

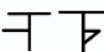
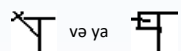
**2023-cü il üçün bədii  
gimnastika üzrə  
milli yarışların proqramı**



Ölkədə qrup hərəkətləri proqramının inkişaf etdirilməsi məqsədilə Azərbaycan və Bakı Birinciliyində 2013-2015-ci və ya 2011-2012-ci il təvəllüdlü gimnastlardan ibarət üzrə qrup hərəkətləri komandalarının iştirakı tövsiyə olunur.





| Yarışın adı      | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                           | Alətlər                                                                             | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                                                          | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sağ ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sol ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bakı Birinciliyi | Fərdi proqram      | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)    | Alətsiz                                                                             | 7                                  | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG-nin proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"><li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li><li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li><li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li><li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li></ul> <b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b> | Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:<br><br>1)  («fosse» ilə)<br><br>kombinə edilmiş bədən çətinliyi<br>2)  (  ) və əksinə<br>3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  və ya <br><br> | Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).<br>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b> |
|                  |                    |                                              |    | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                        | FIG-nin proqramına əsasən<br>Diqqət:<br>(Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə işin daxil olduğu ən azı 2 bədən çətinliyi elementi)<br><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə hərəkət edilmədikdə bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b>                                                                                                                                       |
|                  |                    | Yeniyyətmlər (2011-2012-ci il təvəllüdlülər) | Alətsiz                                                                             | Ən çox 7                           | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li><li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li><li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li><li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li></ul>                                                                                                         | Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:<br><br>1) <br><br>kombinə edilmiş bədən çətinliyi<br>2).  (ən azı beş) onlardan biri ikili olmalıdır<br><br>3)  <br><br>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə<br>VƏ YA<br>4)  <br><br>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə | <br><br>                                                                                           | Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).<br>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.                                                                                             |
|                  |                    |                                              |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                        | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Yarışın adı | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                             | Alətlər                                                                                             | Bədən çətinlik elementlərinin sayı                     | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                           | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sağ ayaq | Sol ayaq | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|--------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                    |                                                |                    | 3-7                                                    | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən)   | FIG-nin proqramına əsasən<br>Diqqət:<br>(Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə işin daxil olduğu ən azı 2 bədən çətinliyi elementi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |          | Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə hərəkət edilmədikdə bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|             |                    | Gənclər (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)        |                                                                                                     |                                                        | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan                                         | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             | Qrup hərəkətləri   | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)      | Alətsiz<br>4, 5 və ya 6<br>gimnast                                                                  | FIG-nin qaydalarına əsasən ən çoxu 7 çətinlik elementi | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq.<br>Çıxışın texniki dəyəri:<br><b>(Briqada – DB)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ən azı 1 və ən çoxu 2 pre-akrobatik seriya</li><li>- BGF-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)</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)</li></ul> <b>(Briqada – DA)</b> <ul style="list-style-type: none"><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> |          |          | Çıxışda təqdim olunmayan hər dalğa hərəkəti üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Pre-akrobatik elementlər seriyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır<br>Əməkdaşlıqların hər birinin olmaması üçün alət çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Yenidən düzülmənin hər birinin olmaması üçün artistizm üzrə hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. |
|             |                    |                                                | <br>4-5-6 gimnast | FIG-nin proqramına əsasən                              | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                  | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    | Yeniyetmələr (2011 - 2012-ci il təvəllüdlülər) | 5 gimnast<br>5   | FIG-nin proqramına əsasən                              | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                           | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    | Gənclər (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)        | 5 gimnast<br>5   | FIG-nin proqramına əsasən                              | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                           | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

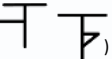
| Yarışın adı           | Proqram Fərdi/Qrup      | Yaş kateqoriyaları                          | Alətlər                                                                                                                                                                        | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                   | Xüsusi tələblər           |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Azərbaycan Çempionatı | Fərdi proqram           | Gənclər<br>(2008-2010-cu il təvəllüdlülər)  |                                                                                                                                                                                | FIG-nin proqramına əsasən          | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan | FIG-nin proqramına əsasən |
|                       |                         | Böyükklər<br>(2007-ci il və daha böyükklər) |                                                                                                                                                                                | FIG-nin proqramına əsasən          | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan | FIG-nin proqramına əsasən |
|                       | <b>Qrup hərəkətləri</b> | Gənclər<br>(2008-2010-cu il təvəllüdlülər)  | 5                                                                                           | FIG-nin proqramına əsasən          | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan | FIG-nin proqramına əsasən |
|                       |                         | Böyükklər<br>(2007-ci il və daha böyükklər) | 3 <br>2  | FIG-nin proqramına əsasən          | (D) – AÇIQ XAL<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan | FIG-nin proqramına əsasən |

Qeyd: Azərbaycan milli komandasının böyükklərdən və gənclərdən ibarət qrup hərəkətləri komandalarının tərkibində çıxış edən gimnastlar 1-4 çıxış icra edərək, fərdi proqramda iştirak etmək hüququna malikdirlər.



| Yarışın adı     | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                            | Alətlər                                                                           | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                            | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sağ ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sol ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bakı çempionatı | Fərdi proqram      | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)     | Alətsiz                                                                           | 7                                  | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p> | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:</p> <p>1)  ( şosse ilə)</p> <p>kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2)  (  ) və əksinə</p> <p>3) </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  və ya <br><br> | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b></p> |
|                 |                    |                                               |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p>Diqqət:</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                 |                    |                                               |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p>(Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə işin daxil olduğu ən azı 2 bədən çətinliyi elementi)</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b><br>Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə hərəkət edilmədikdə bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.                                                                                                                                                      |
|                 |                    | Yeniyyətmələr (2011-2012-ci il təvəllüdlülər) | Alətsiz                                                                           | Ən çoxu 7                          | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>                                                                                                                | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:</p> <p>1) </p> <p>kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2)  (ən az beş) onlardan biri ikili olmalıdır</p> <p>3)  </p> <p>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə<br/>YAXUD</p> <p>4)  </p> <p>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə</p> | <br><br>                                                                                         | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p>                                                                                                 |

| Yarışın adı | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                            | Alətlər                                                                           | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                            | Xüsusi tələblər           | Sağ ayaq | Sol ayaq | Cərimə xalları |
|-------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|----------|----------------|
|             |                    |                                               |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən |          |          |                |
|             |                    |                                               |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən |          |          |                |
|             |                    | Gənclər<br>(2008-2010-cu il<br>təvəllüdlülər) |                                                                                   |                                    | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən |          |          |                |
|             |                    | Böyüklər<br>(2007-ci il və daha<br>böyüklər)  |                                                                                   |                                    | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən |          |          |                |

| Yarışın adı            | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                           | Alətlər                                                                           | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                   | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sağ ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sol ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|--------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Azərbaycan Birinciliyi | Fərdi proqram      | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)    | Alətsiz                                                                           | 7                                  | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li><b>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</b></li> </ul> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p> | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:</p> <p>1)  («şosse» ilə)</p> <p>kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2)  (   ) və əksinə</p> <p>3) </p>                                                                  | <p> və ya </p> <p></p> | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b></p> |
|                        |                    |                                              |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən) | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                        |                    |                                              |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən) | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                        |                    | Yeniyetmələr (2011-2012-ci il təvəllüdlülər) | Alətsiz                                                                           | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>                                                                                                                       | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:</p> <p>1) </p> <p>kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2)  (ən az beş) onlardan biri ikili olmalıdır</p> <p>3)  (addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə YAXUD</p> <p>4)  (addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə</p> | <p></p> <p></p>                                                                                          | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p>                                                                                                 |



| Yarışın adı | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                              | Alətlər                                                                                              | Bədən çətinlik elementlərinin sayı                    | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                            | Qeydlər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|--------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                    |                                                 |                     | 3-7                                                   | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    |                                                 |                     | 3-7                                                   | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    | Gənclər<br>(2008-2010-cu il təvəllüdlülər)      |                                                                                                      |                                                       | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             | Qrup hərəkətləri   | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)       | Alətsiz<br>4, 5 və ya 6 gimnast                                                                      | FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq.<br>Çıxışın texniki dəyəri:<br><b>(Briqada – DB)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ən azı 1 və ən çoxu 2 pre-akrobatik seriya</li> <li>- FIG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)</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)</li> </ul> <b>(Briqada – DA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <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> | Çıxışda təqdim olunmayan hər dalğa hərəkəti üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Pre-akrobatik elementlər seriyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır<br>Əməkdaşlıqların hər birinin olmaması üçün alət çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Yenidən düzülmənin hər birinin olmaması üçün artistizm üzrə hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. |
|             |                    |                                                 | 4-5-6 gimnast<br> | FIG-nin qaydalarına əsasən                            | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    | Yeniyetmələr<br>(2010-2011-ci il təvəllüdlülər) | 5 gimnast<br>     |                                                       | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                    | Gənclər<br>(2008-2010-cu il təvəllüdlülər)      | 5 gimnast<br>     |                                                       | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan                                | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Yarışın adı         | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                           | Alətlər                                                                           | Bədən çətinlik elementlərinin sayı | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                                                       | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sağ ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sol ayaq                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|--------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bölgələrarası Kubok | Fərdi proqram      | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)    | Alətsiz                                                                           | 7                                  | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) proqramına əsasən) | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li><b>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</b></li> </ul> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p> | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməlidir:</p> <p>1)  («çosse» ilə) kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2)  və əksinə</p> <p>3) </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p> və ya </p> <p></p> | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b></p> |
|                     |                    |                                              |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                     | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |                    |                                              |  | 3-7                                | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                     | <p>FIG-nin proqramına əsasən</p> <p><b>Qeyd: Dəyəri yalnız 0.10 – 0.50 xal aralığında olan bədən çətinliklərindən istifadə oluna bilər.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>DƏYƏRİ 0.50 XALDAN YUXARI OLAN BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ ELEMENTLƏRİ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏYƏCƏK!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |                    | Yeniyyətmlər (2011-2012-ci il təvəllüdlülər) | Alətsiz                                                                           | Ən çox 7                           | Çətinlik (D) – açıq xal Artistizm 10.00 xaldan İcra (E) 10.00 xaldan (FIG-nin proqramına əsasən)                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG-nin qaydalarına əsasən ən çox 7 çətinlik elementi</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla ən azı 2 və ən çoxu 4 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz (BGF-nin qaydalarına əsasən)</li> <li>Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 4 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>                                                                                                                       | <p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq edilməli:</p> <p>1)  kombinə edilmiş bədən çətinliyi</p> <p>2).  (ən azı beş) onlardan biri ikili olmalıdır</p> <p>3)  </p> <p>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə VƏ YA</p> <p>4)  </p> <p>(addımdan dərhal yarım barmaq üzərinə qalxmaq) və əksinə</p> | <p></p> <p></p>                                                                                          | <p>Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən – 0.50 cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə).</p> <p>Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, bədən çətinliyi briqadasının hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p>                                                                                                 |

| Yarışın adı | Proqram Fərdi/Qrup | Yaş kateqoriyaları                             | Alətlər                                                                                             | Bədən çətinlik elementlərinin sayı                     | Çətinlik (D) üzrə maksimal xal                                                                            | Xüsusi tələblər                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sağ ayaq | Sol ayaq | Cərimə xalları D1 və D2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|--------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                    |                                                |                    | 3-7                                                    | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən<br>Diqqət:<br>(Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə işin daxil olduğu ən azı 2 bədən çətinliyi elementi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             |                    |                                                |                    | 3-7                                                    | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             |                    | Gənclər (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)        |                                                                                                     |                                                        | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             | Qrup hərəkətləri   | Balacalar (2013-2015-ci il təvəllüdlülər)      | Alətsiz<br>4, 5 və ya 6 gimnast                                                                     | BGF-nin qaydalarına əsasən ən çoxu 7 çətinlik elementi | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10 xaldan<br>İcra (E) – 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən)  | Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq.<br>Çıxışın texniki dəyəri:<br><b>(Briqada – DB)</b><br>- ən azı 1 və ən çoxu 2 pre-akrobatik seriya<br>- FIG-nin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla (ən azı 2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)<br>- Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti<br>- Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla)<br><b>(Briqada – DA)</b><br>- hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 əməkdaşlıq<br>- Hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 yenidən düzülmə |          |          | Çıxışda təqdim olunmayan hər dalğa hərəkəti üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Pre-akrobatik elementlər seriyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Əməkdaşlıqların hər birinin olmaması üçün alət çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.<br>Yenidən düzülmənin hər birinin olmaması üçün artistizm üzrə hakimlər tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır. |
|             |                    |                                                | 4-5-6 gimnast<br> | FIG-nin proqramına əsasən                              | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             |                    | Yeni yetmələr (2011 -2012-ci il təvəllüdlülər) | 5 gimnast<br>    | FIG-nin proqramına əsasən                              | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             |                    | Gənclər (2008-2010-cu il təvəllüdlülər)        | 5 гимнасток<br>  | FIG-nin proqramına əsasən                              | Çətinlik (D) – açıq xal<br>Artistizm 10.00 xaldan<br>İcra (E) 10.00 xaldan<br>(FIG-nin proqramına əsasən) | FIG-nin proqramına əsasən                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Diqqət! – Əgər gimnast solaxaydırsa, o mütləq elementlər sağ ayaqda yerinə yetirməlidir.**  
**- Qaydalarda dəyişikliklər olduğu halda, əlavələrdə öz əksini tapacaq.**

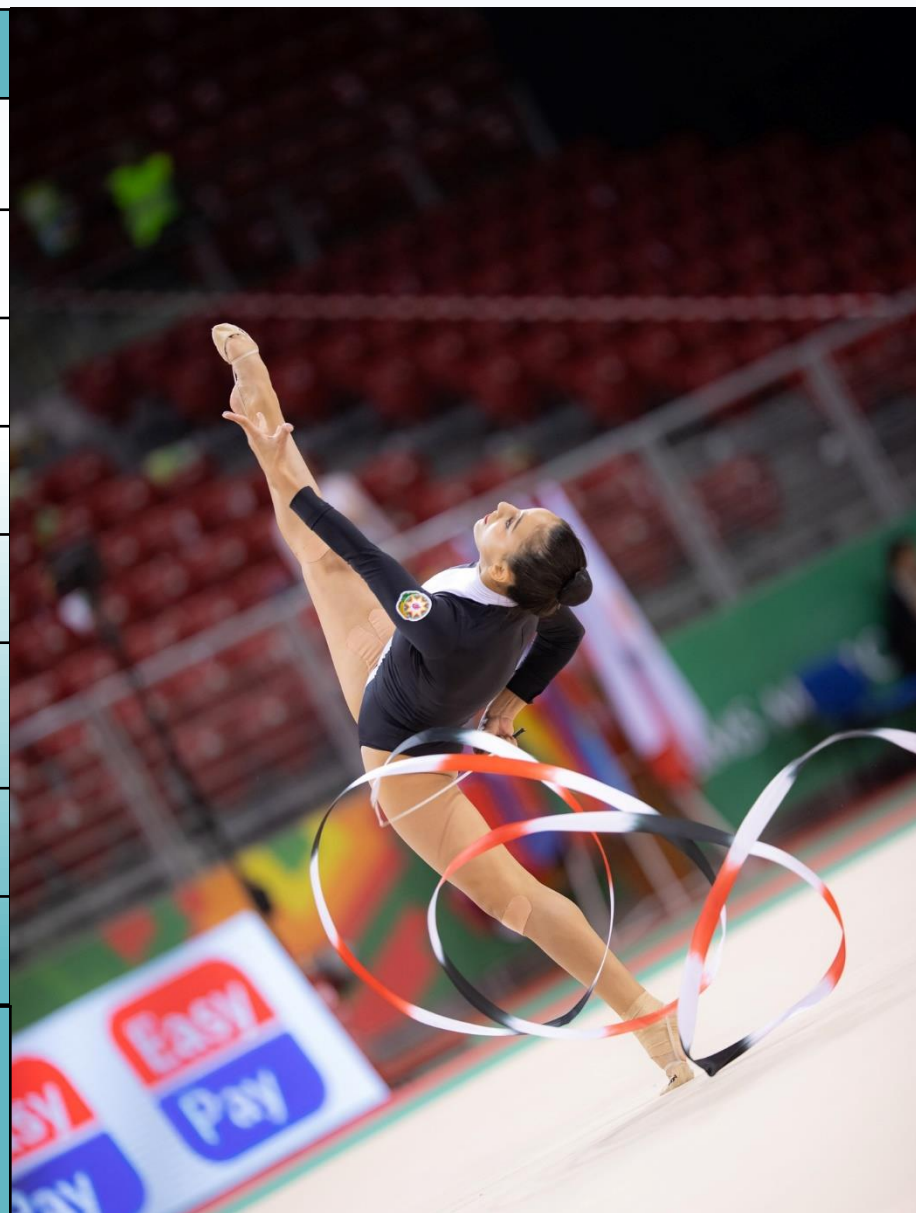


# Mükafatlandırma 2023





| Yarışın adı             | Yaş kateqoriyaları                          | Proqramlar                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Yerlər         |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Bakı birinciliyi</b> | Balacalar – 2015-ci il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I<br>II<br>III |
|                         | Balacalar – 2014-cü il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I<br>II<br>III |
|                         | Balacalar – 2013-cü il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I<br>II<br>III |
|                         | Yeniyyətlər - 2011-2012-ci il təvəllüdlülər | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I<br>II<br>III |
|                         | Gənclər - 2008-2010-cu il təvəllüdlülər     | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I<br>II<br>III |
|                         | Balacalar - 2013-2015-ci il təvəllüdlülər   | Qrup hərəkətləri (2 çıxış üzrə)<br>1) çoxnövcülük<br><br>2)Ayrı-ayrı alətlər üzrə<br>(təsnifat yarışlarının nəticəsinə əsasən)                                                                                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                         | Yeniyyətlər - 2011-2012-ci il təvəllüdlülər | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                     | I<br>II<br>III |
|                         | Gənclər - 2008-2010-cu il təvəllüdlülər     | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                                                                                                                                                                                                     | I<br>II<br>III |
|                         | Komanda birinciliyi                         | Hesaba alınır:<br>Qrup hərəkətləri (2 çıxış üzrə)<br>2013-2015-ci il təvəllüdlülər<br>Qrup hərəkətləri<br>2011-2012-ci il təvəllüdlülər<br>Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2013-2015-ci il<br>Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2011-2012-ci il<br>Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2008-2010-cu il | I<br>II<br>III |





|                          |                                                            |                               |                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|
| Azərbaycan<br>çempionatı | Böyüklər<br>(2007-ci il təvəllüdlülər<br>və daha böyüklər) | Fərdi çoxnövcülük və finallar | I<br>II<br>III |
|                          | Gənclər<br>(2008-2010-cu il<br>təvəllüdlülər)              | Fərdi çoxnövcülük və finallar | I<br>II<br>III |
|                          | Böyüklər<br>(2007-ci il və daha<br>böyüklər)               | Qrup hərəkətləri              | I<br>II<br>III |
|                          | Gənclər<br>(2008-2010-cu il<br>təvəllüdlülər)              | Qrup hərəkətləri              | I<br>II<br>III |



|                 |                                                      |                              |                |
|-----------------|------------------------------------------------------|------------------------------|----------------|
| Bakı çempionatı | Balacalar – 2015-ci il təvəllüdlülər                 | Fərdi çoxnövcülük            | I<br>II<br>III |
|                 | Balacalar – 2014-cü il təvəllüdlülər                 | Fərdi çoxnövcülük            | I<br>II<br>III |
|                 | Balacalar – 2013-cü il təvəllüdlülər                 | Fərdi çoxnövcülük            | I<br>II<br>III |
|                 | Yeniyetmələr - 2011-2012-ci il təvəllüdlülər         | Fərdi çoxnövcülük<br>+ final | I<br>II<br>III |
|                 | Gənclər – 2008-2010-cu il təvəllüdlülər              | Fərdi çoxnövcülük<br>+ final | I<br>II<br>III |
|                 | Böyüklər - 2007-ci il təvəllüdlülər və daha böyüklər | Fərdi çoxnövcülük<br>+ final | I<br>II<br>III |

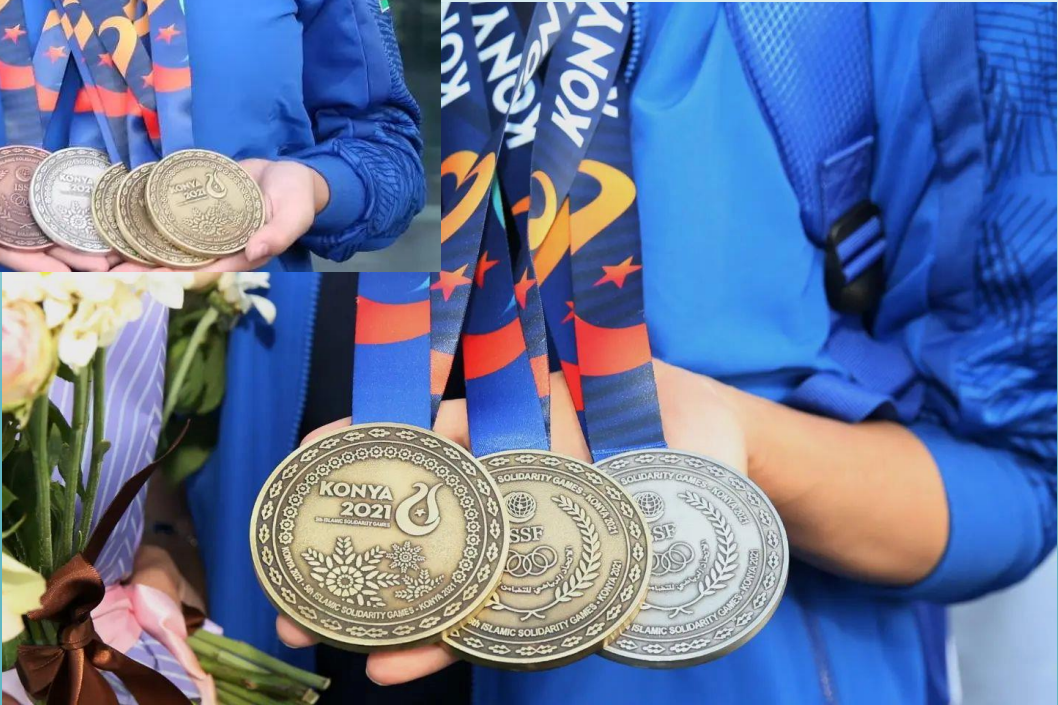


|                        |                                             |                                                                                                                           |                |
|------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Azərbaycan Birinciliyi | Balacalar – 2015-ci il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                        | Balacalar – 2014-cü il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                        | Balacalar – 2013-cü il təvəllüdlülər        | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                        | Yeniyyətlər - 2011-2012-ci il təvəllüdlülər | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                        | Gənclər – 2008-2010-cu il təvəllüdlülər     | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                         | I<br>II<br>III |
|                        | Balacalar - 2013-2015-ci il təvəllüdlülər   | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük<br>2) ayrı-ayrı alətlər üzrə mükafatlandırma (təsnifat yarışlarının nəticəsinə əsasən) | I<br>II<br>III |
|                        | Yeniyyətlər - 2011-2012-ci il təvəllüdlülər | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                        | I<br>II<br>III |
|                        | Gənclər – 2008-2010-cu il təvəllüdlülər     | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                        | I<br>II<br>III |



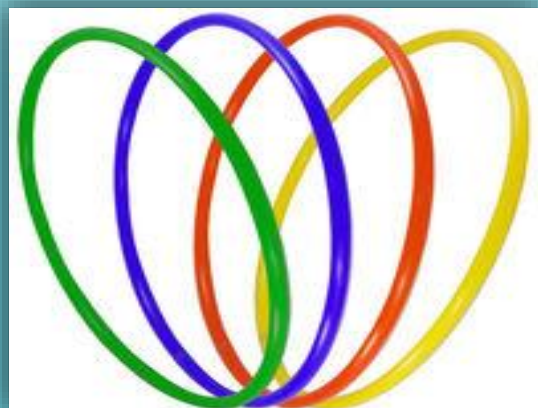
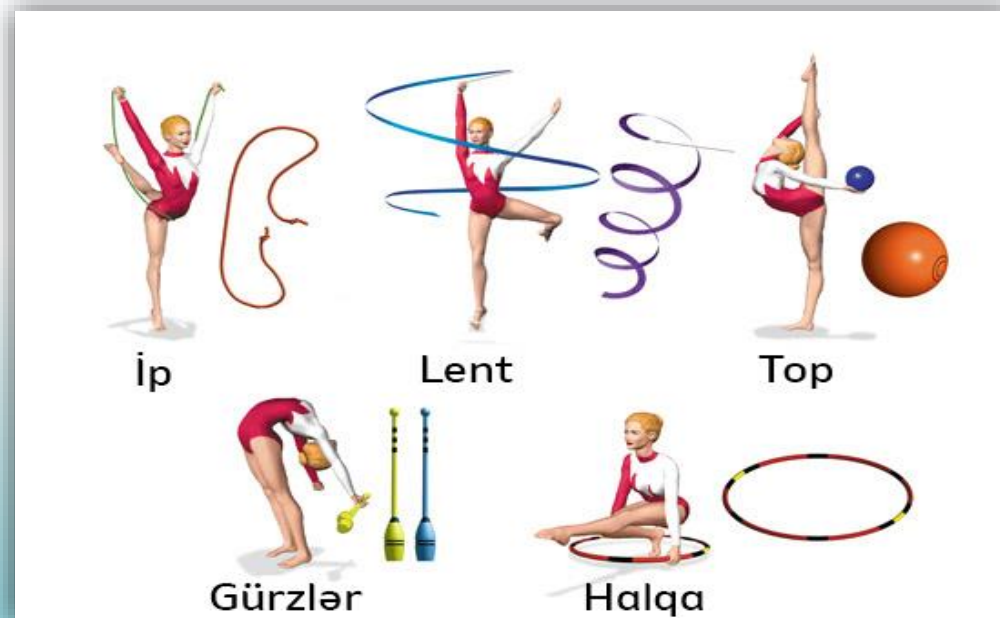


|                     |                                               |                                                                                                                                 |                |
|---------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Bölgələrarası Kubok | Balacalar –<br>2015-ci il<br>təvəllüdlülər    | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
|                     | Balacalar –<br>2014-cü il<br>təvəllüdlülər    | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
|                     | Balacalar –<br>2013-cü il<br>təvəllüdlülər    | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
|                     | Yeniyyətlər -<br>2012-ci il<br>təvəllüdlülər  | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
|                     | Yeniyyətlər -<br>2011-cü il<br>təvəllüdlülər  | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
|                     | Gənclər<br>(2008-2010-cu il<br>təvəllüdlülər) | Fərdi çoxnövcülük                                                                                                               | I<br>II<br>III |
| Bölgələrarası Kubok | Balacalar<br>(2015-2013)                      | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük<br>2) ayrı-ayrı alətlər üzrə<br>mükafatlandırma (təsnifat<br>yarışlarının nəticəsinə əsasən) | I<br>II<br>III |
|                     | Yeniyyətlər<br>2011-2012                      | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                              | I<br>II<br>III |
|                     | Gənclər<br>2008-2010                          | Qrup hərəkətləri<br>1) çoxnövcülük                                                                                              | I<br>II<br>III |





# Alət normaları



| Yaş kateqoriyaları                   | Alət                                                                                | Ölçü                                                                                                                                                                                                                              | Çəki           | Qeydlər                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| <b>2013-2015-ci il təvəllüdlülər</b> |    | Gimnastın boyuna uyğun olaraq                                                                                                                                                                                                     | Çəki olmadan   |                          |
|                                      |    | Gimnastın boyuna uyğun olaraq                                                                                                                                                                                                     | Ən azı 150 qr. | bud-çanaq sümüyünə qədər |
|                                      |    | 160 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                                  | Çəki olmadan   |                          |
|                                      |    | Uzunluğu ən azı - 360 mm<br>Gürzün ucunun diametri ən azı - 30 mm                                                                                                                                                                 | Çəki olmadan   |                          |
|                                      |    | Uzunluğu ən azı - 4500 mm<br>Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı - 1000 mm<br>Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm<br>Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu - 100 mm<br>Çubuq ucunun diametri ən çoxu - 10 mm<br>Çubuğun uzunluğu - 500 mm     | Çəki olmadan   |                          |
| <b>2011-2012-ci il təvəllüdlülər</b> |    | Gimnastın boyuna uyğun olaraq                                                                                                                                                                                                     |                |                          |
|                                      |    | 700-900 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                              | Ən azı 250 qr  |                          |
|                                      |    | Ən azı 180 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                           | Ən azı 400 qr  |                          |
|                                      |  | Uzunluq 400-500 mm                                                                                                                                                                                                                | Ən azı 150 qr  |                          |
|                                      |  | Uzunluğu ən azı - 5000 mm<br>Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı - 1000 mm<br>Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm<br>Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu - 100 mm<br>Çubuq ucunun diametri ən çoxu - 10 mm<br>Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm | Ən azı 30 qr   | Çubuqsuz                 |



| Yaş kateqoriyaları                                                             | Alət                                                                                | Ölçü                                                                                                                                                                                                                                                     | Çəki           | Qeydlər  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| <b>2008-2010-cu il təvəllüdlülər (BGF-nin normalarına əsasən)</b>              |    | Gimnastın boyuna uyğun olaraq                                                                                                                                                                                                                            | Çəkisiz        |          |
|                                                                                |    | 700-900 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                                                     | Ən azı 300 qr. |          |
|                                                                                |    | 180-200 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                                                     | Ən azı 400 qr. |          |
|                                                                                |    | Uzunluğu ən azı 400-500 mm<br>Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm                                                                                                                                                                                       | Ən azı 150 qr. | Hər biri |
|                                                                                |    | Uzunluğu ən azı - 5000 mm<br>Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm<br>Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm<br>Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu - 100 mm<br>Çubuq ucunun diametri ən çoxu - 10 mm<br>Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm<br>Lentin eni - 40-60 mm | Ən azı 30 qr.  | Çubuqsuz |
| <b>2007-ci il təvəllüdlülər və daha böyükələr (BGF-nin normalarına əsasən)</b> |    | 800-900 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                                                     | Ən azı 300 qr. |          |
|                                                                                |    | 180-200 mm (diametr)                                                                                                                                                                                                                                     | Ən azı 400 qr. |          |
|                                                                                |   | Uzunluğu ən azı 400-500 mm<br>Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm                                                                                                                                                                                       | Ən azı 150 qr. | Hər biri |
|                                                                                |  | Uzunluğu ən azı - 6000 mm<br>Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm<br>Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm<br>Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu - 100 mm<br>Çubuq ucunun diametri ən çoxu - 10 mm<br>Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm<br>Lentin eni - 40-60 mm | Ən azı 35 qr.  | Çubuqsuz |

