







2025-ci il üçün bədii gimnastika üzrə milli yarışların proqramı








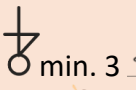


Ölkədə qrup hərəkətləri proqramının inkişafı məqsədilə Azərbaycan və Bakı birinciliyində 2015-2017-ci və ya 2012-2013-2014-cü il təvəllüdü gimnastlardan ibarət qrup hərəkətləri komandalarının iştirakı tövsiyə olunur.





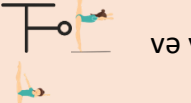
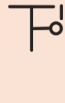


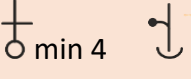



2025-ci il üzrə proqram – Alətsiz

Alətsiz	2017-ci il	6 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
					DB
					
					
					
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 rəqs addımları kombinasiyaları	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DB
		DA			
		1) 2-3 pre-akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DA
		3 müxtəlif dalğavari hərəkətlər	Hər birinin dəyəri 0.30 xal		DA



Alətsiz	2016-cı il	7 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
					DB
					
			 və ya 		
			 min. 3   və ya		
			+ seçimə görə 2 dənə (Elementlər hər hansı bir xanadan götürülə bilər, lakin təkrarlanma nəzərə alınmır, cərimə yoxdur)		
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 cığır rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB
		DA			
		1) 2-3 pre-akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla; pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30		DA
		3 müxtəlif dalğavari hərəkətlər	Hər birinin dəyəri 0.30		DA

Alətsiz	2015-ci il 2014-cü il 2013-cü il	7 DB	Sağ ayaq	Sol ayaq	Hakimlik
			 Tullanış seriyaları (1 element)		
					
					
			 və ya 		
			 və ya  "Rafaelli" olmasın		
			 min 4  və ya		
			İcra edilmədiyinə görə 0.30 xal cərimə çıxılır		
		3 ciğir rəqs addımları	Hər birinin dəyəri 0.30		DB
		DA			
		1) 2-3 pre-akrobatik elementlər seriyası (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla) 2) Xoreoqrafik əl işi ilə 4 "Şene"dən ibarət "Şene" seriyası	Hər birinin dəyəri 0.30		DA
		3 müxtəlif dalğavari hərəkətlər	Hər birinin dəyəri 0.30		

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

Qrup hərəkətləri komandası – Alətsiz

Alətsiz	2015-2017-ci il	4,5 və ya 6 gimnast 6 DB	<p>Çıxış müddəti 1:30-2:00 dəq.</p> <p>Çıxışın texniki dəyəri: (Biriqada –DB)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ən azı1 və ən çoxu2 pre-akrobatikseriya - BGFnin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla(ən azı2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilər) - Hər birinin dəyəri0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti - Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı8 saniyə olmaqla) <p>(Biriqada -DA)</p> <p>-hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 əməkdaşlıq</p> <p>-hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 5 yenidən düzülmə</p>	<p>Çıxışda təqdim olunmayan hər dalğa hərəkəti üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Pre-akrobatik elementlər seriyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cəriməxalıçıxılır</p> <p>Rəqs addımları kombinasiyasının hər birinin olmaması üçün bədən çətinliyi hakimləri tərəfindən 050 cərimə xalı çıxılır</p> <p>Əməkdaşlıqların hər birinin olmaması üçün alət çətinliyi hakimləri tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>сотрудничества</p> <p>- Yenidən düzülmənin hər birinin olmaması üçün 0.30 cərimə xalı çıxılır.</p>
Alətsiz	2014-2013-cü il	5 gimnast 6 DB	<p>Çıxış müddəti :2:15-2:30 dəq.</p> <p>Çıxışın texniki dəyəri: (Biriqada –DB)</p>	<p>Сбавки судей трудности DB-0.30 за отсутствие каждой из волн</p> <p>Сбавка судьи DB -0.30 за отсутствие каждой</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - ən azı1 və ən çoxu2 pre-akrobatikseriya - BGFnin qaydalarına əsasən hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla(ən azı2 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilər) - Hər birinin dəyəri0.30 xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti - Hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı8 saniyə olmaqla (Biriqada -DA) -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 7 əməkdaşlıq -hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən azı 6 yenidən düzülmə 	<p>из пре -акробатических серий</p> <p>Сбавка судьи DB -0.50 за отсутствие каждой комбинации танцевальных шагов</p> <p>Сбавка судьи DA -0.30 за отсутствие каждого сотрудничества -0.30 за отсутствие каждого перестроения</p>
--	--	--	--	--

Əsas elementlər

2013-2017-ci il təvəllüdü uşaqlar üçün.

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

Əsas elementləri DA hakimləri hesablayır.

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

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

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

Gürzlər

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

Lent

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

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

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

2025-ci il üzrə yarışların proqramı

Azərbaycan çempionatı (13-15 mart; MGA)

Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
Böyükklər (FIG-in proqramına əsasən)	Böyükklər (FIG-in proqramına əsasən)
Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)	Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-in proqramına əsasən)	

Bakı çempionatı (5-8 noyabr; OCAQ)

Fərdi proqram
2015-2017-ci illər – top, güzrlər, lent
2013-2014-cü illər – halqa, top, güzrlər, lent
Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)
Böyükklər (FIG-in proqramına əsasən)

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

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

Bakı birinciliyi (10-12 aprel; OCAQ)

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

	növlərdə) (5 gimnast)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-in proqramına əsasən)	Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)
Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)	

Regionlararası kubok (22-24 may, Goranboy)	
Fərdi proqram	Qrup hərəkətləri
2015-2017-ci illər – alətsiz, halqa, güzrlər	2015-2017-ci illər – alətsiz, top (4-5-6 gimnast)
2013-2014-cü illər – alətsiz, top, güzrlər	2012-2013-2014-cü illər - lent (5 gimnast)
2012-ci il yeniyetmələr (FIG-in proqramına əsasən)	Gənclər – halqa (5 gimnast)
Gənclər (FIG-in proqramına əsasən)	Böyükklər (FIG-in proqramına əsasən)
Böyükklər (FIG-in proqramına əsasən)	

Beynəlxalq turnir
"Grace of Nature" adlı bədii gimnastika üzrə turnir (4-6 iyul, Qəbələ)
"Gimnastika hamı üçün" növü üzrə 3-cü Bakı Beynəlxalq "Challenge"i (27-29 iyul)
4-cü "Ojaq Cup" bədii gimnastika üzrə beynəlxalq turniri (10-13 sentyabr, MGA)
Bədii gimnastika üzrə "Qış nağılı" beynəlxalq turniri (28-30 noyabr, MGA)



2025-ci il üzrə mükafatlandırma

Mükafatlandırma mərasimi idman geyimində keçiriləcək

(FIG texniki rəqlamentinə əsasən)



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

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

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


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












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

Alətlərin normativləri

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

	Uzunluq - min. 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi - min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi - min. 70 mm Çubuğun ucu - maks. 100 mm Çubuğun ucunun diametri - maks. 10 mm Çubuq - 500-600 mm	Min. 30 qr	Çubuqsuz
---	--	------------	----------

Təvəllüd	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2008-2010-cu illər (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının normalarına uyğun olaraq)		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəkisiz	
		700-900 mm (diametr)	Min. 300 qr.	
		180-200 mm (diametr)	Min. 400 qr.	
		Uzunluq - 400-500 mm Gürzlərin ucunun diametri - maks. 30 mm	Min. 150 qr.	Hər biri
		Uzunluq – min. 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi – min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi – 70 mm Çubuğun ucu – maks. 100 mm Çubuğun ucunun diametri – maks. 10 mm Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Min. 30 qr.	Çubuqsuz
2007-ci il və daha böyük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının normalarına uyğun olaraq)		800-900 mm (diametr)	Min. 300 qr.	
		180-200 mm (diametr)	Min. 400 qr.	
		Uzunluq – 400-500 mm Gürzlərin ucunun diametri – maks. 30 mm	Min. 150 qr.	Hər biri
		Uzunluq – min. 6000 mm Lentin ikiqat hissəsi – min. 1000 mm Bərkitmə hissəsi – 70 mm Çubuğun ucu – maks. 100 mm Çubuğun ucunun diametri – maks. 10 mm Çubuğun uzunluğu – 500-600 mm Lentin eni – 40-60 mm	Min. 35 qr.	Çubuqsuz

