





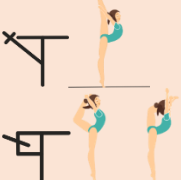


**2025-ci il üçün bədii
gimnastika üzrə milli yarışların
programını**








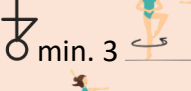








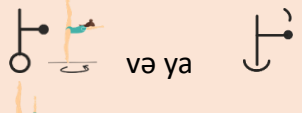
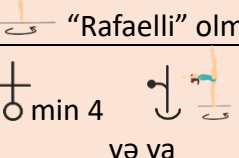
2025-ci il üzrə program – Alətsiz

Alətsiz	2017-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 pre-akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; pre-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	2016-cı 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, lakin təkrarlanma nəzərə alınmır, cərimə yoxdur)		
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 cığır rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB
		DA			
		1) 2-3 pre-akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; pre-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	2015-ci il 2014-cü il 2013-cü il	7 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
			 Tullanma seriyaları (1 element)		
					
					
			 və ya		
			 və ya "Rafaelli" olmasın		
			 min 4 və ya		
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 cığır rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB
		DA			
		1) 2-3 pre-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.

Əsas elementlər

Hər yerinə yetirilməmiş elementə görə **0.30 xal** cərimə çıxılır.

Əsas elementləri DA hakimləri hesablayır.

<i>İp</i>
1) Eşape
2) Açıq ipə böyük tullanma
3) Bağlanmamış açıq ipi irəli fırladaraq atmaq və tullanarkən tutub keçmək (sadə tullanma ilə də edilə bilər)
4) İkiyə qatlanmış ip ilə fırlanma (irəli, geri, başın üstündən)
5) İkiqat fırlanma ilə irəliyə üç kiçik tullanma və ya geriyə fırlanma ilə iki tullanma
6) İpi geriyə fırladaraq dönmə ilə üç kiçik tullanma

<i>Halqa</i>
1) Əllə halqa fırlatmaq (irəli, geri, başın üstündən)
2) Əl ətrafında "vertuşka" hərəkəti
3) Halqanı irəli fırladaraq atmaq
4) Halqanı geri fırladaraq atmaq
5) İki açıq əllə halqanı irəli yuvarlama
6) Başın arxasında iki açıq əllə halqanı yuvarlama

<i>Top</i>
1) İki açıq əllə topu irəli yuvarlama
2) Başın arxasında iki açıq əllə topu yuvarlama
3) Sol əllə atmaq və sol əllə tutmaq
4) Topla səkkizvari hərəkət
5) Topu bir əllə görmə nəzarəti olmadan tutmaq (2017-ci il üçün kiçik atışla yerinə yetirilməsi mümkündür)

<i>Gürzlər</i>
1) Eyni anda hər iki gürzü kiçik şəkildə fırlatma (irəli, geri, qollar yana açıq)
2) İki açıq gürzü yüksək atmaq və ikisini də tutmaq
3) "Dəyirman" hərəkəti (min. 2 müxtəlif)

- | |
|---|
| 4) 2017-ci il üçün iki gürzü biryerdə tutmadan kiçik atışla bir dövrə, 2016 və 2015-ci illər üçün iki dövrə |
| 5) Asimmetriya |

Lent

- | |
|--|
| 1) Ən azı 4 ilanvari hərəkət (üfüqi müstəvidə, başın üstündə, yan müstəvidə, arxada, əl bükülmüş və belə sıxılmış halda) |
| 2) Ən azı 4 dövrə spiralvari hərəkət (üfüqi müstəvidə, başın üstündə, yan müstəvidə, arxada, əl bükülmüş və belə sıxılmış halda) |
| 3) "Bumeranq" hərəkəti |
| 4) Başın üstündə lentlə "eşape", lentin çubuğu başın üstündən yarım dairə etməlidir. |
| 5) 2015 və 2014-cü il üçün böyük lenti fırladaraq böyük atış |

Qeyd: bütün atışlar zamanı əllərin mövqeyi qiymətləndiriləcək, iki qol yuxarıya uzadılmalıdır (əgər atış pre-akrobatik elementdə deyil, əllərlə yerinə yetirilirsə).

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

2025-ci il üzrə yarışların proqramı

Azərbaycan çempionatı (13-15 mart; MGA)	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
Böyüklər (FIG-nin proqramına əsasən)	Böyüklər (FIG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-nin proqramına əsasən)	

Bakı çempionatı (5-8 noyabr; OCAQ)**Fərdi proqram**

2015-2017-ci illər – top, güzrlər, lent
2013-2014-cü illər – halqa, top, güzrlər, lent
Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)
Böyüklər (FIG-nin proqramına əsasən)

Ölkə birinciliyi (4-cü "Ojaq Cup" bədii gimnastika üzrə beynəlxalq turnirinə seçmə yarışlar / 3-5 sentyabr; MGA)

Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2015-2017-ci illər – alətsiz, halqa, güzrlər	2015-2017-ci illər – alətsiz, ip
2013-2014-cü illər – alətsiz, top, halqa	2012-2014-2013-cü illər - top/lent (Bir növlə də iştirak etmək olar, amma çoxnövcülükdə mükafatlandırılmadan, yalnız ayrı-ayrı növlərdə) (5 gimnast)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)	

Bakı birinciliyi (10-12 aprel; OCAQ)

Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2015-2017-ci illər – alətsiz, ip, top	2015-2017-ci illər – alətsiz, top (4-5-6 gimnast)
2013-2014-cü illər – alətsiz, halqa, lent	2012-2013-2014-cü illər - top/lent (Bir növlə də iştirak etmək olar, amma çoxnövcülükdə mükafatlandırılmadan, yalnız ayrı-ayrı növlərdə) (5 gimnast)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-nin proqramına əsasən)	Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)
Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)	

Bölgələrarası kubok (22-24 may, Goranboy)

Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2015-2017-ci illər – alətsiz, halqa, güzrlər	2015-2017-ci illər – alətsiz, top (4-5-6 gimnast)
2013-2014-cü illər – alətsiz, top, güzrlər	2012-2013-2014-cü illər - lent (5 gimnast)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-nin proqramına əsasən)	Gənclər – halqa (5 gimnast)
Gənclər (FIG-nin proqramına əsasən)	Böyüklər (FIG-nin proqramına əsasən)
Böyüklər (FIG-nin proqramına əsasən)	

Beynəlxalq turnir

Bədii gimnastika üzrə "Grace of Nature" turniri (4-6 iyul, Qəbələ)

"Gimnastika hamı üçün" növü üzrə 3-cü Bakı Beynəlxalq "Challenge"i (27-29 iyul)

Bədii gimnastika üzrə 4-cü "Ojaq Cup" beynəlxalq turniri (10-13 sentyabr, MGA)

Bədii gimnastika üzrə "Qış nağılı" beynəlxalq turniri (28-30 noyabr, MGA)

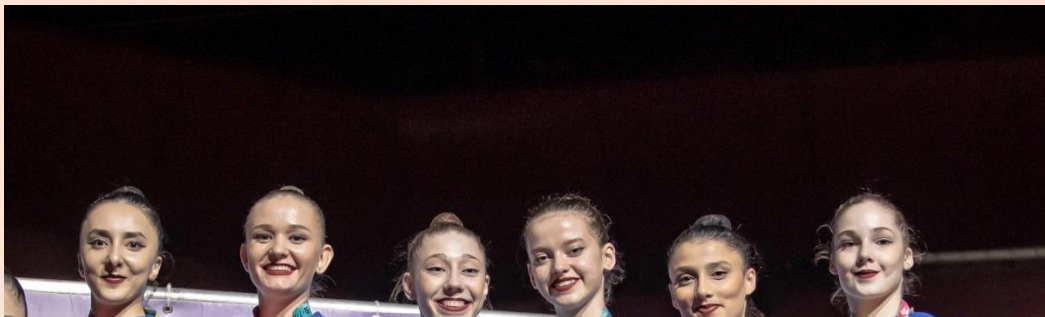


Tarixlər dəyişildikdə, əlavə məlumat Sizə öncədən göndəriləcəkdir.

2025-ci il üzrə mükafatlandırma

Mükafatlandırma mərasimi idman geyimində keçiriləcək

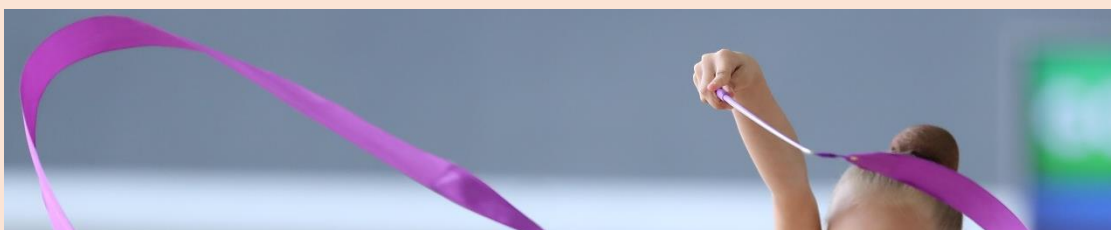
(FIG-nin texniki rəqlamentinə əsasən)



Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
B A K I B İ R İ N C İ L İ Y İ	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2015-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətmələr – 2013-2014-cü il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətmələr – 2012-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Gənclər – 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2015-2017-ci illər	Qrup hərəkətləri (hər iki çıxış üzrə) 1) Çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Yeniyyətmələr – 2012-2013-2014-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər – 2010-2011-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) – 2015-2017-ci il təvəllüdlülər Qrup hərəkətləri (hər iki çıxış üzrə) – 2012-2013-2014-cü il təvəllüdlülər Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2015-2017-ci il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2013-2014-cü il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2012-ci il Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast – 2010-2011-ci illər
--	---------------------	---

Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
A Z Ə R B A Y C A N B i R i N C i L i Y i	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2015-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətlər – 2013-2014-cü illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətlər – 2012-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Gənclər – 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2015-2017-ci illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Yeniyyətlər – 2012-2013-2014-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) Çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər – 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük




Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
B A K I Ç E M P İ O N A T I	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2015-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyetmələr – 2013-2014-cü illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük + Finallar
	Yeniyetmələr – 2012-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük + Finallar
	Gənclər – 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük + Finallar
	Böyükklər – 2009-cu il və daha böyük	Fərdi proqram Çoxnövcülük + Finallar


Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
Azərbaycan Çempionatı	Yeniyetmələr – 2012-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük + finallar
	Gənclər – 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük + finallar
	Böyükklər – 2009-cu il və daha böyük	Fərdi proqram Çoxnövcülük + finallar
	Gənclər – 2010-2011-ci il	Qrup hərəkətləri
	Böyükklər – 2009-cu il və daha böyük	Qrup hərəkətləri












Yarışın adı	Təvəllüd	Növlər
B Ö L G Ə L Ə R A R A S I K U B O K	Balacalar – 2015-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2016-cı il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar – 2017-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətmələr – 2013-cü il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətmələr – 2014-cü il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Yeniyyətmələr – 2012-ci il	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Gənclər 2010-2011-ci illər	Fərdi proqram Çoxnövcülük
	Balacalar 2015-2017-ci illər	Qrup hərəkətləri 1) çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma
	Yeniyyətmələr 2012-2013-2014-cü illər	Qrup hərəkətləri 1) çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)
	Gənclər 2010-2011-ci illər	Qrup hərəkətləri 1) çoxnövcülük 2) ayrı-ayrı növlər üzrə mükafatlandırma (təsnifatın nəticələrinə əsasən)

Alətlərin normativləri

Təvəllüd	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2013-2015		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		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 - 500-600 mm	Min. 30 qr	Çubuqsuz
---	--	------------	----------

Təvəllüd	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2008-2010-cu illər (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının normalarına uyğun olaraq)		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəkisiz	
		700-900 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. 5000 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	Min. 30 qr.	Çubuqsuz
2007-ci il və daha böyük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının 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	Min. 35 qr.	Çubuqsuz

