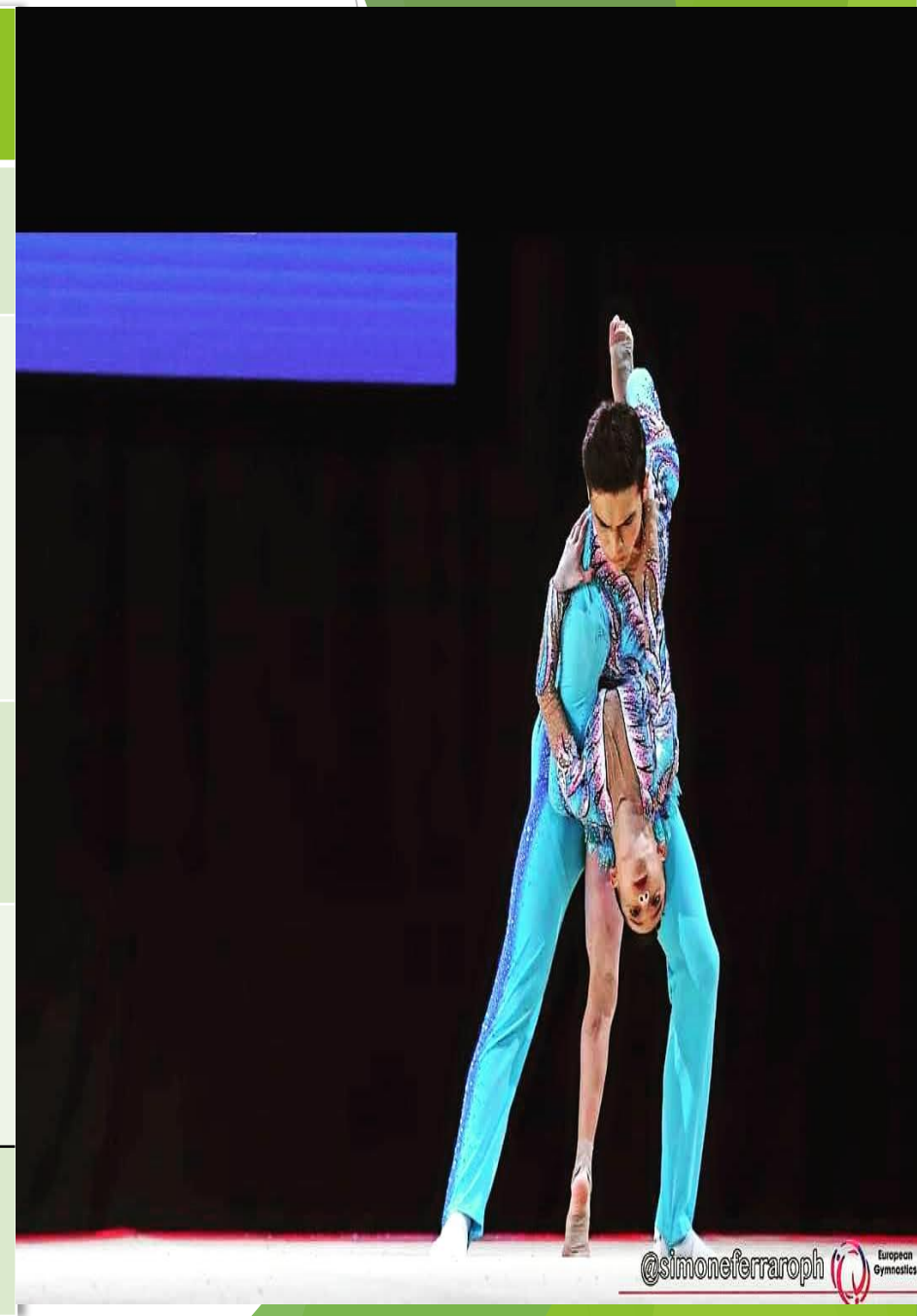
Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Uşaqlar (2006-2011)	Balans və Temp hərəkətləri - 3-cü hərəkət (qadın qrupları və qarışıq cütlük – balans hərəkətləri kişi cütlüyü - temp hərəkətləri; kişi qrupları və qadın cütlükləri – temp hərəkətləri)	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5 Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5	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
Yeniyyətlər (2004-2010)	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 (2003-2009)	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 (2007 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 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
Böyükər (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
- ▶ Uşaqlar - 2006-2011

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
- Uşaqlar - 2006-2011

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