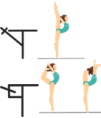


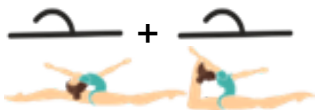


# BƏDİİ GİMNASTİKA ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI 2026

## 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       |
|         |            | <b>DA</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |
|         |            | 1) 2-3 ön akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla ön akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)<br>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<br>(Elementlər hər hansı bir xanadan götürülə bilər, təkrarlanma nəzərə alınmır, cərimə yoxdur)                                                                                                                                                     |          |          |
|         |            |                                                                                                                                                                                               | İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır                                                                                                                                                                                                                           |          |          |
|         |            | 3 cığır rəqs addımları                                                                                                                                                                        | Hər birinin dəyəri 0.30                                                                                                                                                                                                                                                  |          | DB       |
|         |            | <b>DA</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |          |
|         |            | 1) 2-3 ön akrobatik elementlər seriyası<br>(ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; ön akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)<br>2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4<br>"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<br>2015-ci il<br>2014-cü il | 7 DB                                                                                                                                                  | Sağ ayaq                                                                                                                                                                                      | Sol ayaq                                                                            | Hakimlik |
|---------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|         |                                        |                                                                                                                                                       | <br>Tullanış seriyaları<br>(1 element)                                                                     |  |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                     |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                     |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       |  və ya                  |                                                                                     |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       |  <br>“Rafaelli” olmasın |                                                                                     |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       |  min. 3<br>və ya    |                                                                                     |          |
|         |                                        |                                                                                                                                                       | İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır                                                                                                                                                |                                                                                     |          |
|         |                                        | 3 cığır rəqs addımları                                                                                                                                | Hər birinin dəyəri 0.30                                                                                                                                                                       |                                                                                     | DB       |
|         |                                        | <b>DA</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          |
|         |                                        | 1) 2-3 ön akrobatik elementlər<br>seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət<br>olmaqla)<br>2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 “Şene”dən<br>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<br>6 DB | <p>Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq.<br/>Çıxışın texniki dəyəri: ( Briqada –DB)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ən azı 1 və ən çoxu2 ön akrobatik seriya</li> <li>- DG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (ön akrobatik elementlər təkrarlana bilər)</li> <li>- Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> <li>- Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla) ( Briqada -DA)</li> <li>-hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 əməkdaşlıq</li> <li>-hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 yenidən düzülmə</li> </ul> | <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 050 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<br>6 DB            | <p>Çıxış müddəti: 2:15-2:30 dəq.<br/>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</p> <p>-DG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla ön akrobatik elementlər təkrarlana bilər)</p> <p>-Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</p> <p>-Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla (Briqada-DA))</p> <p>-hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 7 əməkdaşlıq</p> <p>-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</p> <p>rəqs addım birləşməsi</p> <p>Hakim DA</p> <p>Hər bir əməkdaşlığın olmaması üçün -0,30</p> <p>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) Asimetriya (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 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)                 |                                                                                                                                                      |

## Bölgələrarası kubok

| 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)                 | Böyükələr (DG-nin proqramına əsasən)              |
| Böyükələr (DG-nin proqramına əsasən)               |                                                   |

| Regional yarış                                |
|-----------------------------------------------|
| Fərdi proqram                                 |
| 2020-2019-cu illər - alətsiz                  |
| 2018-ci il - alətsiz, top                     |
| 2017-2016-2015-ci illər - alətsiz, halqa, top |
| 2014-cü il - alətsiz, top, gürzlər            |

# 2026-CI İL ÜZRƏ MÜKAFATLANDIRMA

Mükafatlandırma mərasimi idman geyimində keçiriləcək  
(DG texniki rəqlamentinə əsasən)

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



| Yarışın adı         | Təvəllüd                               | Növlər                                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ölkə<br>birinciliyi | Balacalar – 2018-ci il                 | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Balacalar – 2017-ci il                 | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Balacalar – 2016-cı il                 | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Yeniyetmələr – 2015-2014-cü illər      | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Yeniyetmələr – 2013-cü il              | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Gənclər – 2012-2011-ci illər           | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |
|                     | Balacalar – 2018-2016-cı illər         | Qrup hərəkətləri<br>1) Çoxnövçülük<br>Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən) |
|                     | Yeniyetmələr – 2015-2014-2013-cü illər | Qrup hərəkətləri<br>1) Çoxnövçülük<br>Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən) |
|                     | Gənclər – 2012-2011-ci illər           | Fərdi proqram, çoxnövçülük                                                                                   |

| Yarışın adı         | Təvəllüd                               | Növlər                                |
|---------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| Şəhər<br>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<br>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 | Balacalar – 2018-ci il                 | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Balacalar – 2017-ci il                 | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Balacalar – 2016-cı il                 | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Yeniyetmələr – 2015-ci il              | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Yeniyetmələr – 2014-cü il              | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Yeniyetmələr – 2013-cü il              | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Gənclər – 2012-2011-ci illər           | Fərdi proqram, çoxnövcülük                                                                                      |
|                     | Balacalar – 2018-2016-cı illər         | Qrup hərəkətləri<br>1) Çoxnövcülük<br>2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma                                  |
|                     | Yeniyetmələr – 2015-2014-2013-cü illər | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük<br>2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən) |
|                     | Gənclər – 2012-2011-ci illər           | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük<br>2) Ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən) |



| Yarışın adı    | Təvəllüd                   | Növlər                     |
|----------------|----------------------------|----------------------------|
| Regional yarış | Balacalar – 2020-ci il     | Fərdi proqram, alətsiz     |
|                | Balacalar – 2019-cu il     | Fərdi proqram, alətsiz     |
|                | Balacalar – 2018-ci il     | Fərdi proqram, çoxnövcülük |
|                | Balacalar – 2017-ci il     | Fərdi proqram, çoxnövcülük |
|                | Balacalar – 2016-cı il     | Fərdi proqram, çoxnövcülük |
|                | Balacalar – 2015-ci il     | Fərdi proqram, çoxnövcülük |
|                | Yeniyyətmələr – 2014-cü il | Fərdi proqram, çoxnövcülük |

# 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<br>Gürzlərin ucunun diametri - min. 30 mm                                                                                                                               | Çəkisiz     |              |
|                    | Gimnastın boyuna uyğun olaraq  | Uzunluq - min. 4500 mm<br>Lentin ikiqat hissəsi - min. 1000 mm<br>Bərkitmə hissəsi - min. 70 mm<br>Çubuğun ucu - maks. 100 mm<br>Çubuğun ucunun diametri - maks. 10 mm<br>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<br>Lentin ikiqat hissəsi - min. 1000 mm<br>Bərkitmə hissəsi - min. 70 mm<br>Çubuğun ucu - maks. 100 mm<br>Çubuğun ucunun diametri - maks. 10 mm<br>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<br>Gürzlərin ucunun diametri- maks. 30 mm                                                                                                                                                            | Min. 150qr. | Hər biri |
|                                                               |    | Uzunluq – min. 5000mm<br>Lentin ikiqat hissəsi – min.1000 mm<br>Bərkitmə hissəsi – 70 mm<br>Çubuğun ucu – maks.100 mm<br>Çubuğun ucunun diametri – maks.10 mm<br>Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm<br>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<br>Gürzlərin ucunun diametri– maks. 30 mm                                                                                                                                                            | Min. 150 qr | Hər biri |
|                                                               |  | Uzunluq – min. 6000 mm<br>Lentin ikiqat hissəsi – min. 1000 mm<br>Bərkitmə hissəsi – 70 mm<br>Çubuğun ucu – maks.100 mm<br>Çubuğun ucunun diametri – maks.10 mm<br>Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm<br>Lentin eni – 40-60 mm |             |          |