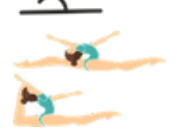
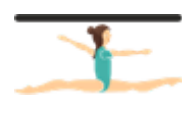

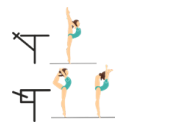









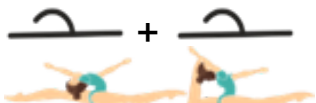





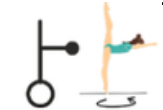

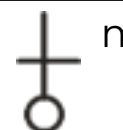



**BƏDİİ GİMNASTİKA ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2026**

2026-cı il üzrə proqram – Alətsiz

Alətsiz	2018-ci il	6 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
			 şosse ilə		DB
					
					
					
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 rəqs addımları kombinasiyaları	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DB
		DA			
		1) 2-3 ön akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla ön akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DA
		3 müxtəlif dalğavari hərəkət	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DA

Alətsiz	2017-ci il	7 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik	
					DB	
						
			 və ya			
			 min. 3  və ya			
			+ seçimə görə 2 dənə (Elementlər hər hansı bir xanadan götürülə bilər, təkrarlanma nəzərə alınmır, cərimə yoxdur)			
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır			
		3 ciğır rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB	
		DA				
		1) 2-3 ön akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; ön akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30		DA	
		3 müxtəlif dalğavari hərəkət	Hər birinin dəyəri 0.30		DA	

Alətsiz	2016-cı il 2015-ci il 2014-cü il	7 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
			 Tullanış seriyaları (1 element)		
					
					
			 və ya 		
			  "Rafaelli" olmasın		
			 min. 3 və ya 		
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 ciğir rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB
		DA			
		1) 2-3 ön akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30		DA
		3 müxtəlif dalğavari hərəkət	Hər birinin dəyəri 0.30		

Əgər gimnast solaxaydırsa, o, mütləq elementləri sağ ayaqda icra etməlidir.

Qrup hərəkətləri komandası – Alətsiz

Alətsiz	2018-2016-cı illər	4, 5 və ya 6 gimnast 6 DB	<p>Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq. Çıxışın texniki dəyəri: (Briqada – DB)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ən azı 1 və ən çoxu 2 ön akrobatik seriya - DG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (ön akrobatik elementlər təkrarlana bilər) - Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti - Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla) (Briqada -DA) -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 əməkdaşlıq -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 yenidən düzülmə 	<p>Çıxışda təqdim olunmayan hər dalğa hərəkəti üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Ön akrobatik elementlər seriyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Rəqs addımları kombinasiyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.50 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Əməkdaşlıqların hər birinin olmaması üçün alət çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>- Yenidən düzülmənin hər birinin olmaması üçün 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p>
Alətsiz	2015-2014-cü illər	5 gimnast 6 DB	<p>Çıxış müddəti: 2:15-2:30 dəq. Çıxışın texniki dəyəri: (Briqada – DB)</p>	<p>DB çətinlik hakimləri hər dalğanın olmaması üçün -0.30 cərimə xalı çıxır.</p> <p>DB hakimləri hər dalğanın olmaması üçün -0.30 cərimə xalı çıxır.</p>

			<p>-ən azı 1 və ən çoxu 2 ön akrobatik seriya -DG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla ön akrobatik elementlər təkrarlana bilər) -Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti -Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla (Briqada-DA) -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 7 əməkdaşlıq -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 6 yenidən düzülmə</p>	<p>Ön akrobatika seriyasından hər birinin olmaması üçün hakimin DB -0,50 çıxması rəqs addım birləşməsi Hakim DA Hər bir əməkdaşlığın olmaması üçün -0,30 Hər bir formalaşmanın olmaması üçün -0,30</p>
--	--	--	--	--

ƏSAS ELEMENTLƏR

2014-2018-ci il təvəllüdlü uşaqlar üçün.

Hər yerinə yetirilməmiş elementə görə 0.30 xal cərimə çıxılır.

Əsas elementləri DA hakimləri hesablayır.

İp
1) Eşape (rəqs addımları kombinasiyası, DB – seçimə görə)
2) Açıq ipə böyük tullanış (çətinlik cədvəlindən tullanış - DB)
3) Bağlanmamış açıq ipi irəli fırladaraq atmaq və tullanarkən tutub keçmək (sadə tullanışla da edilə bilər), (riskdə ola bilər)
4) İkiyə qatlanmış ip ilə fırlanma (irəli, geri, başın üstündən), (rəqs addımları kombinasiyası)
5) İkiqat fırlanma ilə irəliyə üç kiçik tullanış və ya geriye fırlanma ilə iki tullanış
6) İpi geriye fırladaraq dönmə ilə üç kiçik tullanış

Halqa
1) Əllə halqa fırlatmaq (irəli, geri, başın üstündən (rəqs addımları kombinasiyası, DB – seçimə görə)
2) Əl ətrafında “vertuşka” hərəkəti (rəqs addımları kombinasiyası, DB – seçimə görə)
3) Halqanı irəli fırladaraq atmaq (DB, DA, R – da ola bilər, seçimə görə)
4) Halqanı geri fırladaraq atmaq (DB, DA, R – da ola bilər, seçimə görə)
5) İki açıq əllə halqanı irəli yuvarlama (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
Başın arxasında iki açıq əllə halqanı yuvarlama (rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)

Top
1) İki açıq əllə topu irəli yuvarlama (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
2) Başın arxasında iki açıq əllə topu yuvarlama (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
Sol əllə atmaq və sol əllə tutmaq (DB, DA, R – da ola bilər, seçimə görə)
3) Topla səkkizvari hərəkət (rəqs addımları kombinasiyası, DB – seçimə görə)
4) Topu bir əllə görmə nəzarəti olmadan tutmaq (2017-ci il üçün kiçik atışla yerinə yetirilməsi mümkündür), (DA, R - seçimə görə)

Gürzlər
1) Eyni anda hər iki güzü kiçik şəkildə fırlatma (irəli, geri, qollar yana açıq), (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
2) İki açıq güzü yüksək atmaq və ikisini də tutmaq (DA, R - seçimə görə)
3) “Dəyirman” hərəkəti (min. 2 müxtəlif) DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
4) 2017-ci il üçün iki güzü biryerdə tutmadan kiçik atışla bir dövrə, 2016 və 2015-ci illər üçün iki dövrə (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
5) Asimmetriya (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)

Lent
1) Ən azı 4 ilanvari hərəkət (üfüqi müstəvidə, başın üstündə, yan müstəvidə, arxada, əl bükülmüş və belə sıxılmış halda) DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
2) Ən azı 4 dövrə spiralvari hərəkət (üfüqi müstəvidə, başın üstündə, yan müstəvidə, arxada, əl bükülmüş və belə sıxılmış halda), (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
3) “Bumeranq” hərəkəti (DA)
4) Başın üstündə lentlə “eşape”, lentin çubuğu başın üstündən yarım dairə etməlidir (DB, DA, rəqs addımları kombinasiyası, seçimə görə)
5) 2015 və 2014-cü il üçün böyük lenti fırladaraq böyük atış (R, DA - seçimə görə)

Qeyd: Bütün aFşlər zamanı əllərin mövqeyi qiymətləndiriləcək, iki qol yuxarıya uzadılmalıdır (əgər aFş ön akrobatik elementdə deyil, əllərlə yerinə yetirilsə).

Əllərin bu mövqeyi olmadan aFş hesablanacaq, amma cərimə 0.50 xal olacaq. Cəriməni vaxt hakimi verəcək.

2026-CI İL ÜZRƏ YARIŞLARIN PROQRAMI

Ölkə çempionatı	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2013-cü il yeniyetmələr (DG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)	Böyüklər (DG-nin proqramına əsasən)
Böyüklər (DG-nin proqramına əsasən)	

Şəhər çempionatı
Fərdi proqram
2018-2016-cı illər – top, güzrlər, lent
2015-2014-cü illər – halqa, top, güzrlər, lent
2013-cü il – halqa, top, güzrlər, lent
Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)
Böyüklər (DG-nin proqramına əsasən)

Ölkə birinciliyi	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2018-2016-cı illər – alətsiz, halqa, güzrlər	2018-2016-cı illər – alətsiz, ip
2015-2014-cü illər – alətsiz, top, halqa	2015-2014-2013-cü illər - top/lent (Bir növlə də iştirak etmək olar, amma çoxnövcülükdə mükafatlandırılmadan, yalnız ayrı-ayrı növlərdə) (5 gimnast)
2013-cü il yeniyetmələr (DG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)	

Şəhər birinciliyi	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2018-2016-cı illər – alətsiz, ip, top	2018-2016-cı illər – alətsiz, top (4-5-6 gimnast)
2015-2014-cü illər – alətsiz, halqa, lent	2015-2014-2013-cü illər - top/lent (Bir növlə də iştirak etmək olar, amma çoxnövçülükdə mükafatlandırılmadan, yalnız ayrı-ayrı növlərdə) (5 gimnast)
2013-cü il yeniyetmələr (DG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)	

Bölgələrarası kubok və Regional yarış	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2018-2016-cı illər – alətsiz, halqa, güzrlər	2018-2016-cı illər – alətsiz, top (4-5-6 gimnast)
2015-2014-cü illər – alətsiz, top, güzrlər	2015-2014-2013-cü illər - lent (5 gimnast)
2013-cü il yeniyetmələr (DG-nin proqramına əsasən)	Gənclər – halqa (5 gimnast)
Gənclər (DG-nin proqramına əsasən)	Böyüklər (DG-nin proqramına əsasən)
Böyüklər (DG-nin proqramına əsasən)	

2026-CI İL ÜZRƏ MÜKAFATLANDIRMA

Mükafatlandırma mərasimi idman geyimində keçiriləcək
(DG texniki rəqlamentinə əsasən)

Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Şəhər birinciliyi	Balacalar – 2018-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyət mələr – 2015-2014-cü illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyət mələr – 2013-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2018-2016-cı illər	Qrup hərəkətləri (hər iki çıxış üzrə) 1) Çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Yeniyyət mələr – 2015-2014-2013-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Komanda birinciliyi	Hesaba alınır: Qrup hərəkətləri (hər iki çıxış üzrə) – 2016-2018-ci il təvəllüdlülər Qrup hərəkətləri (hər iki çıxış üzrə) – 2013-2014-2015-ci il təvəllüdlülər Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2016-2018-ci il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2014-2015-ci il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2013-cü il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2011-2012-ci illər








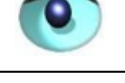


Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Ölkə birinciliyi	Balacalar – 2018-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyətələr – 2015-2014-cü illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyətələr – 2013-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2018-2016-cı illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Yeniyyətələr – 2015-2014-2013-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük










Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Şəhər çempionatı	Balacalar – 2018-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyetmələr – 2015-2014-cü illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Yeniyetmələr – 2013-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Böyüklər – 2010-cu il və daha böyüklər	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar

Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Ölkə çempionatı	Yeniyetmələr – 2013-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Böyüklər – 2010-cu il və daha böyüklər	Fərdi proqram, çoxnövcülük + Finallar
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Qrup hərəkətləri
	Böyüklər – 2010-cu il və daha böyüklər	Qrup hərəkətləri

Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Bölgələrarası kubok və regional yarış	Balacalar – 2018-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyət mələr – 2015-ci il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyət mələr – 2014-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Yeniyyət mələr – 2013-cü il	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Fərdi proqram, çoxnövcülük
	Balacalar – 2018-2016-cı illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma
	Yeniyyət mələr – 2015-2014-2013-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər – 2012-2011-ci illər	Qrup hərəkətləri 1) çoxnövcülük 2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)

ALƏTLƏRİN NORMATİVLƏRİ

Təvəllüd	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2013-2015-ci illər		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəkisiz	
		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Min. 150 qr	Çanağa qədər
		Diametr - min. 160 mm	Çəkisiz	
		Uzunluq - min. 360 mm Gürzlərin ucunun diametri - min. 30 mm	Çəkisiz	
	Gimnastın boyuna uyğun olaraq 	Uzunluq - min. 4500 mm Lentin ikiqat hissəsi - min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi - min. 70 mm Çubuğun ucu - maks. 100 mm Çubuğun ucunun diametri - maks. 10 mm Çubuq - min. 500 mm	Çəkisiz	
2011-2012-ci illər		Gimnastın boyuna uyğun olaraq		
		Diametr - 700-900 mm	Min. 250 qr	
		Diametr - min. 180 mm	Min. 400 qr	
		Uzunluq - 400-500 mm	Min. 150 qr	
		Uzunluq - min. 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi - min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi - min. 70 mm Çubuğun ucu - maks. 100 mm Çubuğun ucunun diametri - maks. 10 mm Çubuq - 500-600mm		

Təvəllüd	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2011-2012-ci illər (DG-nin normalarına uyğun olaraq)		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəkisiz	
		700-900 mm (diametr)	Min. 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Min. 400qr.	
		Uzunluq - 400-500 mm Gürzlərin ucunun diametri- maks. 30 mm	Min. 150qr.	Hər biri
		Uzunluq – min. 5000mm Lentin ikiqat hissəsi – min.1000 mm Bərkitmə hissəsi – 70 mm Çubuğun ucu – maks.100 mm Çubuğun ucunun diametri – maks.10 mm Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm Lentin eni - 40-60mm	Min. 30 qr.	Çubuqsuz
2010-cu il və daha böyüklər (DG-nin normalarına uyğun olaraq)		800-900 mm (diametr)	Min. 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Min. 400 qr	
		Uzunluq – 400-500 mm Gürzlərin ucunun diametri– maks. 30 mm	Min. 150 qr	Hər biri
		Uzunluq – min. 6000 mm Lentin ikiqat hissəsi – min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi – 70 mm Çubuğun ucu – maks.100 mm Çubuğun ucunun diametri – maks.10 mm Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm Lentin eni – 40-60 mm		