



# AKROBATİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI - 2019

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Balacalar (2004-2013)	Balans hərəkətləri	<p>Cütlüklər (qarışiq, kişi, qadın)</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>Qruplar (qadın və kişi)</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, maks. 60	<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. 2 san.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 olunur.</li> <li>1 tutma mütləqdir.</li> <li>Xüsusi tələblərin yerinə yetirilməsi. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Çətinlik cədvəlində olmayan element 1 çətinlik dəyəri ilə qiymətləndirilir.</li> <li>Çətinlik cədvəlində olmayan maksimum 2 element yerinə yetirilə bilər.</li> <li>Digər 3 element çətinlik cədvəlindən yerinə yetirilməlidir.</li> <li>Bir kateqoriyadan maksimum 2 piramida yerinə yetirilə 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 (yuxarıdakı gimnast üçün)</li> <li>Rondat – flyak (arxaya aşma) (aşağıdakı gimnast üçün)</li> </ol>
	Temp hərəkətləri	<p>Cütlüklər və Qruplar</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, maks. 50			
	Qarışiq Hərəkətlər	<p>Cütlüklər və Qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>İki balans elementi</li> <li>İki temp elementi</li> <li>Sərbəst seçim</li> </ol>	Min. 10, maks. 60			

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Uşaqlar (2003-2011)	Balans və Temp hərəkətləri - Final (Qadın qrupları – Temp hərəkətləri Qarışıq cütlük – Temp hərəkətləri Kişi cütlüyü - Balans hərəkətləri Kişi qrupları - Balans hərəkətləri Qadın cütlükləri – Balans hərəkətləri)	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	<p><b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b></p> <p><b>Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5</b></p> <p><b>Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5</b></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>	FIG – nin qaydalarına əsasən	<p>Balans hərəkətləri zamanı 3 element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Müvazinət</li> <li>2. Elastiklik</li> <li>3. Cəldlik</li> </ol> <p>Bu elementlərdən birinin olmamasına görə 1 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Temp hərəkətləri zamanı 3 elementin icrası zamanı bütün tərəfdaşların salto yerinə yetirməsi vacibdir.</p>

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Çətinlik	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
<b>Yeniyyətçilər (2001-2010)</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 (2 ayaq üzərinə salto daxil olmaqla) Qarışıq hərəkətlər - 3 element (salto daxil olmaqla)
<b>Gənclər (2000-2008)</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 (2 ayaq üzərinə salto daxil olmaqla) Qarışıq hərəkətlər - 3 element (salto daxil olmaqla)
<b>Böyükçilər (2006 və yuxarı)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b> <b>Çətinliyə dair məhdudiyyət 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 verilir.



## Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yer
Balacalar (milli proqram)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Uşaqlar (11-16 yaş qrupu)	Balans, temp və final hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük) Final hərəkətləri növlər üzrə müxtəlifdir: Qadın cütlükləri - temp hərəkətləri Qadın qrupları - balans hərəkətləri Kişi qrupları - temp hərəkətləri Qarışıq cütlüklər - balans hərəkətləri Kişi cütlükləri - temp hərəkətləri	I II III
Yeniyetmələr (12-18 yaş qrupu)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Gənclər (13-19 yaş qrupu)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Böyükər (2006 və daha böyük)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)	I II III



# Yarıřlar

## **Azərbaycan Çempionatı**

- ▶ Böyükler - 2006 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 2000-2008
- ▶ Yeniyetmələr - 2001-2010
- ▶ Uşaqar - 2003-2011

## **Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku**

- ▶ Böyükler - 2006 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 2000-2008
- ▶ Yeniyetmələr - 2001-2010
- ▶ Uşaqar - 2003-2011
- ▶ Balacalar - 2004-2013

## **Bakı Çempionatı**

- Böyükler - 2006 və daha böyük
- Gənclər - 2000-2008
- Yeniyetmələr - 2001-2010
- Uşaqar - 2003-2011

## **Bakı Birinciliyi**

- Böyükler - 2006 və daha böyük
- Gənclər - 2000-2008
- Yeniyetmələr - 2001-2010
- Uşaqar - 2003-2011
- Balacalar - 2004-2013

