

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

## Bədii Gimnastika üzrə **QAYDALAR 2022 – 2024**



FIG İcraiyyə Komitəsi tərəfindən təsdiq edilib

İngilis dilində olan mətn rəsmi hesab olunur



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**v**tb**.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Bank  
Advertising

# MÜNDƏRİCAT

## 1-Cİ HİSSƏ - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

<b>A. ÜMUMİ MÜDDƏALAR</b>	<b>7</b>
1. YARIŞLAR VƏ PROQRAMLAR	
2. XRONOMETRAJ	
3. HAKİM BRIQADALARININ TƏRKİBİ: RƏSMİ ÇEMPİONAT VƏ DİGƏR YARIŞLAR	
4. YEKUN XALLARIN HESABLANMASI	
5. XAL İLƏ BAĞLI ETİRAZLAR	
6. HAKİMLƏRİN İCLASI	
7. MEYDANÇA	
8. ALƏTLƏR	
9. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSIYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR	
10. GİMNASTLARIN GEYİMİ	
11. MUSİQİ MÜŞAYİTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR	
12. GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI	
13. MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI	
14. HAKİM-XRONOMETRİSTLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR	
<b>B. ÇƏTİNLİK (D) FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR</b>	<b>19</b>
1. ÇƏTİNLİYİN İCMALI	
2. BƏDƏNİN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
3. FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT QRUPLARI	
4. FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
5. ALƏT ÇƏTİNLİYİ (DA)	
6. ALƏTLƏRLƏ YENİ ORİJİNAL ELEMENTLƏR	
7. ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)	
8. TULLANMALAR/ SIÇRAYIŞLAR	
9. TULLANMALARIN/ SIÇRAYIŞLARIN ÇƏTİNLİK CƏDVƏLİ	
10. MÜVAZİNƏT	
11. MÜVAZİNƏT ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ	
12. FIRLANMA	
13. FIRLANMA ÇƏTİNLİKLƏRİNİN CƏDVƏLİ	
<b>C. ARTİSTİZM (A)</b>	<b>103</b>
1. ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏ	
2. ARTİSTİZM STRUKTURU VƏ İCRASI: KOMPOZİSİYANIN MƏQSƏDLƏRİ	
3. XARAKTER	
4. RƏQS ADDIMLARI KOMBİNASİYALARI	
5. BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN İFADƏLİLİYİ	
6. DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI	
7. BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKTLƏR	
8. MƏKANDAN İSTİFADƏ	
9. VAHİDLİK	
10. ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR	
11. RİTM	
12. FƏRDİ ARTİSTİZM SƏHVLƏRİ	
<b>D. İCRA (E)</b>	<b>112</b>
1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRMƏ	
2. TEXNİKİ SƏHVLƏR	
<b>E. QOŞMA</b>	<b>117</b>
1. ALƏTLƏR ÜZRƏ PROQRAM	
2. GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROQRAM - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR	
3. BƏDƏNİN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
4. FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
5. ALƏT ÇƏTİNLİYİ (DA)	
6. ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):	
7. ARTİSTİZM VƏ İCRA	
8. TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP	

# 2-Ci HİSSƏ - QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

<b>A.</b>	<b>ÜMUMİ MÜDDƏALAR</b>	<b>130</b>
1.	YARIŞLAR VƏ PROQRAMLAR	
2.	GİMNASTLARIN SAYI	
3.	XRONOMETRAJ	
4.	HAKİM BRİQADALARI	
5.	XAL İLƏ BAĞLI ETİRAZLAR (texniki rəqlamentdə, Bölmə 1, Maddə 8.4 Qiymətə dair etirazlara nəzər salın).	
6.	HAKİMLƏRİN İCLASI	
7.	XALÇAYA GİRİŞ	
8.	XALÇA	
9.	ALƏTLƏR	
10.	QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSIYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR	
11.	GİMNASTLARIN GEYİMİ	
12.	MUSİQİ MÜŞAYİTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR	
13.	GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI	
14.	MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI	
15.	QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ ÜÇÜN HAKİM-XRONOMETRİSTLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR	
<b>B.</b>	<b>ÇƏTİNLİK (D) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ</b>	<b>144</b>
1.	ÇƏTİNLİYİN İCMALI	
2.	BƏDƏN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
3.	FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT ELEMENTLƏRİ	
4.	DƏYİŞMƏ İLƏ BAĞLI ÇƏTİNLİK (DE)	
5.	FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
6.	PARTNYORLUQLA BAĞLI ÇƏTİNLİKLƏR (DC)	
7.	ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)	
<b>C.</b>	<b>ARTİSTİZM(A) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ</b>	<b>197</b>
1.	ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRMƏ	
2.	ARTİSTİZMİN STRUKTURU VƏ İCRASI: KOMPOZİSİYANIN MƏQSƏDLƏRİ	
3.	XARAKTER	
4.	RƏQS ADDIMLARININ KOMBİNASİYALARI	
5.	BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN İFADƏLİLİYİ	
6.	DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI	
7.	BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN VERDİYİ EFFEKTİLƏR	
8.	KOLLEKTİV İŞ	
9.	YENİDƏN DÜZÜLÜŞLƏR	
10.	TƏRƏFDAŞLIQ	
11.	VAHİDLİK	
12.	ƏLAQƏLƏNDİRMƏ	
13.	RİTM	
14.	BƏDƏN KONSTRUKSIYASI/QALXMA VƏZİYYƏTLƏRİ	
15.	BAŞLANĞIC VƏ YEKUN VƏZİYYƏTLƏR	
16.	QRUP ŞƏKLİNDƏ ARTİSTİZM SƏHVLƏR	
<b>D.</b>	<b>İCRA (E) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ</b>	<b>209</b>
1.	İCRA ÜZRƏ HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRMƏ	
2.	TEXNİKİ SƏHVLƏR	
<b>E.</b>	<b>QOŞMA QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ</b>	<b>215</b>
1.	ALƏTLƏR PROQRAMI	
2.	GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROQRAM – QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ	
3.	BƏDƏN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
4.	DƏYİŞMƏ İLƏ BAĞLI ÇƏTİNLİK: Böyüklər qrupu DE üçün ümumi qaydalar həmçinin GƏNCLƏR qrupuna da şamil edilir.	
5.	FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
6.	ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA):	
7.	ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)	
8.	ARTİSTİZM VƏ İCRA	
9.	TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP	



# 1-Cİ HİSSƏ FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR



Laurie Hernandez

AAI<sup>®</sup>  
EVO<sup>™</sup>  
BLACK



EVO<sup>™</sup>  
BLACK

AAI

THE **NEXT EVOLUTION**  
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,  
PERFORMANCE & CONVENIENCE

**AAI**  
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978  
www.americanathletic.com  
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

# 1-Cİ HİSSƏ - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

## A. ÜMUMİ MÜDDƏALAR

## FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

### Fərdi Hərəkətlərə tətbiq olunan normalar

QEYD: Bu sənəddə istənilən fiziki şəxsə münasibətdə istifadə olunan cinsiyyət anlamı, bunun əksini ifadə edən bir müddəa olmadığı təqdirdə, bütün cinsləri əhatə edir.

## 1. YARIŞLAR VƏ PROQRAMLAR

### 1.1 Bədii gimnastika üzrə rəsmi çempionat və yarışların proqramı:

Fərdi, Qrup və Komanda Yarışları.

#### Fərdi Yarışlar:

- Çoxnövcülük üzrə təsnifat yarışları, komanda reytingi və ayrı-ayrı alətlər üzrə Finallar
- Çoxnövcülük üzrə final yarışları - 4 Alət
- Ayrı-ayrı alətlər üzrə final yarışları - 4 Alət

Komanda reytingi: Komanda reytingi komandanın fərdi gimnastları tərəfindən qeydə alınan 8 ən yaxşı nəticə və qrup hərəkətləri komandasının iki çıxışının toplanması ilə müəyyən edilir.

FIG-nin cari ilə dair alətlər üzrə proqramı hər bir hərəkət üçün tələb olunan alətləri müəyyən edir (bax, Qoşma).

FIG-nin rəsmi yarışları ilə əlaqədar daha ətraflı təfərrüatlar üçün Texniki Reqlamentə müraciət edin (Bölmə 1 və Bölmə 3).

### 1.2 Fərdi hərəkətlər üçün program

1.2.1 Böyükklər və gənclərin fərdi hərəkətləri üçün program bir qayda olaraq 4 hərəkətdən ibarətdir (bax, Qoşmada FIG-nin böyükklər və gənclər üçün alətlər proqramı):

- Halqa
- Top
- Gürzlər
- Lent

1.2.2 Hər bir hərəkətin müddəti 1'15"-dən 1'30"-ə kimidir.

## 2. XRONOMETRAJ

2.1 Xronometr fərdi gimnastın hərəkətə başlaması ilə işə düşür və fərdi gimnast hərəkəti tam dayandıran kimi saxlanılır.

2.2 Bədən və/və ya alətin hərəkəti olmadan maksimum 4 saniyəlik qısa musiqili çıxışa icazə verilir.

2.3 Bütün hərəkətlərlə bağlı xronometraj (hərəkətin başlanğıcı, gimnastın hərəkətinin müddəti) 1 saniyəlik artımlarla həyata keçiriləcək.

**Hakim-xronometrist tərəfindən tətbiq edilən cərimə:** hər bir artıq və ya çatışmayan saniyəyə görə 0.05 xal ki, bu da tam saniyəlik artımlarla hesablanır. Misal: 1'30.72=cərimə tətbiq olunmur; 1'31=cərimə -0.05 xal

### **3. HAKİM BRİQADALARININ TƏRKİBİ : RƏSMİ ÇEMPİONAT VƏ DİGƏR YARISLAR**

**3.1. Ali jüri:** (bax, Texniki rəqlament, Bölmə 1 və Bölmə 3)

#### **3.2. Fərdi hərəkətlər üçün hakim briqadalar:**

**3.2.1.** FIG Yarışları, Dünya Çempionatları və Olimpiya Oyunları üçün hakimlər **3** hakim briqadasından ibarətdir:

Briqada **D (Çətinlik)**, Briqada **A (Artistizm)** və Briqada **E (İcra)**.

**3.2.2.** Çətinlik, Artistizm və İcra üzrə hakimlər püşkatma yolu ilə seçilir və FIG-nin Texniki Rəqlamentinə və Hakimlik Qaydalarına uyğun olaraq FIG-nin Texniki Komitəsi tərəfindən təyin edilir.

#### **3.3. Hakim briqadalarının tərkibi**

**3.3.1. Çətinlik (D) üzrə Hakim Briqadası:** 2 altqrupa bölünmüş 4 hakim:

- 1-ci altqrup (**D**): Müstəqil şəkildə çalışıb sonra **DB** üzrə qiyməti birlikdə verən 2 hakim (**DB1, DB2**).
- 2-ci altqrup (**D**): Müstəqil şəkildə çalışıb sonra **DA** üzrə qiyməti birlikdə verən 2 hakim (**DA1, DA2**).

**3.3.2. Artistizm üzrə Hakim Briqadası (A):** 4 hakim (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. İcra üzrə Hakim Briqadası (E):** 4 hakim (**E1, E2, E3, E4**)

#### **3.4. D Hakim Briqadasının funksiyaları**

**3.4.1. Birinci altqrup (DB), Bədən Çətinliklərinin (DB) sayını və texniki qiymətini, Fırlanma (R) ilə Dinamik elementlərin sayını və texniki qiymətini hesablamaqla və bədən dalğalarını (W) təsbit etməklə, hərəkətin məzmununu şərti işarələrlə qeydə alır. Bu hakimlər, digər hakimlərlə məsləhətləşmədən, bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra ümumi bir **DB** xalı verirlər.**

**3.4.2. İkinci altqrup (DA), Alətin Çətinliyinin (DA) sayını və texniki qiymətini hesablamaqla və alətin zəruri əsas texniki elementlərinin mövcudluğunu qiymətləndirməklə, hərəkətin məzmununu şərti işarələrlə qeydə alır. Bu hakimlər, digər hakimlərlə məsləhətləşmədən, bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra ümumi bir **DA** xalı verirlər.**

**3.4.3. Hakim qeydləri:** Rotasiyanın/yarışın sonunda Ali Jürinin Prezidenti hərəkətlərin məzmununu şərti işarələrlə əks etdirən, sayı, gimnastın adını, təmsil etdiyi Federasiyanı və alətləri göstərən hakim qeydlərini tələb edə bilər.

**3.4.4. Yekun D qiyməti – DB və DA xallarının cəmidir.**

#### **3.5. A Hakimlər Briqadasının funksiyaları**

**3.5.1.** 4 hakim (**A1, A2, A3, A4**) ümumi cərimə xallarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Artistizmlə bağlı səhvləri cərimə xalları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **A** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 xaldan orta qiymət çıxarılır.

**3.5.2. Yekun A qiyməti:** Artistizm üzrə cərimə xallarının cəmi **10.00 xaldan** çıxılır.

#### **3.6. E Hakimlər Briqadasının funksiyaları**

**3.6.1.** 4 hakim (**E1, E2, E3, E4**) ümumi cərimə xallarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Texniki səhvləri cərimə xalları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **E** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 xaldan orta qiymət çıxarılır.

**3.6.2. Yekun E qiyməti:** Texniki səhvlərə görə cərimə xallarının cəmi **10.00 xaldan** çıxılır.

### 3.7. Hakim-xronometristlər və xətt hakimlərinin funksiyaları

Hakim-xronometristlər və xətt hakimləri Brevet hakimləri arasından püşkatma yolu ilə seçilir.

#### 3.7.1 Hakim-xronometristlərdən (1 və ya 2) tələb olunur:

- Hərəkətin müddətinə nəzarət etmək
- Vaxtla bağlı pozuntulara nəzarət etmək və kompüter tayminqinin yoxluğu halında müəyyən edilmiş vaxt həddinə çatmayan və ya onu aşan vaxt miqdarını dəqiqliklə qeydə almaq
- İstənilən pozuntu və ya cərimə xalları əks olunmuş müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək tələb olunur.
- Əgər gimnast hərəkətin sonunda öz alətini düşürərsə və musiqisi başa çatdığından xalçaya qayıtmazsa, Hakim-xronometrist gimnastın son hərəkət qisminə öz alətini götürdüyü anı hesablayır.

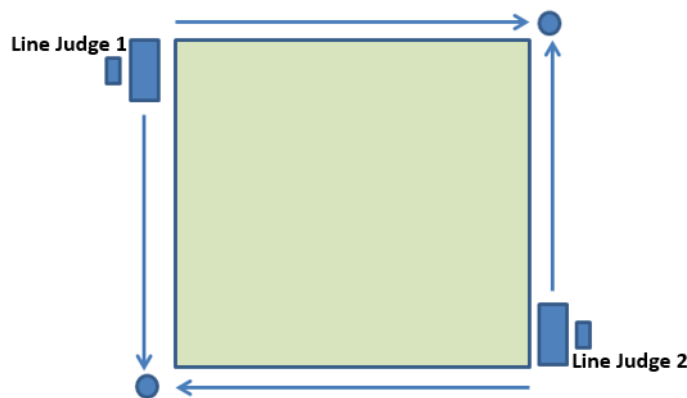
#### 3.7.2 Xətt Hakimlərindən (2) tələb olunur:

- Xalçanın işarələnmiş xəttinin alətlə, yaxud bir və ya iki ayaqla, yaxud bədənin istənilən hissəsi ilə keçilməsi, habelə alətin meydançanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxması hallarını qeydə almaq
- Gimnastın bədəni və ya aləti meydança xəttini keçdikdə və ya xalçadan kənara çıxdıqda bayraq qaldırmaq
- Gimnast hərəkəti yerinə yetirdiyi zaman xalçanın işarələnmiş zonasını dəyişdikdə və ya onu tərk etdikdə bayraq qaldırmaq
- Müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək tələb olunur.

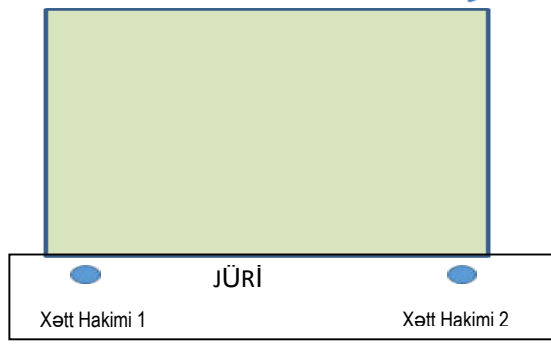
Ali Jüriyə müraciət: əgər məşqçi vaxt və ya xətlə bağlı cərimə xal(lar)ına tərəddüd edərsə, o, məsələyə baxılması üçün Məsul Hakimə müraciət etməlidir.

### 3.8 Xətt Hakimlərinin yerləşmə mövqeyi

**Nümunə 1:** Xətt Hakimləri əks künclərdə oturlurlar və sağ tərəfindəki 2 xətdən və küncdən məsuldurlar.



**Nümunə 2:** Xətt Hakimləri hakimlər masasında oturur və videokamera vasitəsilə monitorda xətti müşahidə edirlər.



### 3.9 **Katibin funksiyaları**

Katiblərin hakimlik qaydalarını və kompüterü bilməlidirlər. Onlar adətən Təşkilat Komitəsi tərəfindən təyin olunur. Onlar Ali Jüri Heyətinin Prezidentinə tabedirlər və bütün məlumatların kompüterə düzgün daxil edilməsinə, komanda və gimnastların çıxış ardıcılığına, qırmızı/yaşıl işığa və Yekun Xalların lövhədə düzgün əks olunmasına görə məsuliyyət daşıyırlar.

### 3.10 **Məsul Hakimin funksiyaları**

(#14) cədvəldə göstərilən bütün cərimələr yoxlanılacaq və Məsul Hakim: Ali Jürinin Prezidenti, Texniki Nümayəndə və ya Baş Hakim tərəfindən veriləcəkdir.

Jüriyə, onların strukturu və ya funksiyaları barədə hər hansı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentin 1-ci Bölməsi, Qayda 7-yə və Hakimlik Qaydalarına nəzər salın.

## 4. **YEKUN XALIN HESABLANMASI**

Yekun Xalın müəyyənləşdirilməsini tənzimləyən qaydalar bütün yarış sessiyaları üçün eynidir.  
(*Fərdi təsnifat yarışları, çoxnövcülük, ayrı-ayrı alətlər üzrə finallar*)

Hərəkətin yekun xalı D xalının, A xalının və E xalının əlavə olunması ilə müəyyənləşdirilir. Cərimə olduğu halda, cərimə xalları yekun xaldan çıxılır.

## 5. **XALA DAİR ETİRAZLAR**

(Bax, Texniki reqlament, Bölmə 1, Maddə 8.4 Xala dair etirazlar).

## 6. **HAKİMLƏRİN İCLASI**

- FIG-nin hər bir rəsmi Çempionatından əvvəl Texniki Komitə, iştirakçı hakimlərin hakimliyin təşkili barədə məlumatlandırılması üçün iclas keçirəcək.
- Bütün digər Çempionat və turnirlərdən əvvəl Təşkilat Komitəsi belə bir iclas keçirə bilər.
- Bütün hakimlər yarışların keçirildiyi müddətdə hakimlərin təlimatlandırılması üzrə görüşdə və/və ya iclasda, həmçinin hər bir yarışın sonunda mükafatlandırma mərasimlərində iştirak etməlidirlər.

Hakimlərlə və yarışların qiymətləndirilməsi ilə bağlı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentə nəzər salın ( Bölmə 1, Qayda 7, Bölmə 3, Hakimlər üçün Ümumi Qaydalar və Hakimlər üçün Xüsusi Qaydalar).



## 7. XALÇA

7.1. Xalçanın işarələnmiş sahəsi mütləq şəkildə 13 x 13 m ölçüdə (**xəttin kənar tərəfi**) olmalıdır. Xalçanın işlək səthi FIG standartlarına uyğun olmalıdır (bax, Texniki Reqlament, Bölmə 1).

7.2. Gimnastın bədəninin və ya alətin hər hansı bir hissəsi xalçanın işarələnmiş hüdudlarından çıxarsa, cərimə tətbiq olunacaqdır:

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** Gimnasta və ya alətə görə hər dəfə 0.30 xal cərimə

7.3. Gimnastın xalçanın işarələnmiş zonasını tərk etməsinə görə cərimə tətbiq olunacaqdır

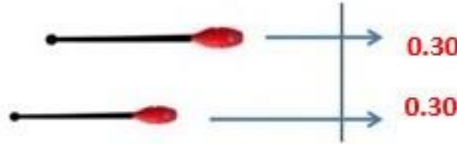
**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** Gimnastın xalçanın işarələnmiş zonasını tərk etməsinə görə 0.30 xal cərimə

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** Alətin xalçanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxmasına görə 0.30 xal cərimə

7.4. Alətin xalçadan kənara düşməsi:

7.4.1. Hər iki gürzün xalçanın işarələnmiş zonasından **ardıcıl olaraq kənara düşməsi:**

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** Bir gürz üçün 0.30 xal + digər gürz üçün 0.30 xal



7.4.2. İki alətin sinxron şəkildə **eyni vaxtda eyni xətdən** kənara düşməsi: İki gürzün eyni vaxtda eyni xətdən kənara birlikdə düşməsi / iki gürzün bir-birinə ilişərək xalçanın işarələnmiş zonasından kənara eyni zamanda düşməsi.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** bir alətə görə bir dəfə 0.30 xal



7.4.3. İki alətin sinxron şəkildə **eyni vaxtda iki müxtəlif xətdən** kənara düşməsi:

İki gürzün eyni vaxtda iki müxtəlif xətdən kənara birlikdə düşməsi.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** 0.30 + 0.30 xal

7.5. Aşağıdakı hallarda gimnasta qarşı cərimə tətbiq olunmur: digər hallarda, cərimələr # 7.2-7.4 bəndlərində göstəriləndi qaydada tətbiq edilir:

- Alət və/və ya gimnast xəttə toxunur
- Alət yerə toxunmadan xalça hüdudlarından kənara çıxır
- Alət çıxışın sonuncu hərəkətində itirilir
- Hərəkətin və musiqinin bitməsindən sonra alət xalçadan kənara çıxır
- İstifadəyə yararsız alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Sınımış alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Alət tavana (tirlərə, işıqlara, xal lövhəsinə və s.) ilişir



**7.6.** Bütün hərəketlər xalça səthinin işarələnmiş hüdudları daxilində yerinə yetirilməlidir.

- 7.6.1.** Maddə 3.2-yə uyğun olaraq hərəketin xalça xaricində tamamlanmasına görə gimnasta cərimə tətbiq olunur.
- 7.6.2.** Xalça xaricində başladılmış (çıxış zamanı və ya onun sonunda) istənilən Çətinlik qiymətləndirilməyəcəkdir.
- 7.6.3.** Çətinlik xalça hüdudlarında başladılmış, lakin xalça hüdudlarından kənarında yekunlaşdırılmışsa, Çətinlik qiymətləndiriləcəkdir.

## **8. ALƏTLƏR**

### **8.1. Normalar - Nəzarət**

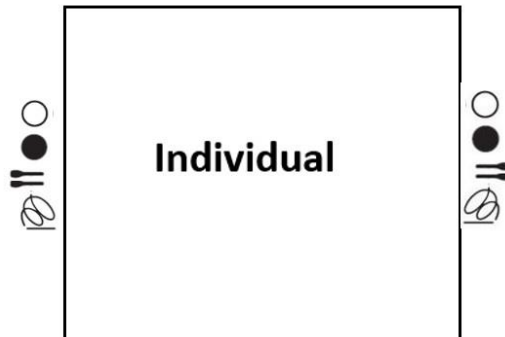
- 8.1.1.** Hər bir alətin norma və xarakteristikası FIG-in Alətlər üzrə Normalar sənədində sadalanmışdır.
- 8.1.2.** Hər gimnast tərəfindən istifadə olunan hər bir alət (ip, halqa, top, gürz, lent) üzərində həmin alətin xüsusi ayrılmış yerində istehsalçının loqotipi və "FIG tərəfindən təsdiqlənmiş loqo" nişanı əks olunmalıdır. Gimnastın təsdiqlənməmiş alətdən istənilən formada istifadə etməsinə yol verilmir.
- 8.1.3.** Ali Jürinin tələbi ilə hər alət gimnastın yarış zalına girməsinə qədər, yaxud çıxışın sonunda yoxlanmalı, və/və ya alətlərə nəzarət məqsədilə püşkatma yolu ilə təsadüfi alətlər yoxlanıla bilər.

### **8.2. Ehtiyat Alətlər: Alətlərin xalçanın yanına qoyulması**

- 8.2.1.** Xalçanın ətrafında ehtiyat alətlərin qoyulmasına icazə verilir (alətlərə dair illik proqrama uyğun olaraq).
- 8.2.2.** Təşkilat Komitəsi eyni alət dəstini (yarışlarda qrupa lazım olan tam alət dəsti) hər hansı Qrupun istifadəsi üçün xalçanın işarələnmiş dörd kənarından ikisi boyunca yerləşdirməlidir.

Bilavasitə hakimlərin qarşısındakı xətt, gimnastın xalçaya daxil olduğu xətt kimi açıq qalır. Alətlər ayrı-ayrılıqda qoyulmalıdır.

#### **Nümunə:**



- 8.2.3. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət yerə düşər və xalça hüduqlarından **kənara çıxarsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilir.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** alətin xalçanın işarələnmiş hüduqlarından kənara çıxmasına görə 0.30 xal cərimə

- 8.2.4. Gimnast yalnız çıxış başlanana qədər xalça kənarına qoyulmuş ehtiyat alətdən istifadə edə bilər.

**Cərimə:** Əvvəlcədən xətt kənarına qoyulmayan ehtiyat alətin istifadəsinə görə 0.50 xal

- 8.2.5. Gimnast bütün tətbiq olunan cərimələrlə xalça xəttinin kənarına qoyulmuş ehtiyat alətlərin maksimum sayından istifadə edə bilər.

**Misal:** İki halqa Təşkilat Komitəsi tərəfindən yuxarıda göstərilən şəkildə uyğun olaraq yerləşdirilir: Gimnast bir hərəkətin icrası zamanı ehtiyac olsa hər iki halqadan istifadə edə bilər.

**Cərimə:** Gimnast xalçanın kənarında yerləşdirilmiş ehtiyat alətdən istifadə etdikdən sonra yenidən öz alətindən istifadə edirsə - 0.50 xal.

- 8.2.6. Əgər çıxış zamanı **alət düşərkən meydança hüduqlarından kənara çıxmırsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilmir; gimnast xalçanın hüduqlarında alətini götürməlidir.

**Cərimə:** Ehtiyat alətdən gərəksiz istifadəyə görə 0.50 xal.

- 8.2.7. Alət düşərkən xalça hüduqlarından kənara çıxıb sonradan **xalça hüduqlarına qaydır**

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə:** alətin xalça hüduqlarından kənara çıxmasına görə 0.30 xal

**Cərimə:** Gimnast ehtiyat aləti götürdükdən sonra xalça hüduqlarına qayıdan öz alətini xalçadan kənara çıxarmazsa - 0.30 xal.

- 8.2.8. Əgər **alət düşərək xalça hüduqlarından kənara çıxırsa** və aləti gimnasta onun məşqçisi yaxud nümayəndə heyətinin digər üzvü qaytarırsa:

**Cərimə:** alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə 0.50 xal.

### 8.3. **İstifadəyə yararsız alət (Misal: lentdə düyünlər)**

- 8.3.1. Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast yarış müddətini ləngitməklə alətin yararsız olduğunu aşkar edərsə (**Misal üçün:** lent üzərində düyünlərin olması), o, istifadəsi mümkün olan ehtiyat alətlərdən hesaba alınacaq olan ehtiyat alətdən istifadə edə bilər.

Ehtiyat alətin istifadəsinə görə **cərimə tətbiq olunmayacaq**

- 8.3.2. Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast öz alətinin yararsız olduğunu aşkar etdikdə (**Misal üçün:** lent üzərində düyünlərin olması) yarışmanı ləngitməklə düyünü açmağa cəhd göstərsə, yaxud ehtiyat alət götürərsə:

**Cərimə:** alətin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə 0.50 xal.

- 8.3.3. Çıxış zamanı alət yararsız hala düşərsə, ehtiyat alətdən istifadəyə icazə verilir.

Ehtiyat alətin istifadəsinə görə **cərimə tətbiq olunmayacaq**

- 8.3.4. Çıxış zamanı ehtiyat alət sınırsa, gimnast çıxışı dayandırmalıdır. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra gimnast hərəkəti rotasiyanın sonunda və ya Məsul Hakimin qərarına uyğun şəkildə təkrarlamaq bilər.

## 9. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSIYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR

- 9.1. Gimnast qırılmış alətə görə deyil, yalnız müxtəlif texniki səhvlərin nəticələrinə görə cərimə olunacaq.
- 9.2. Çıxış zamanı alət qırılsa, gimnasta hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.
- 9.3. Bu vəziyyətdə, gimnast:
- Hərəkəti dayandıra bilər
  - Yararsız aləti meydança kənarına ataraq və ehtiyat aləti götürərək (**cərimə tətbiq edilmir**) hərəkəti davam etdirə bilər.
- 9.4. Gimnast tavana ilişmiş alətə görə deyil, yalnız müxtəlif texniki səhvlərin nəticələrinə görə cərimə olunacaq.
- 9.5. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət tavana ilişərsə, gimnasta hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.
- Bu vəziyyətdə, gimnast:
- Hərəkəti dayandıra bilər
  - Ehtiyat aləti götürərək (**cərimə tətbiq edilmir**) hərəkəti davam etdirə bilər.
- 9.6. Gimnast alətin qırıldığına və ya tavana ilişdiyinə görə **hərəkəti dayandırarsa**, onun çıxışı aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:
- Düzgün şəkildə artıq icra edilmiş çətinliklər hesaba alınacaq
  - Artistizmə görə 0.00 xal verəcək
  - Texniki İcra xalı 0.00 olacaq
- 9.7. Gimnast alətin qırıldığına və ya **çıxışın sonunda (yəni son hərəkəti icra edərkən)** tavana ilişdiyinə görə **hərəkəti dayandırarsa**, onun çıxışı aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:
- Düzgün şəkildə artıq icra edilmiş çətinliklər hesaba alınacaq
  - Artistizmə görə cərimələr verəcək
  - “Hərəkətin sonunda alətin itirilməsi (təmas olmadan)” də daxil olmaqla, çıxış zamanı tətbiq edilən bütün cərimələr ümumi icra qiymətindən çıxılacaqdır.

## 10. GİMNASTLARIN GEYİMİ

### 10.1. Gimnast geyimlərinə dair tələblər

- Düzgün gimnast geyimi qeyri-şəffaf materialdan olmalıdır; buna görə də, bəzi hissələri krujeva ilə işlənmiş geyimlərin altında astar olmalıdır (bədənin sinəyə qədər hissəsi). Geyimin çanaq/qasıq hissəsi parçadan olmalıdır və yalnız birləşdirici/dekorasiya qismində kiçik krujeva sahəsinə icazə verilir.
- Geyimin kürək və sinə hissəsində kəşik (dekolte) stili sərbəstdir.
- Geyim qollu və ya qolsuz ola bilər; nazik çiyinliyi olan geyimlərə də icazə verilir.
- Ayaqların yuxarı hissəsində geyimin kəsimi qasıq büküşünü keçə bilməz (maksimum). Geyimin altındakı alt paltar geyimin altından çıxaraq görünməməlidir.
- Hakimlərə bədənin müxtəlif hissələrinin düzgün vəziyyətini qiymətləndirmək imkanı yaratmaq üçün geyim bədəne yaxşı oturmalıdır.
- Geyim bütöv bir parçadan ibarət olmalıdır. Gimnastın geyim geyinib əlavə olaraq ayrıca “corablar”, “əlçəklər”, dekorativ ayaq getrləri, kəmərlər və s. istifadə etməsinə yol verilmir.

**10.1.1.** Aşağıdakıları geyinməyə icazə verilir:

- Geyimin üzərindən və ya altından uzun kolqotka;
- Bədənə tam yapışan bütöv uzun geyim;
- Ayaqları örtən materialın uzunluğu və rəng(lər)i hər iki ayaqda eyni olmalıdır ("harley kuin" görünüşü qadağandır). Yalnız stili (kesimi və ya bəzəyi) fərqli ola bilər;
- Geyimin, kolqotkanın və ya geyimin üzərində çanaq hissədən aşağı düşməyən ətək;
- Ətəyin stili (kəsimi və ya bəzəyi) sərbəstdir, lakin baletdəki "paçka" effektinə yol verilmir;
- Gimnastlar hərəkətləri ayaqyalın və ya gimnastika tərlilərində icra edə bilərlər.

**Qeyd:** gimnastın tərliyi onun çıxışı zamanı istəmədən ayağından çıxdığı halda Məsul Hakim ona heç bir cərimə təyin etmir.

**10.1.2.** Geyim üzərində dekorativ applikasiyalara və ya detallara icazə verilir:

- Dekorativ detallar gimnastların təhlükəsizliyini təhdid altına qoymamalıdır. Geymin diod (LED) işıqları ilə bəzədilməsinə icazə verilmir.
- Geyimin dizaynı etika normalarına cavab verərsə və BG Qaydalarına uyğun olarsa, onun üzərində sözlərin və ya işarələrin əks olunmasına icazə verilir.

**10.1.3.** Bütün geyimlər gimnastın yarış zalına daxil olmasından əvvəl yoxlanılacaqdır. Gimnastın geyimi qaydalara uyğun olmadığı halda:

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

**10.2.** Gimnastın təhlükəsizliyini təhdid altında qoyan böyük və sallanan zinyət əşyasının taxılmasına yol verilmir. Pirsinqlərə icazə verilmir.

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

**10.3.** Saç düzümü səliqəli və yığcam olmalıdır. Dekorativ detallara yol verilir, lakin onlar həcmli olmamalı və/və ya gimnastın təhlükəsizliyini təhdid altında qoymamalıdır. Saç üçün bəzəklər saç topazına yaxın və saç a sız bir şəkildə bitişik olmalıdır.

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

**10.4.** Makiyaj sadə və az olmalıdır (teatr maskalarına icazə verilmir).

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

**10.5.** Emblem/reklam rəsmi normalara uyğun olmalıdır

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

**10.6.** Bandajlar və ya digər sabitləyici vasitələr bədən rəngində olmalıdır, digər rəngdə olmasına yol verilmir.

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.30 xal

## 11. MUSIQİ MÜŞAYİTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR

11.1. Musiqidən əvvəl səs signalı verilə bilər.

11.2. Hər bir musiqi parçası yüksək keyfiyyətli bir CD, USB üzərinə yazılmalı və yaxud rəsmi Çempionatların və ya FIG turnirlərinin işçi planı və Direktivlərinə uyğun olaraq internet vasitəsilə yüklənməlidir. Əgər Yerli Təşkilat Komitəsi musiqinin yüklənməsini tələb edərsə, o zaman iştirakçı ölkələr yarışlarda CD/USB-lərdən istifadə etmək hüququnu özündə saxlayır.

Hər bir CD/USB faylında aşağıdakı məlumatlar yazılmalıdır:

- Ölkənin adı (Qrupların ölkəsini göstərmək üçün FIG-in istifadə etdiyi 3 baş hərf)
- Alətin simvolu və ya adı
- Hər bir musiqi əsəri, həmin musiqi haqqında bütün zəruri məlumatları ehtiva edən ayrıca USB üzərinə yazılmalıdır.

11.3. Musiqi düzgün ifa olunmadığı halda (yanlış musiqi, musiqinin təhrif olunması və ya dayanması və s.), gimnast musiqinin onun hərəkətinə uyğun olmadığını başa düşən kimi dərhal hərəkətin icrasını dayandırmaqdan məsuldur. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra gimnast yarış meydançasından çıxır və yarış meydançasına çağırıldıqda yenidən meydançaya daxil olaraq düzgün musiqinin müşayiəti ilə çıxışına təkrar başlaya bilər. Çıxış başa çatdıqdan sonra yanlış musiqiyə görə etiraz qəbul edilməyəcək.

## 12. GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI

12.1. Gimnast yalnız diktör onu mikrofonla çağırıdıqdan və ya yaşıl işıq yandıqdan sonra yarış zonasına gəlməlidir

**Cərimə:** Gimnastın erkən (çağırılmadan başlanan) və ya gec çıxışına görə 0,50 xal.  
Ali Jüri gecikmənin səbəblərini yoxlayır.  
(təşkilati səhvlər və ya gimnastın intizamsızlığı səbəbindən)

12.2. Yarış zalında isinmə hərəkətləri etmək qadağandır.

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 xal

12.3. Çıxış ardıcılığına uyğun olaraq təqdim olunan yanlış alətə görə aşağıdakı tədbirlər görülür:

Gimnastdan yarış meydançasını tərk etmək istənəcək və o, düzgün/ikinci alətlə çıxış ardıcılığında sonrakı mövqeyində yarışacaqdır.

Həmin alətlə icra edə bilmədiyi hərəkəti rotasiyanın sonunda icra edəcək və bu hərəkətə görə 0.50 **cərimə xalı** alacaqdır.

12.4. Gimnast hərəkəti yalnız Təşkilat Komitəsi tərəfindən "fors-major" səhvə yol verildikdə və Məsul Hakim icazə verdikdə təkrar icra edə bilər. **Misal üçün:** elektrik enerjisinin kəsilməsi, səs sisteminin xətası və s.

## 13. MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI

Hərəkətin faktiki icrası zamanı gimnastın məşqçisi (və ya nümayəndə heyətinin istənilən digər üzvü) gimnastla, musiqiçi və ya hakimlərlə heç bir formada ünsiyyət qurmamalıdır:

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 xal

# 14. HAKİM-XRONOMETRİSTLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏRƏ DAİR TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR

Bu cərimələrin cəmi Yekun xaldan çıxılacaqdır

<b>Hakim-xronometrist tərəfindən tətbiq edilən cərimə</b>		
1	Hərəkətin icrası zamanı hər bir əlavə və ya çatışmayan saniyəyə görə (tam saniyəlik artımlarla hesablanır)	<b>0,05 xal</b>
<b>Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq edilən cərimə</b>		
1	Xalça hüdudlarından kənara toxunan istənilən bədən və ya alət hissəsinə görə	<b>0,30 xal</b>
2	Xalça hüdudlarından kənara çıxan gimnasta və ya alətə görə	<b>0,30 xal</b>
3	Gimnastın hərəkəti xalça hüdudlarından kənarda başa çatdırmasına görə	<b>0,30 xal</b>
<b>Məsul Hakimin tətbiq etdiyi cərimə</b>		
1	Əvvəlcədən xalça kənarına yerləşdirilməmiş istənilən alətdən istifadəyə görə	<b>0,50 xal</b>
2	Ehtiyat alətdən gərəksiz istifadəyə görə (əsas alət xalça hüdudlarında olduğu halda)	<b>0,50 xal</b>
3	Gimnast ehtiyat aləti götürdükdən sonra onun öz aləti xalça hüdudlarına qayıdır və gimnast onu xalçadan kənarlaşdırmır	<b>0,30 xal</b>
4	Alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə	<b>0,50 xal</b>
5	Çıxışa hazırlıqda yarışları gecikdirən həddindən artıq gecikmələrə görə	<b>0,50 xal</b>
6	Gimnastın reqlamentə uyğun gəlməyən geyiminə görə	<b>0,30 xal</b>
7	Yol verilməyən zinyət əşyasına və ya pirsinqə görə	<b>0,30 xal</b>
8	Rəsmi qaydalara cavab verməyən saç düzümünə görə	<b>0,30 xal</b>
9	Rəsmi qaydalara cavab verməyən makiyajə görə	<b>0,30 xal</b>
10	Rəsmi qaydalara cavab verməyən emblem və ya reklama görə	<b>0,30 xal</b>
11	Rəsmi qaydalara cavab verməyən bandajlara və ya sabitləyici vasitələrə görə	<b>0,30 xal</b>
12	Erkən və ya gecikmiş çıxışa görə	<b>0,50 xal</b>
13	Gimnastın yarış zalında isinmə hərəkətləri etməsinə görə	<b>0,50 xal</b>
14	Çıxış ardıcılığına uyğun gəlməyən yanlış seçilmiş alətə görə; səhv qaydada yerinə yetirilmiş hərəkətə görə cərimə xalı yekun xaldan bir dəfə çıxılır	<b>0,50 xal</b>
15	Məşqçinin gimnastla və ya hakimlərlə hər hansı formada ünsiyyət qurmasına görə	<b>0,50 xal</b>







TOKIO  
INKARAMI



**1. ÇƏTİNLİYİN İCMALI**

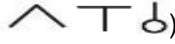
- 1.1.** Gimnast yalnız yüksək estetik və texniki məharətlə təhlükəsiz şəkildə yerinə yetirilə biləcəyi elementləri icra etməlidir. Çox zəif yerinə yetirilən elementlər Çətinlik (D) üzrə hakim tərəfindən qəbul edilməyəcək və İcra (E) üzrə hakim onlara cərimə xalı verəcəkdir.
- 1.2.** Çətinlik cədvəlində olmayan və D-hakim tərəfindən qəbul edilməyən element heç bir xal almayacaqdır.
- 1.3.** İki **Çətinlik komponenti** mövcuddur:
- R daxil olmaqla, Bədən Çətinliyi (**DB**)
  - Alət Çətinliyi (**DA**)
- 1.4. Çətinliyə dair tələblər**

Çətinliyin Komponentləri		
<b>Bədən Çətinliyi</b> alətin texniki elementləri ilə birləşdirilmiş	<b>Alət Çətinliyi</b>	
<b>DB</b> 9 ən yüksək olanlar hesaba alınır	<b>DA</b> Minimum 1, Maksimum 20 (icra ardıcılığında)	
<b>Xüsusi tələblər</b>		
<b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b> Tullanma/Sıçrayışlar $\wedge$ Minimum 1 Müvazinət  Minimum 1 Fırlanmalar  Minimum 1		<b>Tam bədən dalğaları:</b> <b>W</b> Minimum 2
<b>Fırlanma ilə dinamik elementlər - R</b>  <b>Maksimum 5</b> (icra qaydasında)		

- 1.5.** Çətinlik üzrə hakimlər Çətinlikləri onların keçərliliyinə və olmamasından asılı olmayaraq, onların icra ardıcılığını ilə müəyyənləşdirib qeydə alırlar;
- Birinci altqrup D-hakimlər (**DB**): **DB** elementlərinin sayını və qiymətini dəyərləndirir; **R**-in sayını və qiymətini, çıxış zamanı icra olunan **W**-nin təsbit edilməsini dəyərləndirir. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.
  - İkinci altqrup D-hakimlər (**DA**): **DA** elementlərinin sayını və qiymətini, habelə alətin tələb olunan Fundamental texniki elementlərinin mövcudluğunu dəyərləndirir. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.

- 1.6. Çətinlik elementi ümumiyyətlə yerinə yetirilmədikdə tələb olunan minimal Çətinlik sayının icra edilməməsinə və xüsusi tələblərə riayət olunmamasına görə cərimələr tətbiq olunur.
- 1.7. Çətinliklərin icra ardıcılığı sərbəstdir; lakin, Çətinliklərin tərtibatı xoreografiya prinsipinə uyğun olmalıdır və bu prinsipə görə Çətinliklər birləşdirici elementləri və hərəkətləri musiqinin xarakterinə uyğunlaşdıraraq məntiqi düzülüşlə yerinə yetirilməlidir.

## 2. BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ (DB)

2.1. **Tərif:** Bədən Çətinliyi elementləri Qaydaların (# 9, 11.13) Çətinlik Cədvəllərində göstərilən Tullanma, Müvazinət və Fırlanma elementlərindən ibarətdir. ( )

2.1.1. Bədən Çətinliyinin mətni təsviri ilə Bədən üzrə Çətinlik Dərəcələri Cədvəlindəki şəkil arasında ziddiyyətlər olduğu halda mətn üstün tutulur.




2.1.2. Yeni Bədən Çətinliyi üzrə prosedur:

- Məşqçilərə hələ yerinə yetirilməmiş və/və ya **Bədən Çətinlikləri** cədvəllərində hələ əks olunmamış yeni Bədən Çətinlikləri təqdim etmək tövsiyə olunur.
- Yeni Bədən Çətinlikləri Milli Federasiya tərəfindən elektron poçt və ya poçtla FIG ofisi vasitəsilə rəsmi qaydada FIG-nin Bədii Gimnastika üzrə Texniki Komitəyə (TK) təqdim olunmalıdır.
- Elementin təsdiqlənməsinə/qiymətləndirilməsinə dair sorğu ingilis dilində təsviredici mətnlə, elementin bədii təsviri və videosu ilə müşayiət olunmalıdır.
- Yeni Bədən çətinliyi sorğu alındıqdan sonra TK tərəfindən onun növbəti yığıncağında baxılacaqdır
- TK tərəfindən təsdiqləndiyi halda, yeni Bədən Çətinliyi İnformasiya Bülletenində dərc olunacaqdır.
- Bəzən element TK tərəfindən təsdiqlənmir.
- Qərar ən qısa zamanda müvafiq Federasiyaya yazılı şəkildə bildiriləcək
- Təsdiqlənmiş Bədən Çətinlikləri ilk dəfə 1-ci, 2-ci və 3-cü FIG qruplarının rəsmi yarışmasında beynəlxalq miqyasda icra oluna bilər.
- Təsdiqlənmiş **Yeni Bədən Çətinlikləri** hər bir Dünya Çempionatından/Olimpiya Oyunlarından sonra **DB** Cədvəllərinə əlavə ediləcəkdir.

### 2.2. Tələblər:

2.2.1. **Çıxış zamanı icra edilən 9 ən yüksək dərəcəli Çətinlik hesaba alınacaqdır.**

2.2.2. Hər bir Bədən Çətinliyi Qrupundan ən azı 1 element:

- Tullanmalar/Sıçrayışlar 
- Müvazinət 
- Fırlanmalar 

2.2.3. **3 DB-dən az olaraq yerinə yetirilən hərəkətə (# 2.2.2) görə cərimə veriləcək: Hər bir icra olunmamış Bədən Qrupuna görə 0.30 xal.**

2.2.4. Hər bir **DB** yalnız bir dəfə hesaba alınır. **DB** təkrarlandığı halda, Çətinlik hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq olunmur**)

**2.2.5. Silsilələrdə** 2 və ya daha çox identik (eyni formalı) Tullanma/Sıçrayış və ya Fırlanma icra etmək mümkündür:

- silsilələrdə **hər bir** Tullanma/Sıçrayış və ya Fırlanma ayrı-ayrılıqda qiymətləndirilir
- silsilələrdə **hər bir** Tullanma/Sıçrayış və ya Fırlanma tullanmanın, sıçrayış və fırlanmanın 1 çətinliyi kimi hesaba alınır.

İzahlar	
Eyni formalar	Elementlər, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində eyni xanada yerləşirsə, <u>oxşar</u> hesab olunur
Müxtəlif formalar	Eyni ailədən olan, lakin <u>müxtəlif</u> xanalarda yerləşən elementlər də daxil olmaqla, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində <u>müxtəlif</u> xanalarda yerləşən elementlər <u>müxtəlif</u> hesab olunur.

**2.3. Qiymət: DB** Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində (# 9, 11, 13) sadalanan texniki tələblərə uyğun olaraq yerinə yetirildiyi təqdirdə hesaba alınır.

Bədən Çətinliyinin qiymətləndirilməsi təqdim olunan bədən forması ilə müəyyən edilir: hesaba alınması üçün bütün **Bədən Çətinlikləri sabit və müəyyən edilmiş formada** icra olunmalıdır və bu da o deməkdir ki, düzgün **DB** formasını müəyyən etmək üçün gövdə, ayaqlar və bədənin bütün müvafiq hissələri düzgün vəziyyət almalıdır.

**Misallar:**

- 180°-lik şpaqat vəziyyəti;
- gövdəni geriye əyməklə icra olunan Çətinliklərdə ayağın hər hansı hissəsinə toxunuş;
- qapalı üzük vəziyyəti;
- “Maral” vəziyyəti,
- və s.

**2.3.1.** Forma, bədənin bir və ya daha çox hissəsinin 10° dərəcə **kiçik kənarlaşması** ilə görünürsə, **Bədən Çətinliyi** Texniki İcra cəhətdən hesaba alınır.

**Cərimə:** hər qeyri-düzgün bədən hissəsinin kiçik kənarlaşmasına görə 0.10 xal

**2.3.2.** Forma, bədənin bir və ya daha çox hissəsinin 11-20° dərəcə **orta kənarlaşması** ilə görünürsə, **Bədən Çətinliyi** Texniki İcra cəhətdən hesaba alınır.

**Cərimə:** hər qeyri-düzgün bədən hissəsinin orta kənarlaşmasına görə 0.30 xal

**2.3.3.** Forma, bədənin bir və ya daha çox hissəsinin 20° dərəcədən **böyük kənarlaşması** ilə kifayət qədər görünürsə, **Bədən Çətinliyi** hesaba alınmır və İcra **Cəriməsi** tətbiq olunur: hər qeyri-düzgün bədən hissəsinə görə 0.50 xal.

**2.3.4. İstisna:** Tullanma/Sıçrayış zamanı böyük kənarlaşma ilə icra olunan “gövdənin arxaya əyilməsi” meyarı İcra cəriməsi alacaq, lakin Tullanmanın/Sıçrayışın əsas qiyməti, cədvəldə “arxaya əyilmə”siz mövcud olarsa və əsas xüsusiyyətlərə uyğun şəkildə yerinə yetirilərsə, hesaba alınacaqdır.

İzahlar	
Hakimlər 10° ilə 11° kənarlaşma arasında fərqi necə anlaya bilərlər?	Bucaqlar sadəcə təlimatdır. Hakimlər kiçik, orta və böyük cərimələri tətbiq etməyi düşünməyi öyrənəcəklər.

**2.4. Bədən Çətinliyi** hər bir alət üçün spesifik olan minimum 1 fundamental texniki elementlə və / və ya alətin qeyri-fundamental texniki elementi ilə yerinə yetirilməlidir.

**2.4.1.** Alətin texniki elementi **DB-nin başlanğıcında, gedişatında və ya sonuna yaxın icra edildikdə, DB** alətin texniki elementi (Fundamental və ya Qeyri-fundamental) ilə bağlıdır.

**2.4.2.** Alətin yüksək məsafəyə atışı və ya “Bumeranq” effekti ilə uçuş zamanı ayrıca **DB** aşağıdakı qaydada hesaba alınır:

- Hərəkətdə alətin yüksəyə atışı və ya “Bumeranq” effekti ilə uçuş zamanı ayrıca **DB**, hesaba alınması üçün tələb olunan əsas xüsusiyyətlərə uyğun şəkildə icra olunduqda hesablanır.
- Kiçik məsafəyə atışla həyata keçirilən ayrıca **DB** hesaba alınmır.
- Uçuşda ayrıca **DB** icra olunursa, atış və/yaxud tutma zamanı Bədən Çətinliyi elementinin mümkün mövcudluğundan asılı olmayaraq, həmin atış və/yaxud tutma ilə **hər hansı qiymətə malik digər DB-nin** yerinə yetirilməsi mümkün deyildir.
- Uçuşda **DB** icra olunduğu zaman alət itirilərsə, Bədən Çətinliyi hesaba alınmır.
- **Kombine edilmiş Çətinlik alətin “uçuşu” zamanı icra oluna bilməz.**
- **Tullanmalar/Sıçrayışlar silsilələri:** alətin ilk **DB** zamanı yuxarı atılmasından, uçduğu zaman ikinci **DB-dən** və üçüncü **DB** zamanı tutulmasından ibarətdir. Silsilə gedişatında üçüncü **DB** zamanı alət itirilərsə, nə alətin uçuşu, nə də tutulması zamanı icra edilən **DB** hesaba alınmır. Yalnız alətin yuxarı atılması zamanı icra edilən **DB** hesaba alınır.

**2.4.3.** Alətin texniki elementi iki **DB** gedişatında eyni şəkildə icra olunarsa, icra ardıcılığındakı ikinci **DB** hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq edilmir**): Silsilələrdə eyni Tullanmalar/Sıçrayışlar və identik Fırlanmalar **istisna təşkil edir**.

**2.5. Kombine edilmiş Bədən Çətinlikləri:** Əlaqəli, ardıcıl formada icra olunan **2 Bədən Çətinliyi**.

Bütün **BD-lər** Bədən Çətinliyi Dərəcələri Cədvəlində göstərilənlərdən olmalıdır.

**2.5.1.** Kombine edilmiş Çətinliyə daxil olan çətinliklər müxtəlif Bədən Elementləri Qruplarından və ya eyni Bədən Elementləri Qruplarından, lakin **müxtəlif formalarda** olmalıdır.

**2.5.2.** Kombine edilmiş DB-də ilk DB-nin hansı Bədən Qrupuna aid olduğunu müəyyənləşdirir.

**2.5.3.** Gimnast 3 Bədən Çətinliyini düzgün şəkildə kombine edərsə, ilk 2 Çətinlik Kombine edilmiş Çətinlik kimi, 3-cü Çətinlik isə ayrıca **DB** kimi hesaba alınır.

**2.5.4.** Kombine edilmiş Bədən Çətinliklərinin **2 DB-sindən** hər biri bir Fundamental və/yaxud Qeyri-fundamental alət elementi ilə icra olunmalıdır.

**2.5.5. Kombine edilmiş Bədən Çətinlikləri 1 DB kimi hesablanır.**

**2.5.6. Hərəkət zamanı maksimum 3 Kombine edilmiş Bədən Çətinliyi icra oluna bilər:**

- Yalnız 3 kombine edilmiş bədən çətinliyi qiymətləndiriləcəkdir.
- Əlavə kombine edilmiş **DB-lər** ayrıca **DB** kimi qiymətləndiriləcəkdir. (**Cərimə tətbiq olunmur**)

**2.5.7.** Kombine edilmiş Bədən Çətinliyinin **qiyməti**, əlaqələndirmənin tələblərə (# 2.5.10- 2.5.14) uyğun şəkildə yerinə yetirilməsi şərtilə, hər bir müstəqil **DB-nin** toplam qiymətindən ibarətdir.

**2.5.8.** Əlaqələndirməyə dair tələblər yerinə yetirilmədikdə, 2 **DB** ayrıca **DB** kimi qiymətləndiriləcək və hər birinin öz tələblərinə uyğun şəkildə icra edildiyi yoxlanacaqdır.

**2.5.9.** Kombine edilmiş **DB-də** istifadə edilən **DB** ayrıca **DB**, yaxud digər kombine edilmiş **DB** qismində təkrarlana bilməz;  
**DB-nin** təkrarı hesaba alınmayacaq.

**2.5.10. Tullanma/Sıçrayış ilə kombine edilmiş Bədən Çətinlikləri aşağıdakı şəkildə icra oluna bilər:**

Tullanma/Sıçrayış + Tullanma/Sıçrayış  
Tullanma/Sıçrayış + Müvazinət (və ya əksinə)  
Tullanma/Sıçrayış + Fırlanma (və ya əksinə)

- Çətinliklər arasında dayaq ayağı dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atmadan, Tullanma/Sıçrayış ilə Müvazinət və ya Fırlanma arasında (və ya əksinə) mütləq “plie” daxil edilərək
- Yalnız “releve”-də müvazinətlə
- Yalnız “releve”-də fırlanma ilə (“Pivot”)

**2.5.10.1.** Kombine edilmiş Bədən Çətinliklərində iki ayaqla təkən və ya iki ayaq üzərinə enmə ilə icra olunan istənilən tullanma(lar) icazə verilmir.

**2.5.10.2.** “Təkən verən ayağın dəyişməsi ilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqat Sıçrayışı” #26 Çətinliyi kombine edilmiş çətinlikdə digər çətinliklə birgə icra edilə bilməz.

**2.5.11. Müvazinət ilə kombine edilmiş bədən çətinlikləri və Müvazinət belə icra olunmalıdır:**

- Çətinliklər arasında dəstəkləyici ayaq dəyişdirilmədən, daban dəstəyi verilmədən, “plie” və əlavə addım atılmadan
- həm **DB**, həm “releve”də əlaqələndirmə ilə
- gövdənin vəziyyətini və ya ayağın istiqamətini dəyişməklə

**Qeyd:**

- Əl dəstəyi ilə müvazinətlər #4-5, #9-10, #12-15, #18 kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi istifadə oluna bilər, lakin digər müvazinət ya gövdə vəziyyətinin, ya da ayaq istiqamətinin dəyişdirilməsi ilə həyata keçirilməlidir.
- “Yavaş Dönmə” ilə müvazinət kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi istifadə oluna bilməz.
- Bədənin digər hissələri ilə icra olunan müvazinətlər (#19-26) və ya dəstəkləyici ayağın tam pəncəsi üzərində icra olunan müvazinətlər kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Dinamik müvazinətlər (#27, 28 və #30-34) kombine edilmiş çətinliklərdə digər çətinlik kimi icra oluna bilməz.

**İstisna:** #29 “Fuete” müvazinəti: Bu çətinlik, “Fuete” müvazinətindən sonra digər müvazinət ilə əlaqə daban dəstəyi və ya “plie” olmadan qurulduğu halda, kombine edilmiş çətinliyin **ilk hissəsi** kimi icra oluna bilər.

**2.5.12. Müvazinət (ilk) və Fırlanma (ikinci) ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:**

- çətinliklər arasında dəstəkləyici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı mümkün daban dəstəyi və ya “plie” ilə
- “releve”də hər iki **DB** ilə

**2.5.13. Fırlanma (ilk) və Müvazinət (ikinci) ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:**

- çətinliklər arasında dəstəkləyici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- “releve”də hər iki **DB** ilə
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı daban dəstəyi və ya “plie” olmadan

**2.5.14. Fırlanma və Fırlanma ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:**

- çətinliklər arasında dəstəkləyici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- “releve”də hər iki **DB** ilə
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı daban dəstəyi və ya “plie” olmadan

**Qeyd:**

- #24 Fuede Fırlanma Çətinliyi, Fuede Dönmədən sonra digər Dönmə ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya “plie” olmadan “releve”də yerinə yetiriləcəyi halda, kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- #26 “İlluziya” Fırlanma Çətinliyi, Sirkul və əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya “plie” olmadan “releve”də yerinə yetirildiyi halda, kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- Tam pəncə üzərində icra olunan #27 Penche və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri, “releve”də Dönmələrlə kombine edilmiş çətinliyin **ikinci hissəsi** kimi əlaqələndirilə bilər. Əlaqələndirici element çətinliklər arasında dəstəkləyici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan, “plie” və ya kəsinti olmadan və yaxud tam pəncə üzərində “Yavaş Dönmə” kimi fırlanmadan icra olunmalıdır. “Releve”də Dönmə və tam pəncə üzərində Fırlanma müxtəlif formalarda olmalıdır.
- Bədənin digər hissələri üzərində icra olunan fırlanmalar (#29-34) kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Birdən çox formanı (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ehtiva edən “releve”də fırlanmalar (Dönmələr) kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.

**2.6.** Hesaba alınması üçün, **DB** aşağıdakı texniki səhvlərə yol verilmədən icra olunmalıdır:

- Hər **DB** qrupuna aid olan əsas xüsusiyyətlərin əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirilməsi
- Bir və ya hər iki əldən yaxud alətdən dəstək alarkən müvazinətin itirilməsi
- **DB** icra edərkən gimnastın yıxılması ilə müvazinətin tam itirilməsi
- **DB** icra edərkən alətin itirilməsi
- Alətin tərifə uyğun olmayan istifadəsi

**2.7.** Hər bir hərəkət **2 tam bədən dalğası (W)** ilə icra olunmalıdır. Tam bədən dalğası “elektrik cərəyanı” kimi, başdan başlayaraq çanaqdan keçib ayaqlaradək (və ya əksinə) bədən hissələri “zənciri” boyunca bədənin bütün əzələlərinin ardıcıl şəkildə yığılması və açılması deməkdir. Qolların iştirakı alətdən istifadə və/yaxud xoreoqrafiya ilə müəyyən edilir.

**2.7.1.** Tam bədən dalğası Qaydaların Çətinlik Dərəcələri Cədvəllərindən (# 11, 13) və ya onların modifikasiya olunmuş versiyalarından (müxtəlif səthlər, müxtəlif başlanğıc vəziyyətləri, əl hərəkətləri və s.) ola bilər, bu şərtlə ki, dalğa bütün bədənle icra edilsin:

- ayaq üstə və ya yerdən keçidlə qarşıya doğru tam dalğavari hərəkət
- ayaq üstə və ya yerə keçidlə geriyə doğru tam dalğavari hərəkət
- yana dalğavari hərəkət
- iki və ya bir ayaq üstündə spiralvari dalğa (spiralvari dönmə)
- yer üzərində icra olunan tam dalğavari hərəkət





**2.7.2.** Dalğalar və spiralvari dönmələr (qiymətləri Cədvəllərdə (# 11, 13) verilmişdir) Bədən Çətinliyinin ən yüksək 9 elementinin ümumi hesablanmasına daxil edilə bilər.





**2.7.3.** **DB** dalğalarının modifikasiyası olan tam bədən dalğaları, bu tələbi yerinə yetirmək üçün, ayrıca və ya digər çətinliklərlə əlaqəli şəkildə icra oluna bilər (hər hansı əlavə çətinlik qiyməti verilmədən).

**2.7.4.** **2-dən az tam bədən dalğası** ilə icra olunan hərəkət hər çatışmayan dalğaya görə **0.30 xal ilə cərimələnəcəkdir.**

### 3. FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT QRUPLARI

#### 3.1. Tərif:

3.1.1. Hər bir alət (  ,  ,  ,  ) 4 fundamental texniki alət elementinə malikdir. Hər bir element # 3.6 Cədvəldə öz xanasında əks olunmuşdur.

3.1.2. Hər bir alət (  ,  ,  ,  ) qeyri-fundamental texniki alət elementlərinə malikdir.  
Hər bir element # 3.6; # 3.7 Cədvəllərində öz xanasında əks olunmuşdur.

3.2. Fundamental texniki alət elementləri Bədən Çətinliklərinin (**DB**), Alət Çətinliyinin (**DA**) və ya Çətinliklər ilə Rəqs Addımlarının Kombinasiyaları arasında əlaqələndirici elementlərin icrası zamanı yerinə yetirilə bilər.

3.3. **Tələblər:** Hər hərəkətdə hər bir fundamental alət qrupunun minimum sayı olmalıdır (bax # 3.2).

**Cərimə:** hər çatışmayan fundamental alət elementinə görə 0.30 xal

Fundamental alət elementlərinin tələb olunan minimal sayında çatışmamazlığa görə cərimələr fundamental alət elementi ümumiyyətlə icra edilmədikdə tətbiq olunur.

3.4. Hesaba alınması üçün iki lazımi hərəkəti (istənilən formada buraxmaq və tutmaq) ehtiva edən bəzi texniki alət elementləri yalnız bir **DB** və ya **DA** elementini yoxlaya bilər; belə elementlər aşağıdakıları ehtiva edir:








- Topun sıçraması
- Hər hansı alətin kiçik məsafəyə atılması/tutulması (və bunun bütün variasiyaları, bax # 3.7.2)
- İstənilən alətin (topdan başqa) yerdən sıçrayışı
- Lent ilə "eşappe" hərəkəti
- Lentin bumeranqı





3.5. "Yüksək məsafəyə atış" və "Yüksək məsafəyə atışdan tutma" iki fərqli alət qrupudur ("Bazalar"). DB və ya DA elementi üçün "yüksək məsafəyə atış" düzgün icra edilərək sonrakı "Yüksək məsafəyə atışdan tutma" alətin itirilməsi ilə nəticələnsə, "yüksək məsafəyə atış" Bazası hesaba alınacaq, "Yüksək məsafəyə atışdan tutma" Bazası isə hesaba alınmayacaq.











### 3.6. Hər alətə fundamental və qeyri-spesifik ümumi cədvəllər







#### 3.6.1. HALQA

Hər bir hərəkət üçün tələb olunur #	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 Minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində halqanın geniş diyirlənməsi	 Halqanın döşəmə üzərində diyirlənməsi
2	 Halqanın öz oxu ətrafında barmaqlar və ya bədən hissəsi ətrafında fırladılması	 Döşəmə üzərində öz oxu ətrafında fırlanması (min. 1)
1	 Halqanın əlin və ya bədən bir hissəsinin ətrafında fırlanması (min.1)	
1	 Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin halqadan keçməsi (iki böyük bədən hissəsi)	 Yüksək məsafəyə atışdan sonra yerə deyib qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllərlə deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması

İzahlar	
<i>Halqa ilə texniki elementlər (atış və atışsız) müxtəlif səthlərdə, fərqli istiqamətlərdə və oxlar ətrafında icra edilməlidir.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədənin ən azı iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir: <b>Misal:</b> Baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</li> <li>Halqadan keçid: bədənin bütövlükdə girib-çıxması və yaxud çıxış olmadan giriş yerinə yetirməklə (və ya əksinə) həyata keçirilə bilər.</li> </ul>
	Geniş diyirlənmə: Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir <b>Misal:</b> sağ əldən bədən boyu sol ələ keçməsi; gövdə + ayaqlar; qol + kürek və s.
	Yerdə ox ətrafında fırlanma (min. 1): Halqa yerdə fırlandığı zaman gimnastın əli/barmaqları halqa ilə təmasda ola bilər və ya halqa "sərbəst" olaraq fırlana bilər.
	Diyirlənmə kiçik və ya böyük ola bilər: <b>DB-nin</b> istənilən mərhələsində icra oluna bilər: Başlanğıcında, gedişatında və ya sonuna yaxın





### 3.6.2. TOP

Hər bir hərəkət üçün tələb olunur #	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 Bədənin ən azı iki böyük hissəsi üzərində topun geniş diyirlənməsi	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topun yerdə diyirlənməsi</li> <li>• Bədənin yerdə topun üzərində diyirlənməsi</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 diyirlənmə silsiləsi: kiçik diyirlənmələrin kombinasiyası</li> <li>• Yerdə və ya bədən üzərində dəstəklənən kiçik diyirlənmələr silsilələri (min. 3)</li> </ul>
2	 Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Top ilə "Burulma" hərəkəti</li> <li>• Əlin (əllərin) top ətrafında fırladılması</li> <li>• Topun bədən hissəsinin üzərində sərbəst fırlanması (fırlanmaları), o cümlədən topun barmaq ucunda sərbəst fırlanması</li> </ul>
1	 Topun bir ələ tutulması	 Yüksək məsafəyə atışdan sonra yerə dəyib qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllərlə deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması
1	 Sıçrayışlar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yerdən kiçik sıçrayışlar (diz səviyyəsindən aşağıda) silsilələri (min. 3)</li> <li>• Yerdən bir yüksək sıçrayış (diz səviyyəsində və ya daha yüksək)</li> </ul>	

İzahlar		
<b>Topun iki əllə tutub saxlanması bu alət üçün səciyyəvi deyil və kompozisiyada üstünlük təşkil etməməlidir.</b>		
Bütün texniki qrupların topun tutulub saxlanması ilə icra edilməsi yalnız təbii formada bükülmüş barmaqlarla, topun bazuönünə toxunmadığı şəkildə yerinə yetirildiyi zaman düzgün hesab olunur.		
	<b>Kiçik diyirlənmə</b>	<b>Geniş diyirlənmə</b>
	Bədənin ən az bir hissəsindən keçməlidir. Bədən hissələrinin <b>nümunələri</b> : əldən çiyinədək; çiyindən çiyinədək; ayaqdan dizə qədər və s. <b>Qeyd</b> : kiçik diyirlənmələr yalnız 3 silsilədə hesaba alınır	Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir. <b>Misallar</b> : sağ əldən bədən boyunca sol ələ; gövdə + ayaq(lar); qol + kürək, və s.
	Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti: qolların iki ardıcıl dairəvi hərəkəti tamamlanmalıdır.	
	<b>İkinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan yüksək məsafəyə atışdan</b> (kiçik məsafəyə atış <u>deyil</u> /itələmədən) həyata keçirilməlidir	
	Əlin (əllərin) topun ətrafında fırlanmaları (ən azı 1 fırlanma tələb olunur): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Əl barmaqlarının təbii formada birləşdirilməsilə əlin topun ətrafında fırlanan hərəkəti;</li> <li>• Top əl ilə daimi təmasda olur (uçuş mərhələsi yoxdur).</li> <li>• Fırlanma(lar) bütün əl ilə (yalnız barmaqların uclarıyla deyil) yerinə yetirilməlidir.</li> </ul>	
	Topun bədən hissəsi üzərində sərbəst fırlanması (fırlanmaları) (minimum 1 fırlanma tələb olunur)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Topun yerdə diyirlənməsi</li> <li>• Bədənin yerdə topun üzərində diyirlənməsi: Bu diyirlənmə kiçik bə geniş ola bilər.</li> </ul>	

### 3.6.3. GÜRZLƏR




Hər bir hərəkət üçün tələb olunur #	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	✗ Deyirman hərəkəti (lər): bir "deyirman" hərəkəti, alətin ucundan (kiçik başlıqdan) tutmaqla güzrlərlə vaxt pauzası və hər dəfə biləklərin/əllərin növbəli bükülüb-açılması ilə ən azı 4-6 kiçik dövrlərdən ibarətdir	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki güzrün (bir-biri ilə birləşmiş və ya birləşməmiş) bədən hissəsi üzərində və ya ətrafında, yaxud digər güzrün ətrafında sərbəst fırlanması</li> <li>Vurma (min. 1)</li> </ul>
2	⇒ İki birləşməmiş güzrün eyni vaxtda birlikdə və ya növbəli şəkildə 360° fırlanması ilə kiçik məsafəyə atıb tutulması: eyni anda və ya dəyişərək	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir-biri ilə birləşmiş iki güzrün kiçik məsafəyə atışı</li> </ul>
1	+ İki güzrün assimetrik hərəkəti	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki güzrün bədən minimum iki böyük hissəsi üzərində geniş diyirlənməsi</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki güzrün bədən bir hissəsi və ya yerdə diyirlənməsi</li> </ul>
1	○ Alətin ucundan (kiçik başlığından) tutmaqla hər əldə bir güzrlə eyni vaxtda və ya növbəli olaraq kiçik dövrlər (min.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bir güzr ilə kiçik dövrlər silsilələri (min.3)</li> <li>Bir əldə tutulmuş iki güzrlə kiçik dövrlər (min.1)</li> </ul>

#### İzahlar









Tipik texniki xarakteristika, hər əldə bir güzr olmaqla, hər iki güzrün eyni vaxtda hərəkət etdirilməsidir və bu texniki iş kompozisiyada üstünlük təşkil etməlidir. Güzrün gövdəsindən və ya boğazından tutulması və ya 2 güzrün birləşdirilməsi kimi güzrlərin tutulmasının istənilən digər üsulları üstünlük təşkil etməməlidir.





Vurma, diyirlətmə, fırlatma, geri sıçrama və ya sürüşdürmə də kompozisiyanı yükləməməlidir.

✗	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Deyirman" hərəkəti, vaxt pauzası və çarpaz və ya qeyri-çarpaz biləklərin hər dəfə növbələşdirilməsilə güzrlərin minimum 4 kiçik dövrəsindən (<b>Misal: hər bir tərəfdə 2 ədəd</b>) ibarətdir Əllər mümkün qədər bir-birinə yaxın olmalıdır.</li> <li>"Deyirmanlar" şaquli və ya üfüqi müstəvidə icra edilə bilər: <ul style="list-style-type: none"> <li>Şaquli "Deyirman"larda dairəvi təkən ya aşağı və ya yuxarı yönəldilə bilər.</li> <li>Üfüqi "Deyirman"larda dairəvi təkən həm sağ, həm də sol ola bilər.</li> </ul> </li> <li>"Deyirmanlar" ikili və üçlü ola bilər: <ul style="list-style-type: none"> <li>İki dövrəli (ikili) "Deyirmanlar" - güzrlərin növbəli minimum 4 kiçik dövrəsi (tərəflərin hər birində 2-si). Biləklər/əllər çarpazlaşır, sonra açılır.</li> <li>Üç dövrəli (üçlü) "Deyirmanlar" - güzrlərin növbəli minimum 6 kiçik dövrəsi (hər dəfə əlləri çarpazlamaqla tərəflərin hər birində 3-ü).</li> </ul> </li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hər bir güzrlə müxtəlif hərəkətlərlə forma, amplituda və işlək səthlər yaxud istiqamətlər üzrə yerinə yetirilməlidir.</li> <li><b>Hər əldə bir güzr olmalıdır (atışlar olmamalıdır)</b></li> <li><b>İki bir-birinə bağlı olmayan güzrün assimetrik və "Kaskad" şəkilli atışları assimetrik hərəkətlər sayılmır.</b></li> <li>Vaxt pauzası ilə və ya müxtəlif istiqamətlərdə icra olunan kiçik dövrlər assimetrik hərəkət sayılmır, çünki onlar eyni forma və eyni amplitudaya malik olurlar. Qeyd: <b>Güzrlərin geniş assimetrik atışlarını daxil etmir.</b></li> </ul>
	<p>Bir və ya iki güzrün bədən bir hissəsi üzərində və ya yerdə diyirlənməsi</p> <p>Güzrün diyirlənməsi: öz oxu ətrafında fırlanma hərəkəti</p>

3.6.4. LENT



Hər bir hərəkət üçün tələb olunur #	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirallar (min. 4-5 dövrə) – havada və ya yerdə yerinə yetirilməklə sıx və eyni hündürlükdə</li> </ul> <p><b>VƏ/VƏ YA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“Qılıncoynadən” hərəkəti (min. 4-5 dövrə)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lent çubuğunun bilek ətrafında fırladılması</li> <li>Dolama (açma)</li> <li>Lentin bədən hissələrinin ətrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə (“Yavaş Döngü” zamanı deyil) bədən hərəkətləri və ya çətinlikləri zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (əl, boyun, diz, dirsək) ilə tutulduqda yaranır.</li> </ul>
2	 <p>İlanvari hərəkətlər (min. 4-5 dalğa) – havada və ya yerdə yerinə yetirilməklə sıx və eyni hündürlükdə olmalıdır.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentin orta dövrəsi</li> <li>Lent çubuğu ətrafında yerdə spiralvari hərəkətlər</li> </ul>
1	 <p>“Bumeranq”: Lentin ucundan tutaraq çubuğunu atıb geriye çəkərək tutmaq</p>	 <p>Lent çubuğunun bədən hissələri üzərində diyirlənməsi</p>  <p>Çubuğun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində diyirlənməsi</p>
1	 <p>“Eşappe”: Çubuğun uçuş zamanı fırlanması</p>	 <p>Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin lentin yaratdığı formanın içindən və ya üstündən keçməsi</p>

İzahlar	
<p>Lent üçün qeyri-səciiyyəvi olan bütün elementlər kompozisiyanı yükləməməlidir (Misal: dolama/açılma, çubuğun sürüşdürülməsi, çəkim/təkan)</p> <p>Atıldıqdan sonra lent adətən çubuğun ucundan tutulmalıdır, lakin lenti bilərəkdən bərkidildiyi yerdən 50 sm uzunluğa qədər material hissəsindən tutmağa icazə verilir, bu şərtlə ki, bu cür tutma növü hərəkət və ya son duruş üçün gərəklidir.</p>	
	<p>“Qılıncoynadən”: çubuq bütövlükdə qol ilə birgə lentin yaratdığı spiralvari formanın içindən keçir. (çubuq sanki “qılınc”dır); çubuğun spiralvari formanın içindən çıxması seçimlidir: qolun/çubuğun geri çəkilməsi və ya kiçik məsafəyə atış / “eşappe”.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çubuğun havaya/yerə buraxılması (atılması): lentin ucu əl(lər)lə və ya bədənin digər hissəsi ilə saxlanılır və sonra çubuğun yerə dəyərək geri sıçraması ilə və ya bunsuz (havada “Bumeranq” üçün) geri çəkilərək çubuq tutulur.</li> <li>Çubuğun buraxılması lentin materialının əldən və ya bədənədən sürüşüb çıxması (materialı əldən buraxmadan) və ya ucundan tutub geriye çəkmədən bir an əvvəl lentin tamamilə əldən çıxması</li> <li>Yalnız lentin (buraxılmadan) geriye çəkilməsindən ibarət olan element “Bumeranq” anlayışına cavab vermir.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədənin minimum iki böyük hissəsi lentin yaratdığı formadan keçməlidir (Misal: baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.)</li> <li>Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üzərindən keçmək: bütöv bədənle içəri və xaricə, yaxud xaricə çıxmadan içəri keçmək və ya əksinə ola bilər.</li> </ul>
	<p>“Eşappe” çubuğun uçuşda fırlanmasını ehtiva edən kiçik məsafəyə atış növüdür; çubuğun uçuşda fırlanma texnikası yüksək məsafəyə atışda mümkündür və hündürlüyündən asılı olaraq yüksək məsafəyə atış kimi (“Eşappe” deyil) qiymətləndiriləcəkdir.</p>

### 3.7. Bütün aletlərə şamil qeyri-fundamental texniki qrupların ümumi cədvəli:

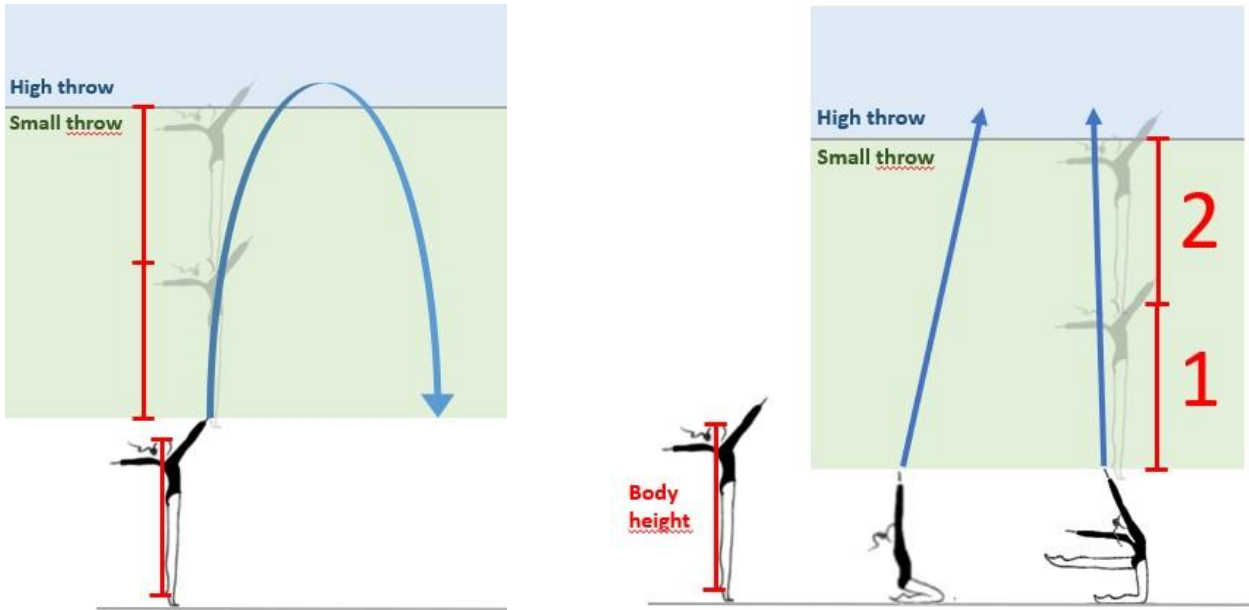


#### 3.7.1. Alətin yüksək məsafəyə atışı və tutulması

↗	Alətin yüksək məsafəyə atışı: <i>ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından daha hündür</i>
↗	2 gürzün yüksək məsafəyə atışı
↓	Alətin yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması
↓↓	2 gürzün yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması

İzahlar	
Alətin "uçuşdan" tutulması nə deməkdir?	Alət havaya atılan kimi o, havada sərbəst uçuşda olur. Aləti <u>tutmaq</u> uçduğu yerdən alıb götürməkdir. Əgər gimnast bilərəkdən alət yerə düşüb sıçradıqdan sonra onu götürürsə, bu tutmaq yox, <u>sıçrayışdır</u> .
Atışların hündürlüyünü aydınlıq gətirə bilərsiniz? Atışın hündürlüyü hansı nöqtədən ölçülür?	Atışın hündürlüyü alətin buraxıldığı nöqtədən ölçülür.

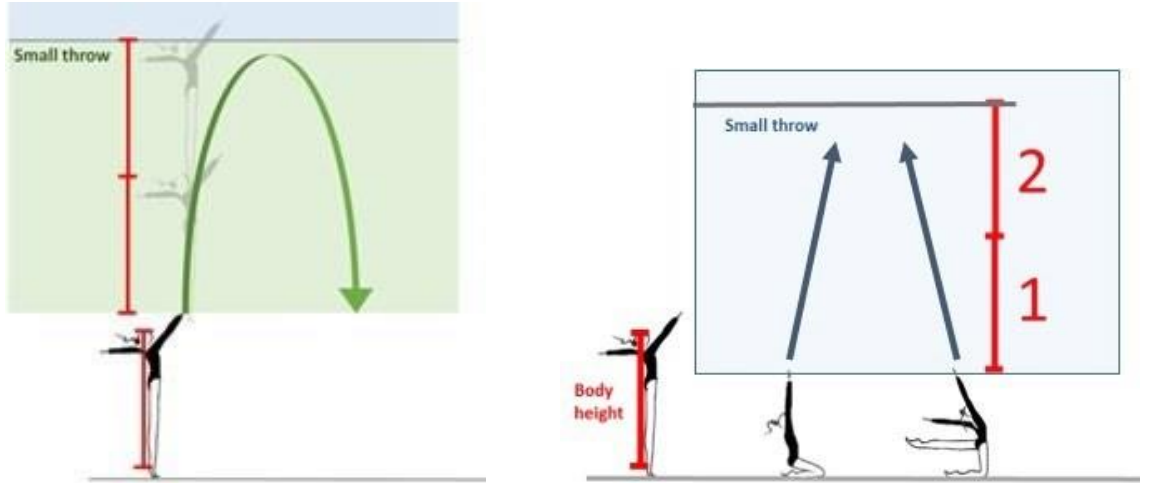
#### Misal 1: Yüksək məsafəyə atış



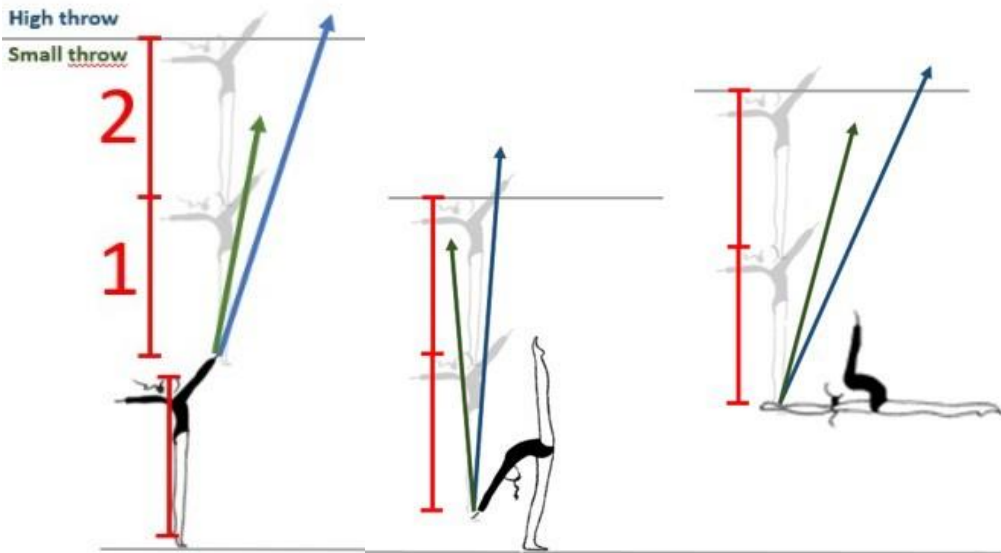
#### 3.7.2. Alətlərin kiçik məsafəyə atışları və tutulması

→	<p>Alətin kiçik məsafəyə atışı və uçuşda tutulması: <i>bədənə yaxın, ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından çox olmamaqla:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• havada atış/təkan/itələmək</li><li>• bədənə dəyib-qayıtmaqla</li><li>• yüksəklikdən yerə düşən (sərbəst düşmə) alət ilə</li><li>• bir gürzün havaya atışı üçün: 360° dərəcə fırlanma ilə və ya onsuz</li><li>• 360° dərəcə fırlanma ilə və ya onsuz bir-biri ilə birləşdirilmiş iki gürzün atışı üçün</li></ul>
---	--

### Misal 2: Kiçik məsafəyə atış



### Misal 3: Atışların hündürlüyü: Atış zamanı bədən hərəkət etməsə yüksək və kiçik məsafəyə atışlar



#### 3.7.3. Alətin uçuşu altında bədən çətinliyi

	Alətin <b>yüksək məsafəyə atışdan</b> uçuşu altında icra edilən bədən çətinliyi
--	---


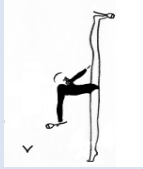
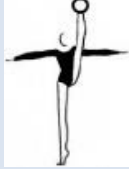




#### 3.7.4. ALƏTLƏ İŞLƏMƏ TEXNİKASI o deməkdir ki, alət hərəkətdə olmalıdır.

	<ul style="list-style-type: none"><li>Geniş dairələr</li><li>Səkkizlik hərəkəti (<b>Top üçün yox</b>)</li><li>Alətin əldən və ya bədən bir hissəsindən bədən istənilən hissəsi ətrafından və ya ayaqlar (ayaq) altından digər ələ və ya bədən hissəsinə ötürülməsi (ayaqla)</li><li><b>Əllərin köməyi olmadan ən azı iki müxtəlif bədən hissəsinin köməyi ilə (əllər yox) transmissiya</b></li><li>Alətin əldən və ya bədən hər hansı hissəsindən digər ələ və ya bədən hissəsinə <b>transmissiya olmadan</b> alətin üzərindən bütöv bədənle və ya bədən hər hansı hissəsi ilə ötürülməsi</li></ul>
<b>İzahlar</b>	
	<i>Orta və ya geniş dövrlər: Alət 360° tam dövrə vurmaldır.</i>
	<i>Səkkizlik hərəkəti: iki ardıcıl dövrə tamamlanmalıdır</i>

**3.7.5. QEYRI-SABİT MÜVAZİNƏT:** Alətin itirilməsi riski ilə bədən ilə alət arasında çətin təmas üç altqrupla müəyyən edilir:

1. Alət kiçik bir səth üzərində sərbəst şəkildə müvazinətini saxlayır (sıxılmır).
2. Alət iki kiçik bədən hissəsi arasında sıxılır.
3. Sərbəst şəkildə sallanan/asılan alət.

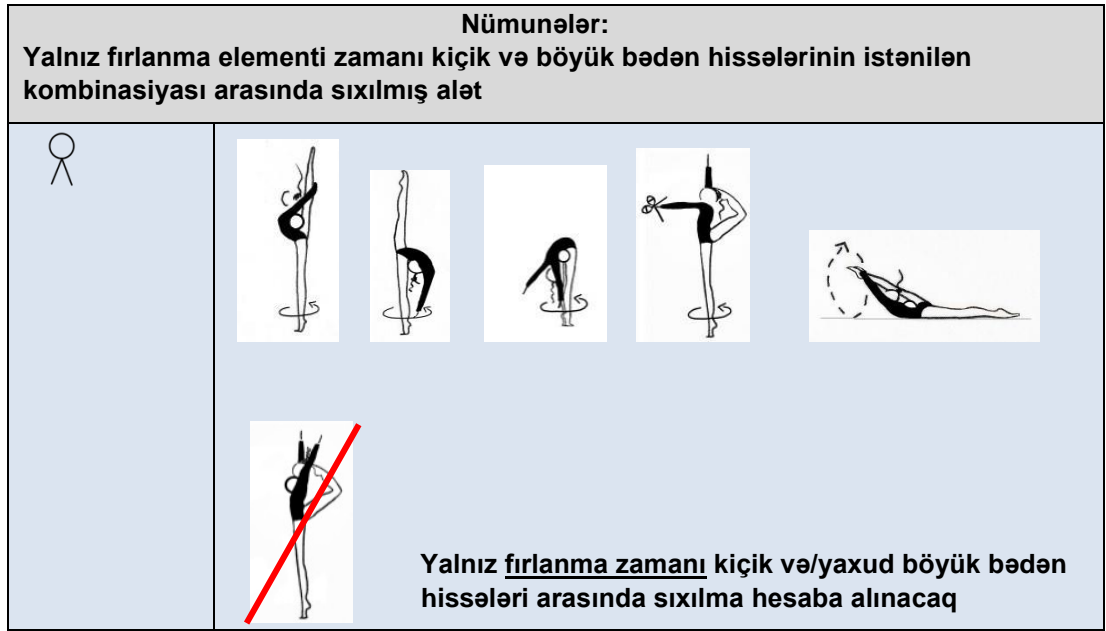
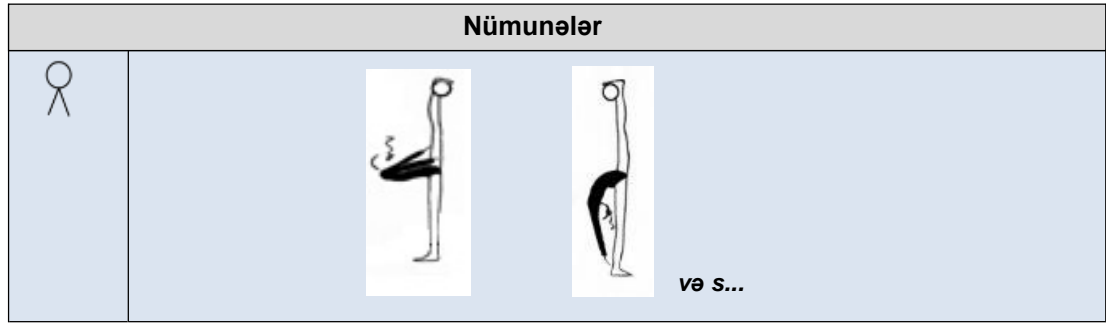
**3.7.5.1. Kiçik səthlər və ya bədən hissələri üzərində sərbəst şəkildə müvazinətini saxlayır (sıxılmır): fırlanma ilə və ya fırlanma olmadan**

Nümunələr: kiçik səthlər və bədən hissələri (sıxılmır)	
	<p><b>Ayağın ucunda</b></p>  
 	<p><b>Açıq ovuc: yalnız <u>topla</u> fırlanma ilə DB zamanı</b></p>
	<p><b>Sinə: digər bədən hissəsilə sıxılmadığı halda yalnız <u>topla</u></b></p>
	<p><b>Boyun (<u>kürək yox</u>): yalnız fırlanma ilə DB zamanı</b></p>
	<p>“Qeyri-sabit müvazinət” vəziyyətində olan bir gürz, ikinci gürz texniki hərəkət icra etdiyi zaman qeyri-sabit müvazinət qismində hesaba alınır.</p>
	<p><b>Digər gürz üzərində müvazinət saxlayan bir gürz fırlanma ilə DB zamanı qeyri-sabit müvazinət kimi hesaba alınır.</b></p>

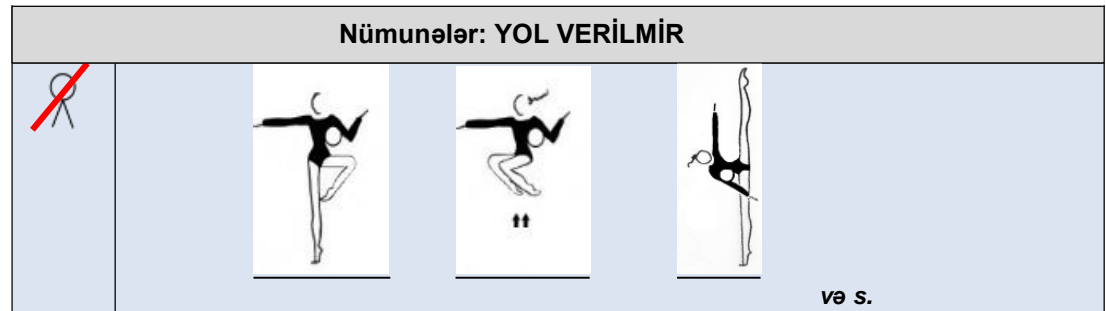
Misallar və şərhlər: Açıq ovuc			
			
Düzgün icra	Top bazuönünə qısılıb	Top bazuönünə qısılıb <b>və sıxılıb</b>	Top əllə tutulub və sıxılıb
Cərimə tətbiq olunmur	<b>ET – 0,1 xal</b>	<b>ET – 0,1 xal</b>	<b>ET – 0,1 xal</b>
 hesaba alınır	 hesaba alınır	 <b>icra olunmamışdır</b>	 <b>icra olunmamışdır</b>



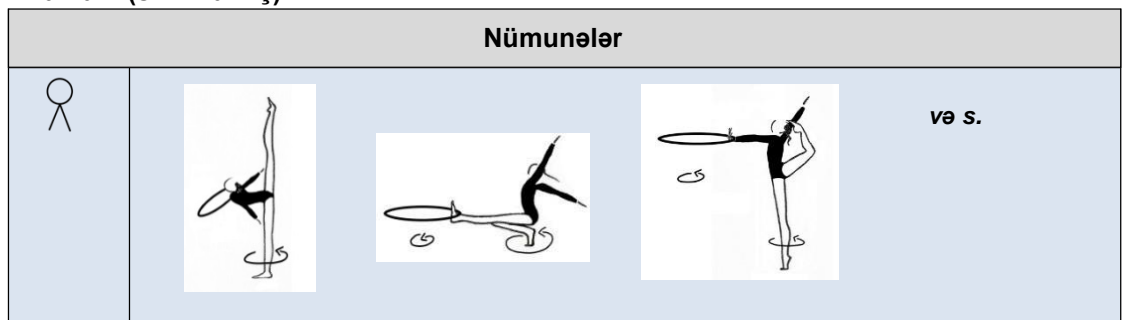
### 3.7.5.2. Fırlanma ilə və ya fırlanma olmadan iki kiçik bədən hissəsi arasında sıxılmış alət






**Qeyd: Sıxılmış alətlər barədə istisna:** bəzi və bədən istənilən hissəsi arasında sıxılmış top, bədən fırlanma hərəkətində olub-olmasından asılı olmayaraq, qeyri-sabit müvazinət kimi hesaba alınmır.





### 3.7.5.3. Sərbəst şəkildə sallanan/asılmış alət: yalnız fırlanma ilə bədən çətinliyi elementləri zamanı (sıxılmamış)



**Qeyd:** əllərin əlavə dəstəyi ilə bədən hissəsi üzərində dayanan alət qeyri-sabit müvazinətin "sərbəst sallanan/asılmış" vəziyyəti kimi hesaba alınmır.

Nümunələr	
	  <p>və s.</p>

### 3.7.6. Qeyri-sabit müvazinətin eyni və müxtəlif hesab edilən vəziyyətləri

İzahlar	
	<p style="text-align: center;"><b>Eyni</b></p> <p>Fırlanma Çətinlikləri zamanı <b>qarşıda sol əldə tutulan və sonradan qarşıda sağ əldə tutulan top eyni vəziyyət kimi qiymətləndirilir.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Müxtəlif</b></p> <p><b>DB fırlanması zamanı açıq əldə tutulan top üçün müxtəlif qeyri-sabit vəziyyətlər:</b> Qol <b>aydın şəkildə qarşıya, yana, yuxarı və s. istiqamətlənməli</b> və yaxud <b>qeyri-sabit müvazinət vəziyyətini fırlanma zamanı bir əldən digər ələ görünən şəkildə dəyişməlidir.</b></p> <p><b>Nümunələr:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p><i>Bir əldən digər ələ görünən şəkildə dəyişmə</i></p> </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Müxtəlif</b></p> <p><b>DB Fırlanması zamanı digər gürz vasitəsilə əlin arxa tərəfi üzərində tutulan gürzün müxtəlif qeyri-sabit vəziyyətləri. Müxtəlif olmaq üçün qolun <u>bədən qarşısında və ya bədənün yan tərəfində</u> vəziyyəti dəyişməlidir:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Xarici tərəf</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>Daxili tərəfi</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>Əlin iç tərəfi üzərində digər gürz vasitəsilə tutulan gürz qeyri-sabit müvazinət sayılmır</b></p>

### 3.8. Sabit alətlər

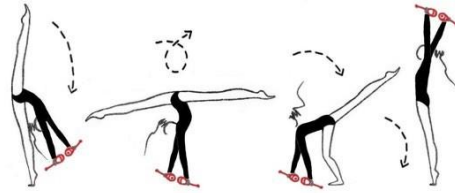
3.8.1. Alət, uzun müddət ərzində sadəcə saxlanılmalı/sıxılmalı deyil, ya hərəkətdə ya da qeyri-sabit müvazinət vəziyyətində olmalıdır.

3.8.2. Sabit alət saxlanılan/sıxılan alətdir:

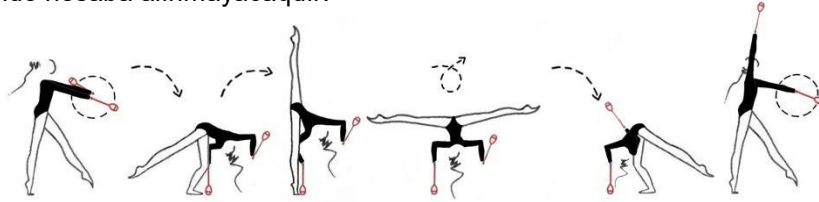
- “Saxlanılan alət” o deməkdir ki, alət bir və ya iki əllə və/yaxud bədənə bir və ya birdən çox hissəsi ilə (qeyri-sabit vəziyyətdə deyil) möhkəm tutulmuşdur.
- “Uzun müddət” saxlanılan alət o deməkdir ki, alət **4 saniyədən çox** müddət ərzində saxlanılmışdır.

3.8.3. Alət üzərində sabit dəstəyə (kompozisiya və ya icra səhvi) icazə verilmir. Lakin, əl ilə döşəmə arasında yan üstə yatan alət ilə çox qısa zaman ərzində (**4 saniyədən çox olmamaqla**) ilkin akrobatik elementləri yerinə yetirməyə icazə verilir.


**Misal:** iki əldən dəstək alaraq geriye aşma, hər əldə əl ilə yer arasında tutulmuş güzrlər (ilkin akrobatik element həmçinin bir əlin dəstəyi ilə güzrünün eyni vəziyyətində icra oluna bilər).



3.8.4. İlkin akrobatik elementin bədənə hər hansı bir hissəsinin yerə toxunmaması ilə tamamilə alət üzərində dəstəklə icra olunmasına yol verilmir. Bu cür icra olunan ilkin akrobatik elementlər müvafiq Çətinliyin meyarları qismində hesaba alınmayacaqdır.



### 3.9. Bədən çətinliyi zamanı texniki alət elementləri müxtəlif olmalıdır:

İzahlar				
<b>Alət elementləri aşağıdakı kimi icra olunduqda fərqli olurlar:</b>	<b>Müxtəlif səthlərdə</b>			
	<b>Müxtəlif istiqamətlərdə</b>			
	<b>Müxtəlif səviyyələrdə</b>			
	 <table border="1"><tr><td>Səviyyə 1: baş-çiyinlər</td></tr><tr><td>Səviyyə 2: Sine-bel</td></tr><tr><td>Səviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar</td></tr></table>	Səviyyə 1: baş-çiyinlər	Səviyyə 2: Sine-bel	Səviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar
	Səviyyə 1: baş-çiyinlər			
Səviyyə 2: Sine-bel				
Səviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar				
<b>Müxtəlif amplitudada:</b> Əl/bilək ilə icra olunan alət hərəkəti kiçik amplituda yaradır. Dirəklə icra olunan alət hərəkəti orta amplituda yaradır. Gövdənin də iştirakı mümkün olan bütöv qol ilə icra olunan alət hərəkəti böyük amplituda yaradır.				
<b>Bədənin müxtəlif hissələri üstündə, onlardan keçərək və onlar üzərində</b>				
<b>Misal:</b> Gimnast “Jete” tullanması zamanı ayaqlarının altında topu yerə vuraraq sağ əlindən sol əlinə keçirir, sonra isə müvazinət zamanı topun qarşısından yerə sıçraması baş verir. Bu sıçrayışlar fərqli hesab olunur, çünki müxtəlif istiqamətlərdə icra olunmuşlar.				

### 3.9.1. Eyni alət elementləri

3.9.1.1. Eyni alət elementləri ilə icra olunan **DB** hesaba alınmayacaq, alət elementləri ilə icra olunan (icra ardıcılığında) ilk **DB** qiymətləndiriləcəkdir. (**Cərimə tətbiq olunmur**).

3.9.1.2. İki fərqli DB (eyni və ya müxtəlif Bədən Qruplarından) zamanı yerinə yetirilən eyni alət elementləri "müxtəlif" alət elementləri hesab olunmur.

3.9.1.3. Sağ əl ilə və sonradan sol əl ilə icra olunan eyni alət elementləri "müxtəlif" alət elementləri hesab olunmur.

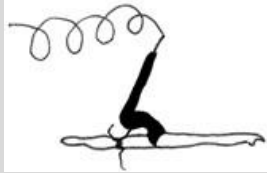
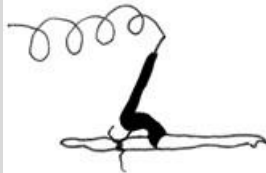

3.9.1.4. "Fuete" Müvazinəti üçün, **#3.9.1-ə uyğun olaraq təkrarlama ola bilməyən DB-ni** yoxlamaq məqsədilə, Müvazinətin istənilən mərhələsində bir fundamental və ya bir neçə qeyri-fundamental texniki alət elementləri tələb olunur; bu tələb yerinə yetirilənə qədər əlavə alət elementlərini yerinə yetirmək mümkündür.

**Nümunə:** Əgər gimnast Tullanma zamanı, sonra isə Müvazinət zamanı eyni top sıçrayışını icra edirsə, Müvazinət hesaba alınmayacaq.

**Nümunə:** Əgər gimnast Dönmə zamanı lentlə spiralvari hərəkətlər icra edirsə və sonra çıxışının digər hissəsində eyni spirallarla digər Dönmə yerinə yetirirsə, ikinci Dönmə (icra qaydasında) hesaba alınmayacaq.

### 3.9.2. Tullanmalar/Sıçrayışlar və Dönmələr silsilələrində icra olunan texniki alət elementlərinə dair xüsusi tələblər:

3.9.2.1. Tullanma/Sıçrayışlar və Dönmələr silsilələri zamanı eyni alət hərəkətlərini təkrarlamaq mümkündür və hər bir Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə ayrı-ayrılıqda hesaba alınır

Nümunə: Sıçrayışlar silsilələri		
		
Hesaba alınır: 0,50 xal	Hesaba alınır: 0,50 xal	Hesaba alınır: 0,50 xal

## 4. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR

4.1. Tərif: yüksək məsafəyə atışın, fırlanma ilə 2 və ya daha çox dinamik elementlərin və alətin tutulmasının kombinasiyası

### 4.2. Tələblər:

4.2.1. Hərəkətdə maksimum 5 R (fırlanma) xronoloji qaydada qiymətləndiriləcək.

4.2.2. R üç komponentdən ibarət olmalıdır və yalnız bu üç komponentin hamısına əməl edildikdə hesaba alınacaqdır:

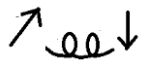



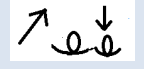

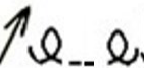
4.2.2.1. İlk fırlanmadan əvvəl və ya onun gedişatında icra olunan alətin **yüksək məsafəyə atılması (gimnastın boyunun iki qatından yüksəyə)**. Kiçik məsafəyə atış hesaba alınmır (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. Bədən fırlanmasının minimum iki tam dinamik elementi ("əsas fırlanmalar")

- Alətin uçuşu altında hər bir fırlanma üçün 360° dərəcə ilə minimum iki əsas fırlanma icra olunmalıdır.
- R-in istənilən mərhələsində fasilə olmadan (iki fırlanma arasında əlavə addımlar kimi müəyyən edilib) iki əsas fırlanma icra olunmalıdır.
- Hesaba alınan iki əsas fırlanmadan əvvəl və ya sonra qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən atılan əlavə addımlar üçün: R hesaba alınır, E - cərimə tətbiq olunur.

4.2.2.3. Alətin yekun fırlanmadan sonra və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhələsi ilə koordinasiya tutulması

- Halqa və top üçün qeyd: aləti birbaşa yerə dəyib sıçratdıqdan sonra tutmaq olar, bu şərtlə ki, tutulma əllərin iştirakı olmadan icra edilsin.
- Lent üçün qeyd: hesaba alınması üçün çubuq tutulmalıdır.

İzahlar: Tələblər		
R elementi	İzah	Hesaba alınması
	Alətin yüksək məsafəyə atılması, uçuş altında iki əsas fırlanmalar və alətin tutulması	R2
	Alətin yüksək məsafəyə atılması, uçuş altında iki əsas fırlanmalar, iki addım və alətin tutulması	R2 Tələbləri yerinə yetirilmişdir; iki addım atılmasında qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal icra cəriməsi
	Alətin yüksək məsafəyə atılması, uçuş altında bir əsas fırlanma və alətin tutulması	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında yalnız bir fırlanma
	Fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atılması, fırlanma zamanı alətin tutulması	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında fırlanma olmayanda
	Alətin yüksək məsafəyə atılması, uçuş altında ilk əsas fırlanma, ikinci əsas fırlanma zamanı alətin tutulması	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız bir fırlanma
	İlk fırlanmada yüksək məsafəyə atış, uçuş altında bir fırlanma, alətin tutulması	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız bir fırlanma
	Alətin yüksək məsafəyə atılması, ilk əsas fırlanma, əlavə addımlar, ikinci əsas fırlanma, alətin tutulması	Hesaba alınmır: İki əsas fırlanmalar arasında fasilə (iki əlavə addım), 2 addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal icra cəriməsi

### 4.2.3. Əsas fırlanmalar

İki əsas bədən fırlanması yerinə yetirilmişdir:


- Alətin uçuşu altında
- **Hər bir fırlanmanın tam 360° dərəcə icra olunması** ilə
- Fasilə (iki fırlanma arasında əlavə addımların atılması) olmadan
- İstənilən oxun ətrafında
- Yerə keçməklə və ya keçməməklə
- Bədən fırlanması oxunu dəyişməklə və ya dəyişməməklə


4.3. Bədən fırlanmalarının növləri: iki əsas fırlanma və hər hansı əlavə fırlanmalar müvafiq cədvəllərdə sadalanan tam 360° fırlanma elementlərinin aşağıdakı qruplarının hər hansı bir versiyası ola bilər:



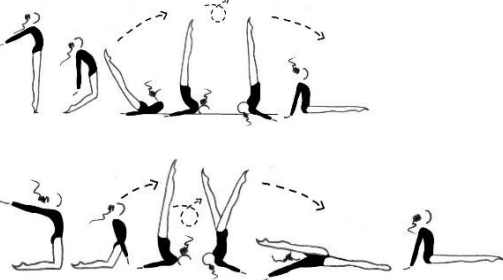
- İlk akrobatik elementlər
- Şaquli fırlanmalar
- 360° və daha çox **DB** fırlanmaları (Bax DB cədvəlləri # 9; 13)

4.3.1. Bir impulsdan birdən çox fırlanma ehtiva edə bilən **DB**, aralıq addımlarla (# 4.8.4) icra olunan “illuziyalar” istisna olmaqla, bir fırlanma kimi hesaba alınır.

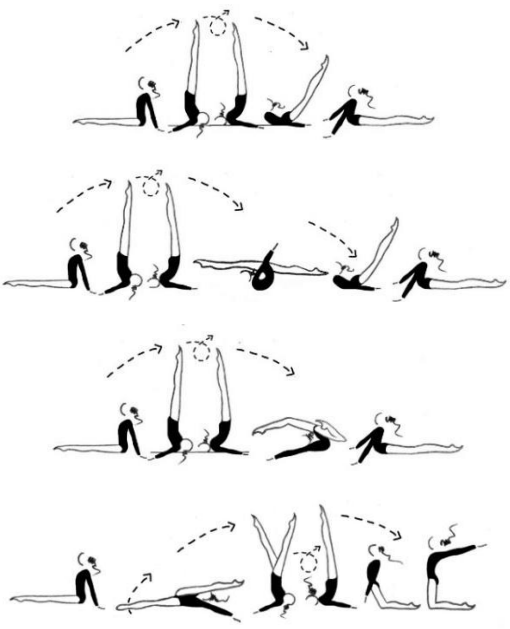
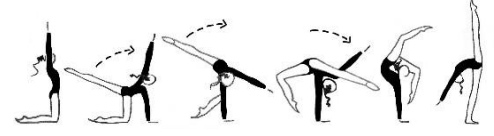
### 4.3.2. İlk akrobatik elementlər


No	Grup	Variasiya imkanları nümunələri
1	İrəli aşma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Önə şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, “ronde”, “kabriol”/çırpma, düz və ya bükülmüş dizlərlə dövrələmə və s.</p> <p>Mümkün variasiyaların nümunələri:</p> 

2	<b>Geriyə aşma</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Öne şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, “ronde”, “kabriol”/çırpma, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiya <b>nümunəsi:</b></p> 
3	<b>“Çarx” hərəkəti</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirəkəklər, baş, sinə, boyun və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Yan şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, çırpma və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
4	<b>İrəliyə mayallaq aşma</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiyin üzərində və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
5	<b>Geriyə mayallaq aşma</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiyin üzərində və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə, “maral” vəziyyəti və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>

6	Sinədən qarşıya yuvarlanma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, yerə uzanaraq və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiyaların nümunələri:</p> 
7	Sinədən geriye yuvarlanma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Yerə uzanma, diz üstə, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiyaların nümunəsi:</p> 
8	İrəliyə "balıq" hərəkəti  (yuvarlaq kürəklə sinə üzərinə yuvarlanaraq güc tətbiq etməklə bir çiyin üzərindən keçib bel üstünə düşmək)	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Oturaraq və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə, dövrələməklə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiyaların nümunələri:</p> 



9	<p><b>Geriyə “balıq” hərəkəti</b></p> <p>(küreyin üzərində yuvarlanaraq güc tətbiq etməklə bir çiyin üzərindən yuvarlaq olaraq sinə üzərinə düşmək)</p>	<p><b>Başlanğıc vəziyyəti:</b> Ayaq üstə, oturaraq və s.</p> <p><b>Yekun vəziyyət:</b> Yerə uzanma, diz üstə, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p><b>Ayaq hərəkətləri:</b> Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə, dövrələməklə və s.düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiyaların <b>nümunələri:</b></p> 
10	<p><b>Yanakı fırlanma ilə “körpü” vəziyyəti</b></p> <p>keçib ayağın zərbəsi ilə şpaqat açmaq</p>	<p><b>Başlanğıc vəziyyəti:</b> Diz üstə, ayaq üstə və s.</p> <p><b>Yekun vəziyyət:</b> Ayaq üstə</p> <p><b>Ayaq hərəkətləri:</b> Ayaq üstə durmaq üçün geriyə əyilməklə şpaqat</p> <p>Mümkün variasiya <b>nümunəsi:</b></p> 

11	Gövdənin geriyə əyilməsilə yana fırlanma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, sənə və s.</p> <p>Dəstək variantları: 1-2 ayaq üzərində, yaxud ayaqlar döşəmədən qalxmaqla, körpü yaradıb keçməklə</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, yerə uzanaraq və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiyaların <b>nümunələri</b>:</p> 
12	Sıçrayış-Dalma	<p>Uçuş: 180° dərəcə şpaqatla, 180° dərəcə şpaqatsız</p> <p>Texnikası: Düzünə, bir çiyin üzərindən və s.</p> <p>Yekun vəziyyət: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Bükülmüş dizlər, açıq dizlər, ayaqların (yuvarlanmaq üçün) ardıcıl hərəkəti</p>
13	Qaldırılmış ayaqla fırlanma (DB kimi yox, illuziya kimi)	<p>Orta mərhələ: Əlin dəstəyilə və ya əl dəstəyi olmadan gövdənin üfüqi və ya daha aşağı vəziyyəti</p> <p>Yekun vəziyyət: Gövdənin müxtəlif istiqamətlərdə bükülməsi/qalxması, yerdə yekunlaşdırma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: İstənilən mərhələdə bükülmüş diz(lər)lə, yaxud açılmış (düz) dizlərlə (<b>lakin illuziya DB deyil</b>)</p>

**Sıçrayış-Dalma haqqında qeyd:** Bu ilkin akrobatik element gövdənin irəli əyilməsi və bundan bilavasitə sonra bir yuvarlanma ilə müşayiət olunan Sıçrayışdan (**uçuş mərhələsi mütləqdir; şpaqat mütləq deyil**) ibarətdir.

- Sıçrayış-Dalma R zamanı ilk fırlanma qismində icra oluna bilər; iki Əsas Fırlanmaları yerinə yetirmək üçün minimum bir əlavə fırlanma tələb olunur.
- “Sıçrayış-dalma” hərəkəti ilə R icra olunan zaman “Səviyyənin dəyişməsi” meyarı  $\sum$  əlavə olunur.

**Nümunə:** Sonrakı digər yuvarlanma/fırlanma ilə icra edilən “Sıçrayış-Dalma” = R2  $\sum$

**4.3.3.** Əgər gimnast ilkin akrobatik elementlər zamanı bədənin fırlanma oxunu və ya texnikasını dəyişsə, bədən fırlanmasının ilk mərhələsi ilkin akrobatik elementin təsnifatını müəyyənləşdirəcək.

- **Misal:** “Çarx” hərəkətinə bənzər yanakı keçidlə nəticələnən irəli aşma = irəli aşma
- **Misal:** Sine üzərində aşağı yuvarlanmaqla nəticələnən gövdənin əyilməsilə yanakı fırlanma = yanakı fırlanma

**4.3.4.** İstər ayrı-ayrılıqda, istərsə də silsilələrlə, yaxud bir R zamanı istənilən ardıcılıqla təkrarlanaraq **hər bir ilkin akrobatik elementlər qrupu R zamanı bir dəfə icra oluna bilər**. Əgər ilkin akrobatik elementlər qrupu **başqa R zamanı** (fərqli variasiyadan asılı olmayaraq) **təkrarlanırsa, (ayrı-ayrılıqda və ya silsilələrlə), bu R hesaba alınmayacaq**.

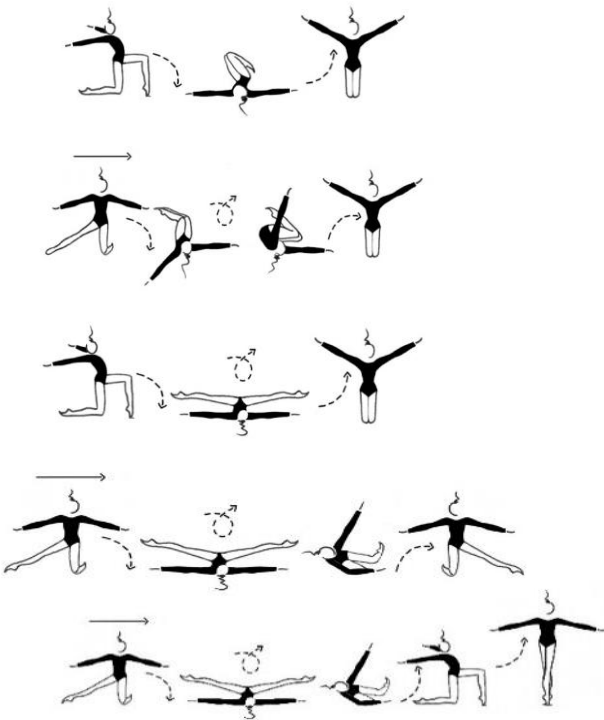
**4.3.5.** İcazə verilmiş ilkin akrobatik elementlərin bütün qrupları, onların, **element zamanı alət tutmaq üçün qısa pauza (1 saniyədən çox olmayan) istisna olmaqla**, uçuşsuz keçidlə və ya əllər üzərində durma vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi şərtilə, icra edilən hərəkət daxil edilə bilər.

Uçuş və yaxud əl üzərində duruş vəziyyətində (**1 saniyədən çox**) sabitlənmək ilkin akrobatik elementlərdə yolverilməz fəndlərdir. Belə halda ilkin akrobatik element hesaba alınmır.

İcra **Cəriməsi** 0.30 xal təşkil edir.

#### 4.3.6. Şaquli fırlanmalar

No	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	<b>Uçuş:</b> Dönmə ilə tullanma/atlama/hoppa nma	Uçuş zamanı sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti (düz və ya bükülmüş)
2	<b>Ayaq üstə:</b> Yerdə dönmə addımları, yaxud bir və ya hər iki ayaq ilə fırlanma	Sabit və ya dinamik formalı sərbəst seçilmiş ayaq / və ya gövdə vəziyyətləri
3	<b>Oturmuş vəziyyətdə:</b> Şpaqatdan keçməklə və ya keçmədən icra olunan yanakı yuvarlanma	Gövdənin şaquli vəziyyəti; fırlanma ayaq üstə və ya oturaq vəziyyətdə başlaya bilər, lakin yerdə müvafiq vəziyyət almaqla yekunlaşmalıdır.  İstənilən şpaqat vəziyyətindən mümkün keçid də daxil olmaqla, sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti

4	<p><b>Uzanaraq:</b> <b>Yanakı yuvarlanma</b></p>	<p>Fırlanma hərəketinin başlanğıcından sonunadək bədən yerdə uzanmış halda yanakı fırlanır. Sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti</p> <p>Mümkün variasiyaların <b>nümunələri:</b></p> 
---	--	---




**4.3.7.** Hər şaquli fırlanmalar qrupu **R zamanı bir dəfə**, ya ayrı-ayrılıqda, silsilələrlə və ya da istənilən ardıcılıqla bir **R zamanı** təkararlanaraq icra oluna bilər. Qrup **başqa bir R zamanı** (fərqli variasiyadan asılı olmayaraq) **təkarlanarsa** (ayrılıqda və ya silsilələrlə), **həmin R** hesaba alınmayacaq.

**4.4. Qiymət:** R-in əsas qiyməti (hər fırlanma üçün tam 360° icra olunan minimum iki əsas fırlanma): **0,20 xal**


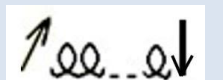
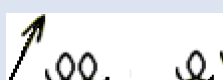
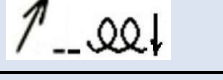

**4.5. R-in** əsas qiyməti əlavə meyarların tətbiqi ilə artırıla bilər. Əlavə meyarlar alətin yuxarı atılması zamanı onun uçması altında və/və ya alətin tutulması zamanı icra edilə bilər.

#### 4.6. Alətin uçuşu zamanı R üçün əlavə meyarların ümumi cədvəli

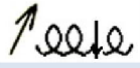
Alətin uçuşu zamanı	
Simvol	Əlavə meyarlar R + 0.10 və ya +0.20 hər dəfə
R3 R4 və s.	Alətin uçuşu altında və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhələsində əlaqələndirilmiş alətin tutulması ilə bədənin hər hansı ox ətrafında <b>tam</b> 360° əlavə fırlanması
Z	Bədənin fırlanma oxunun dəyişməsi və ya fırlanma zamanı səviyyənin dəyişməsi. Hər bir <b>R-də</b> yalnız bir meyar hesaba alınır: oxun dəyişməsi və ya səviyyənin dəyişməsi - <b>hər ikisi də yox</b>
Silsilələr +0.20 xal	Frontal və ya sagittal oxlar (#4.3.2) ətrafında üç və ya daha çox fasiləsiz olaraq yerinə yetirilən eyni ilkin akrobatik fırlanmalar silsiləsi, alətin uçuşu altında illuziyalar

İzahlar: Alətin uçuşu altında icra olunan R üçün əlavə meyarlar		
R elementi	İzah	Qiyməti
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında üç Zəncirvari fırlanma, alətin tutulması	R3
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında üç yuvarlanma, alətin tutulması	R3 + 0.20 Üfüqi ox ətrafında fırlanma silsiləsi
	1-ci əsas fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında fırlanmalar, alətin tutulması	R3







4.6.1. Əlavə fırlanmalar iki əsas fırlanmadan sonra qiymətləndiriləcək və hətta əlavə addımlar atılsa belə hesaba alınacaqdır: qeyri-dəqiq trayektoriyaya və əlavə texniki səhvlərə görə İcra **Cəriməsi** tətbiq edilməklə, düzgün şəkildə icra edilən bütün meyarlar hesaba alınacaq.


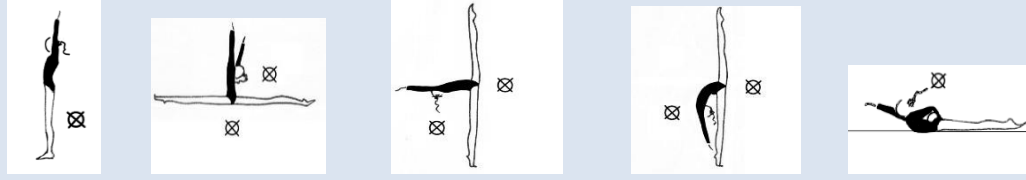




İzahlar		
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında üç fırlanma, üç addım, alətin tutulması	R3 Tələblər yerinə yetirilmişdir; üç addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən İcra Cəriməsi 0.50 xal
	Yüksək məsafəyə atış, iki addım və kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R3 + iki addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra üç addım və üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R3 + üç addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.50 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, iki addımdan sonra iki fırlanma, alətin tutulması	R2 + iki addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, bir fırlanmadan sonra iki addım, iki fırlanma, alətin tutulması	R2 + iki addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal İcra Cəriməsi. Əlavə fırlanmalar yalnız iki əsas fırlanmadan sonra qiymətləndirilir.





4.6.2. Alətin tutulmasından sonra başladılan fırlanma hesaba alınmır.

İzahlar		
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, alətin tutulmasından sonra üçüncü fırlanma</i>	R2

4.7. Alətin atışı və tutulması zamanı R üçün ümumi əlavə meyarların ümumiləşdirilmiş cədvəli

Simvol	Bütün alətlər üçün ümumi meyarlar + 0.10 hər dəfə
	Vizual sahənin xaricində
	Əllərin köməyi olmadan
	Fırlanma zamanı alətin tutulması: • Hər iki  və  meyarla birlikdə icra edildikdə hesaba alınır.
	Ayağın/ayaqların altında

İzahlar: R üçün ümumi əlavə meyarlar	
	<p>Vizual sahənin xaricində</p> <p>Nümunələr:</p>  <p>Alətin vizual sahənin xaricində tutulması:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>geriyə əyilmiş vəziyyətdə və ya geriyə fırlanma elementində: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır</li> <li>Bükülmüş iki qol ilə boynun ardında iki əllə tutulan top hesaba alınmır</li> <li>Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriyə əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır</li> </ul> 
	<p>Əllərin köməyi olmadan</p> <p>Hesaba alınmır:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutuma (  );</li> <li>qarışıq tutma  );</li> <li>alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması</li> </ul>

İzahlar: Alətin tutulması "zamanı" R üçün ümumi əlavə meyarlar		
R elementi	İzahı	Qiyməti
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, üçüncü fırlanma zamanı alətin vizual sahədən kənarda əllərin köməyi olmadan tutulması</i>	R3 +    0.3+ 0.10+0.10+0.10=0.60



4.8. Alətin atışı və tutulması zamanı R üçün ümumi əlavə meyarlar cədvəli

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarı + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarı + 0.10 hər dəfə
	Alətin atışı zamanı bədən bütövlükdə və ya bir hissəsinin <b>halqadan keçməsi</b> (  ). Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Nümunə:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.		Alətin tutulması zamanı bədən bütövlükdə və ya bir hissəsinin <b>halqadan keçməsi</b> (  ). Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Nümunə:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.
	<b>Yerdə sıçrayışlardan sonra atış</b> <b>Yerdə diyirləndikdən sonra atış</b>		<b>Birbaşa geriye atış: dərhal</b> , fasiləsiz - bütün alətlər@  <b>Bədəne birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla</b> , bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz: bütün alətlər
			<b>Yerə dəyib-qayıtması və birbaşa götürülmə:</b> alət bilavasitə döşəmədən götürülür, yalnız Halqa, Top üçün $\neq$ ilə birlikdə icra olunduqda hesaba alınır.
	Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atılması (Halqa  )		Alətin bədən üzərində diyirlənməsi ilə birbaşa tutulması  <b>Hesaba alınmır:</b> qol/əl üstündə tutulduqda ( <b>ovucun vəziyyətindən asılı olmayaraq</b> ) $\neq$ əlavə meyarlar
	<b>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atılması</b> (  ):  <ul style="list-style-type: none"> <li>Eyni vaxtda</li> <li>Assimmetrik:</li> <li>“Kaskad” (ikili və ya üçlü)</li> </ul> <b>Assimmetrik atışlar</b> bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər. İki gürzün uçuş zamanı hərəkətləri fərqli formada və ya amplitudada (bir atış digərindən daha yüksək ola bilər), eləcə də müxtəlif səthlərdə və istiqamətlərdə ola bilər.		<b>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün</b> (  ) eyni vaxtda tutulması
			<b>Topun</b> (  ) <b>bir ələ tutulması</b> (ikinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan)  <b>Gürzün</b> (  ), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması
			Halqanın (  ) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar $\neq$

	<b>“Kaskad” atışları (ikili və ya üçlü):</b> <i>Hər iki gürz, ilk fırlanmanın başlanmasından asılı olmayaraq, “kaskad” atışının bir hissəsi ərzində havada olmalıdır</i>	↓	Gürzlərin (↓) qarışıq tutulması Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠
	<b>360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB zamanı atış</b> (qiyməti 0.20 və ya daha böyük) <b>DB-nin fırlanmadan icra edilməsinə icazə</b>	D	<b>360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB zamanı tutma</b> (qiyməti 0.20 və ya daha böyük) <b>DB-nin fırlanmadan icra edilməsinə</b>

#### İzahlar: “Kaskad” atışı üçün əsas fırlanmalar

**“Kaskad” atışı** iki gürzün, ikisinin də eyni vaxtda uçuşda olması şərtilə, biri o birinin ardınca atılmasıdır.

Bir gürz əsas fırlanmalara başlamazdan əvvəl tutula, digər gürz isə R-nin son fırlanmasının sonunda və ya gedişatında tutula bilər. Yaxud, gürzlərin tutulması səbəbindən 2 əsas fırlanmada heç bir fasilə olmadığı müddətcə, birinci gürz əsas fırlanmalar zamanı tutula bilər.

#### 4.8.1. “Bədənin müxtəlif hissələrinə və ya yerə fasiləsiz birbaşa geri atış/ dəyib-qayıtma” (↙):

- Geriyə atış/dəyib-qayıtma **R-in** əsas hərəkətinin bir hissəsini (**R** üçün ilkin atışın bir hissəsi) təşkil edir; R-in hesaba alınması üçün geriyə atılan/dəyib-qayıdan alət tutmaq lazımdır.
- Alətin geriyə atılması/dəyib-qayıtması zamanı icra olunan meyarlar hesaba alınır.
- **Alətin geriyə atılmasından/dəyib-qayıtmasından sonra tutulması zamanı meyarlar R-in (DB-nin deyil) bir hissəsi kimi qiymətləndirilmir**, çünki əksər hallarda geriyə atılmanın/dəyib-qayıtmanın hündürlüyü ilkin atışın hündürlüyü ilə eyni deyil.

**Lentin “bumeranqı” R-də “geriyə atış” meyarı üçün keçərli deyil; R istənilən mərhələdə (atış və ya geriyə atış) icra olunan “bumeranq” ilə hesaba alınmır.**

#### 4.8.2. Bir-biri ilə bağlı olmayan iki gürzün atışı: bu meyar, ya assimetrik şəkildə kaskadla, ya da eyni vaxtda icra olunan atış üçün bir dəfə verilir.

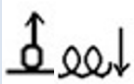
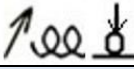


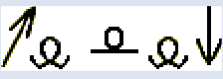

**Qeyd: Bir-biri ilə bağlı olmayan iki gürzün tutulması yalnız hər ikisi də eyni vaxtda tutulduqda verilir.**

#### 4.8.3. “Halqanın bədənin başqa hissəsi ilə birbaşa tutulması (⊙): Gimnastın dirşəyi və ya boynu, yaxud ayağı və s. (qolu deyil) vasitəsilə icra olunduqda, bu meyar, əlavə meyar “əllərin köməyi olmadan” kimi hesaba alınır.

#### 4.8.4. Qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan, 360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB, hər bir R-də maksimum bir dəfə icra oluna bilər və fırlanma elementi və DB kimi hesaba alınacaqdır:



**Qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan, 360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB,** alətin atılması və ya tutulması zamanı icra oluna bilər.

- Atış zamanı **DB** icra edilirsə, lakin **R-in** sonunda alət itirilirsə, **DB** hesaba alınacaq (**R** hesaba alınmayacaq)
- **DB** fırlanmasını daxil etmək mümkün deyil.

İzahlar: R-də fırlanma ilə DB		
R elementi	İzah	Qiyməti
	İlk fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, alətin tutulması	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, DB-nin üçüncü fırlanması zamanı alətin tutulması	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında birinci fırlanma, ikinci fırlanma zamanı alətin tutulması (DB)	R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma icra olunmamışdır 1 DB hesaba alınır
	Birinci fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin uçuşu altında ikinci fırlanma, alətin tutulması	R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma icra olunmamışdır 1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında birinci fırlanma, alətin uçuşu altında ikinci fırlanma (DB), alətin uçuşu altında üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R hesaba alınmır (# 4.8.4) DB hesaba alınmır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki fırlanma ilə "Attityud" Dönməsi (720°), alətin tutulması	R hesaba alınmır: (# 4.3.1) Alətin uçuşu altında (# 2.4.1) 1 DB hesaba alınır

#### İstisna təşkil edir: Fırlanma ilə üç eyni DB silsiləsi: Dönərək sıçrayışlar və illuziyalar DB

Aşağıdakı qaydada yerinə yetirilən hərəkətdə **yalnız** Dönərək sıçrayışlar və/və ya illuziyalar silsiləsinin hər biri bir R-də istifadə oluna bilər: alətin ilk DB-dən əvvəl və ya onun gedişatında atılması, alətin uçuşu altında ikinci DB-nin icrası və üçüncü DB gedişatında və ya ondan bir an sonra tutulması. **R-in** qiyməti silsiləyə görə +0.20 artırılacaqdır

Nümunələr/İzahlar: R-də fırlanma ilə 3 identik DB silsiləsi		
R elementi	İzah	Qiyməti
	Yüksək məsafəyə atış, ilk illuziya (addım), ikinci illuziya (addım), üçüncü illuziyanın gedişatında alətin tutulması	$R3 + silsilə + DB$ $0.30+0.20 + 0.10=0.60$ 3 DB
	Yüksək məsafəyə atış, ilk illuziya, ikinci illuziya, üçüncü illuziya (aralıq addımları olmadan), alətin tutulması	$R3 + silsilə$ $0.30+0.20=0.50$ 1 DB




#### 4.9. Aşağıdakı hallarda R hesaba alınmayacaq:

- Alətin kiçik məsafəyə atılması ilə
- Alətin uçuşu altında iki əsas tam fırlanmanın icra edilməməsi
- Hər bir əsas fırlanma üçün natamam 360°
- İki əsas fırlanma arasında fasilə
- Alətin itirilməsi
- Lentin (çubuq hissəsinin əvəzinə) parça hissəsindən tutulması
- İlk akrobatik qrupun 1-dən çox R-də təkrarlanması
- Şaquli qrupun 1-dən çox **R-də** təkrarlanması
- **R** iki **DB** ilə icra olunduqda, biri alətin atılmasında, biri isə tutulmasında (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan DB-nin alətin uçuşu altında icrası (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Alətin musiqini bitdikdən sonra tutulması
- Yolverilməz texnika ilə yerinə yetirilmiş ilkin akrobatik elementlər

## 5. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA)





- 5.1. **Tərif:** Alətin Çətinliyi (DA) alətə xas meyarlar ilə icra olunan texniki alət elementidir ("Baza").
- 5.2. **Tələblər:** Minimum 1, Maksimum **20 DA** elementləri **xronoloji qaydada** qiymətləndiriləcəkdir. Əlavə **DA** elementləri qiymətləndirilməyəcəkdir (**Cərimə tətbiq olunmur**).
- 5.3. **DA Bazaları** bəzi (hamısını deyil) Fundamental və Qeyri-fundamental texniki alət elementlərini (# 3.6; # 3.7) ehtiva edir.
- 5.4. **DA** aşağıdakı Baza(lar) və meyarların kombinasiyasından ibarətdir: **1 alət bazası + minimum 2 meyar**
- 5.5. Bazanın qiyməti **DA** qiymətini müəyyən edir.

### Nümunə: Halqa və Top




Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Geniş yuvarlanma 	0,40 xal	 	0,40 xal

- 5.6. **Kombinə edilmiş Bazalar:** iki baza birlikdə aşağıdakı qaydada kombinə edilə bilər: birinci bazanın tamamlanması ikinci bazanın başlanması ilə baş verir, belə ki, bir anlıq iki müxtəlif baza üst-üstə düşür: bazalardan biri üst-üstə düşmə anına əlavə olaraq hesaba alınan iki meyarla malik olmalıdır.
- 5.7. Ən yüksək Bazanın qiyməti + ikinci kombinə edilmiş Bazaya görə əlavə 0.10 xal **DA** qiymətini müəyyən edir.

### Misal: Halqa və Top




Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Yüksək məsafəyə atışdan tutma ↓ 	0,30 xal	Geniş yuvarlanma 	0,40 xal	 	0.40 (ən yüksək baza) + 0.10 (ikinci baza) = 0.50

### Misal: Lent




Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Spirallar (materialdan tutma) 	0,30 xal	Geniş atış ↗	0,20 xal	 	0.30 (ən yüksək baza) + 0.10 (ikinci baza) = 0.40

5.8. İki baza, bir bazanın artıq birinci bazanın tərkib hissəsi olduğu halda, kombine edilə bilməz.




Nümunə: Halqa

Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Fırlanma 	0,20 xal	Əllərin iştirakı olmadan ötürmə 	0,20 xal		yalnız 0,20 xal Halqanın fırlanması, əllərin iştirakı olmadan ötürmə hərəkətinin bir hissəsi olduğundan kombine edilə bilməz

Nümunə: Lent

Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Spirallar 	0,30 xal	"Qılıncoynadan" 	0,30 xal		yalnız 0,30 xal: Spirallar "Qılıncoynadan"ın bir hissəsi olduğundan kombine edilə bilməz

Nümunə: Lent


Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Böyük daire 	0,20 xal	İçindən keçid 	0,20 xal		0,00 xal Yalnız 1 meyar; bundan əlavə, böyük daire gimnastın keçid hərəkətinin ayrılmaz tərkib hissəsidir (2 bazanın hesaba alınan kombinasiyası deyil)

Kiçik məsafəyə atışlar/tutmalar üçün: "kiçik məsafəyə atış"ın # 3.7.2 uyğun olan versiyaları ayrıca və yaxud ikinci Baza deyil, hamısı "kiçik məsafəyə atış" bazası üçün imkanlardır → :

- havaya atış/təkan/itələməklə
- bədəne dəyib-qayıtmaqla
- yüksəklikdən düşən (sərbəst düşmə) alətlə
- bir gürzün atışı üçün: 360° fırlanma ilə və ya onsuz
- 360° dərəcə fırlanma ilə və ya onsuz bir-biri ilə birləşdirilmiş iki gürzün atışı üçün

5.9. Tələblər: bax #5.4.


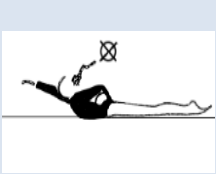
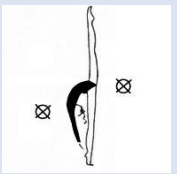

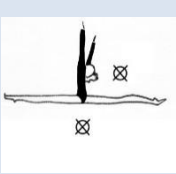



5.9.1. DA elementləri alətin baza və meyarları üzrə tələblərə cavab verildiyi zaman etibarlı hesab olunur.

İzahlar
Gimnast "topun iki böyük bədən hissəsi üzərində diyilənməsi" (  ) bazası ilə DA icra etməyə səy göstərir, lakin top əslində iki böyük bədən üzərində diyirlənmir. DA hesaba alınmır, çünki bazanın tərfi yerinə yetirilməmişdir. Uyğun olduqda, İcra cədvəlinə müvafiq olaraq, İcra Cəriməsi tətbiq ediləcəkdir.


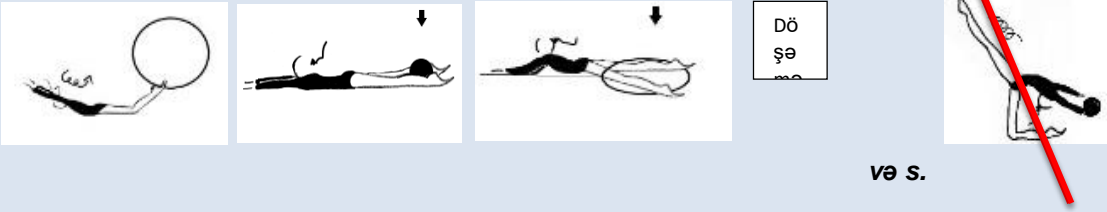
**5.9.2. Ardıcıl eyni Bazalar:** 2 və ya daha çox ardıcıl bədən elementləri üçün eyni bədən-alət əlaqəsində icra olunan eyni Baza/ Bədən çətinlikləri yalnız ilk **DA-nı** təsdiq edəcəklər.

Nümunə/İzahlar	
<p>İki ardıcıl bədən elementi üçün eyni qol vəziyyətində lentlə icra edilən eyni spiralvari hərəkətlər:</p> <p>“Dəstək olmadan sərbəst ayaqda irəli şpaqat, gövdə üfüqi müstəvidən aşağı geriye əyilmiş” müvazinətə keçidlə irəli aşma yalnız bir <b>DA-nı</b> təsdiqləyəcəkdir.</p>	

**5.9.3. Bütün alətlər üçün hesaba alınan DA üzrə meyarlar cədvəli:** meyarlar cədvəldə göstərilən şərtlər əsasında hesaba alınır; DA Cədvəllərində “Tətbiq olunmur” kimi sadalanan meyarlar (# 5.11-5.14) onu göstərir ki, bu meyar həmin Baza üçün “Tətbiq olunmur” və hesaba alınmaz.

İzahlar: DA üçün əlavə (ümumi) meyarlar	
	<p><b>Vizual sahənin xaricində</b></p> <p><b>Nümunələr:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>
	<p><b>Alətin vizual sahənin xaricində tutulması:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arxaya əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırlanma elementi: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır</li><li>• Bükülmüş iki qol ilə boynun ardında iki əllə tutulan top hesaba alınmır</li><li>• Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır.</li></ul> <div style="text-align: right;"></div>
	<p><b>Əllərin köməyi olmadan</b></p> <p>Alət sərbəst texniki hərəkəti olmalıdır və bunu alətə aşağıdakıların köməyi ilə vermək olar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bədənin başqa hissəsi ilə impuls vasitəsilə</li><li>• əl(lər) vasitəsilə ilkin impuls ilə, lakin bundan sonra alət əl(lər)in köməyi olmadan tam avtonom hərəkətə gələ bilməlidir</li></ul> <p><b>Hesaba alınmır:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutma ( ○ );</li><li>• qarışıq tutma ( † );</li><li>• alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması</li></ul>



+	<p><b>Ayağın/ayaqların altında:</b> ayağın/ayaqların altında icra olunan çətin bədən-ələt əlaqəsində</p> <p><b>Nümunələr:</b></p> 
=	<p><b>Yerdə vəziyyətlər</b></p> <p>Elementin başlanğıcından sonunadək döşəmə üzərində uzanmış vəziyyətdə icra olunan ələt elementləri: Üzü üstə, üzü aşağı və ya yanakı uzanmasından asılı olmayaraq, gimnastın gövdəsi bütünlüklə döşəmə üzərinə yatmalıdır</p> <p><b>Misallar:</b></p>  <p>və s.</p>
W	<p><b>Tam Bədən Dalğası</b></p> <p>Dalğanın bütün bədənle icra edilməsi şətilə: <b>DB</b> Cədvəlində ehtiva olunan tam bədən dalğası yalnız <b>W</b> (<b>DB kimi, tətbiq olunduğu halda fırlanma kimi deyil</b>) kimi hesaba alınacaq</p>
DB	<p><b>Bədən Çətinliyi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qiyməti <b>0.10</b> və ya daha böyük olan <b>DB</b> ilə icra olunur.</li> <li>• Yerdə fırlanma və ya mövqə ilə müəyyən edilən <b>DB</b> yalnız <b>DB</b> kimi hesaba alınabilir.</li> <li>• “Fuete” Müvazinəti zamanı və “Fuete” Dönməsi zamanı: bir <b>DA</b> icra oluna bilər.</li> <li>• Kombinə edilmiş çətinliklər: kombinə edilmiş çətinliyin hər bir komponenti <b>DA</b> tələblərinə uyğun olaraq icra edilərsə, kombinə edilmiş çətinliyin hər bir <b>DB-də</b> <b>DA</b> mümkündür.</li> </ul>
o	<p><b>Fırlanma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum 360°</li> <li>• fırlanma ehtiva edən <b>DB</b> üçün bu meyar keçərli deyil.</li> <li>• <b>DB</b> fırlanma elementi kimi istifadə edilə bilməz.</li> </ul>

**5.9.4. DB** meyarları, **icra ardıcılığına görə qiymətləndirilərək**, hərəkətdə **maksimum 9 dəfə** istifadə edilə bilər.

**5.9.5.** İlk akrobatik element **DB** ilə əlaqələndirildikdə (**DA** ilə və ya onsuz), həmin ilk akrobatik element **DA** elementlərində istifadə olunan “fırlanma” meyarı üçün yolverilən ilk akrobatik elementlərin ümumi sayında hesaba alınır.

**5.9.6.** “Fırlanma” meyarı üçün, **müxtəlif ilk akrobatik elementlər qrupundan maksimum 3 ilk akrobatik element** icra oluna bilər. İlk akrobatik elementlər **R-də** istifadə olunanlarla eyni ola və ya onlardan fərqlənə bilər:

- İlk akrobatik elementlər icra ardıcılığına görə qiymətləndirilir: ilk 3-ü qiymətləndiriləcəkdir.
- **DA** elementində ilk akrobatik elementin mövcudluğu nə qədər əlavə meyarların yerinə yetirilməsindən asılı olmayaraq qiymətləndirilir.
- İki (və ya üç) ayrıca **DA** elementində icra olunan eyni ilk akrobatik elementin təkrarı hesaba alınmayacaq, nə qədər əlavə meyarların yerinə yetirilməsindən asılı olmayaraq, **DA** hesaba alınmayacaq,
- Əgər **DA-da** əlavə ilk akrobatik elementdən istifadə olunarsa, həmin **DA** hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)

**5.10.** Aşağıdakı hallarda **DA** elementləri hesaba alınmayacaq:

- Öz tərifinə uyğun şəkildə icra olunmayan Baza və ya meyar
- **DA** elementinin icrası zamanı alətin itirilməsi
- 0.10 və ya daha böyük “**DB**” meyarı ilə icra ardıcılığına görə qiymətləndirilmiş **9-dan çox DA**
- “Fırlanma” meyarı kimi ilk akrobatik elementlərlə icra ardıcılığına görə qiymətləndirilmiş **3-dən çox DA**
- 1-dən çox **DA-da** icra edilmiş eyni qrupdan olan ilk akrobatik element
- Bir və ya hər iki əl yaxud alət üzərində dayaq vəziyyətində müvazinətin itirilməsi
- Gimnastın **DA** icra edərkən müvazinətini tamamilə itirib yığılması
- **R-in** istənilən mərhələsində icra olunması

5.11.DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

HALQA



Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Halqanın ən azı 2 böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanması		0,40	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın bədən bir hissəsi ətrafında və ya bədən bir hissəsində (həmçinin açıq ovucda) öz oxu ətrafında sərbəst fırlanması		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın bədən bir hissəsi ətrafında ( <b>əllər yox</b> ) fırlanması (min. 1)		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Bütün bədən və ya bədən (iki böyük) hissəsinin halqanın içindən keçməsi		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın döşəmə üzərində diyirlənməsi		0,20	v	v	Tətbiq olunmur	v	Tətbiq olunmur	v	v
Döşəmə üzərində öz oxu ətrafında fırlanması (min. 1)		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Bütün bədən və ya bədən bir hissəsinin alətin üzərindən keçməsi (ötürülmə olmadan)		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	Tətbiq olunmur	v	v
<b>Əllərin köməyi olmadan</b> ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsi ilə ( <b>əllər deyil</b> ) ötürmə		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
• Halqanın bədən istənilən hissəsində sürüşməsi • Kiçik atış/tutma: atış, təkən, itələmə, bədənə dəyib-qayıtma		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək atış		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Öz oxu ətrafında fırlanma ilə yüksək atış		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək atışdan sonra Halqanın uçuşda tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək atışdan sonra yerə dəyib sıçraması və birbaşa tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v

Simvol	İzahı: Əlavə xüsusi Baza: Halqa
	<b>Uçuş zamanı Halqanın öz oxu ətrafında fırlanması ilə yüksək məsafəyə atılması</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Halqanın uçuşunun əvvəlindən axırınadək fırlanma müstəvisini qoruyub saxlayaraq, halqanın uçuşda öz şaquli və ya üfüqi oxu ətrafında fırlanması ilə havaya atılması</li> <li>İlkin impuls halqanın bir və ya iki əllə, yaxud bədən başqa hissəsi ilə havaya atıldığı vaxt verilir</li> </ul>
	Halqanın yüksək məsafəyə atışdan tutulması ilə bağlı yalnız bir Baza tək elementdə hesaba alınır : ya  , ya da  , lakin kombine edilmiş Baza kimi hər ikisi də birlikdə deyil.
	“Yüksək məsafəyə atışdan tutma” və “bədənə dəyib-qayıtma” Bazalarını kombine etmək mümkündür.

























## 5.12. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ










TOP

Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Topun ən azı 2 böyük bədən hissəsi üzərindən geniş yuvarlanması	∞	0,40	v	v	v	v	v	v	v
Topun yüksək atışdan bir əllə tutulması	↓	0,40	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Dəyib-qayıtma (diz səviyyəsində və ya daha yüksək)	∇	0,20	v	v	v	v	v	v	v
		Kiçik sıçrayışların (min. 3) silsiləsi	0,20	v	v	v	v	v	v
Əl(lər)in dairəvi hərəkəti ilə Topun səkkizvari hərəkəti	∞	0,20	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	
Topun bədənə bir hissəsi üzərində sərbəst fırlanmaları	∞	0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	
<b>Əllərin köməyi olmadan</b> ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsi ilə ( <b>əllər deyil</b> ) ötürmə	∞	0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	
Qeyri-sabit müvazinət	∞	0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	
Kiçik atış/tutma: atış, təkən, itələmə, bədənə dəyib-qayıtma	→	0,20	v	v	v	v	v	v	
Yüksək atış	↗	0,20	v	v	v	v	v	v	
Yüksək atışdan enən Topun uçuşda tutulması	↓	0,30	v	v	v	v	v	v	
Yüksək atışdan sonra yerə dəyib sıçraması və birabaşa tutulması	↘	0,30	v	v	v	v	v	v	

Simvol	Şərhi: Əsas: Tutma
↓ ↓ ↘	Topun yüksək atışdan tutulması ilə bağlı yalnız bir Baza tək elementdə hesaba alınır: ya ↓ , ya ↓ ya da ↘ , lakin Kombinə edilmiş Bazalar qismində birləşməsinə yol verilmir.
↓ →	"Yüksək məsafəyə atışdan tutma" və "bədənə dəyib-qayıtma" Bazalarını kombinə etmək mümkündür.

5.13. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
									
Dəyirmanlar		0,40	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün kiçik məsafəyə atışları/tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v
2 gürzün assimetrik hərəkətləri		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
2 gürz ilə kiçik dairelər		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Bir-biri ilə bağlı 2 gürzün kiçik məsafəyə atılması		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Minimum 2 böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanma		0,30	v	v		v	v	v	v
1 və ya 2 gürzün bədənə bir hissəsi üzərində və ya ətrafında, yaxud digər gürzün ətrafında sərbəst fırlanması		0,20	v	v	v	v	v	v	v
1 və ya 2 gürzün bədənə bir hissəsi və ya yerdə yuvarlanması		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Gürzün (gürzlərin) yerdən sıçrayışları		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsilə (əllərlə deyil) əllərin köməyi olmadan ötürmə		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
Qeyri-sabit müvazinət		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gürzün (gürzlərin) bədənə hər hansı bir hissəsi üzərində sürüşməsi</li> <li>Kiçik məsafəyə atış/tutma: atış, təkən, itələmə, bədənə dəyib-qayıtma</li> </ul>		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək məsafəyə atış		0,20	v	v	v	v	v	v	v
2 gürz ilə yüksək məsafəyə atış		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək məsafəyə atışdan sonra gürzün uçuşda tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Digər gürzlər əldə tutulmaqla, bir gürzün yüksək məsafəyə atışdan sonra uçuşda tutulması		0,40	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək məsafəyə atışdan sonra 2 gürzün uçuşda tutulması		0,40	v	v	v	v	v	v	v

Simvol	İzah: Əlavə xüsusi Baza: Gürzlər
+	<p><b>Assimmetrik hərəkətlər üçün:</b> minimum 1 gürz  və/və ya  istifadəsi meyarlarını icra etməlidir.</p>
	<p><b>Bir-birinə bağlı olmayan 2 gürzün yüksək məsafəyə atılması:</b> 2 gürz aşağıdakı kimi atıla bilər:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Birlikdə, paralel</li> <li>• Assimmetrik</li> <li>• Kaskadla</li> </ul> <p><b>Kaskad:</b> İki gürzün kaskad atışının bir hissəsi ərzində hər ikisi havada olmalıdır. Bu atış növü bir bazadır; buna görə də, lazımı meyarlar, ən azı bir gürzün yüksək məsafəyə atılması şərtilə, birinci və ya ikinci gürz atışı ilə yerinə yetirilə bilər.</p>
	<p><b>Bir-birinə bağlı olmayan 2 gürzün eyni anda tutulması:</b> Gürzlər istənilən hissələrindən tutula bilərlər.</p>
	<p><b>İkinci gürzün artıq digər əldə olması ilə birinci gürzün bir əllə tutulması</b></p>
	<p>Gürzlərin yüksək məsafəyə atışdan tutulması ilə bağlı yalnız bir Baza tək elementdə hesaba alınır: ya , ya , ya da , lakin bunların heç biri Kombinə edilmiş Tutma qismində tək tutma kimi birləşə bilməz.</p> <p><i>İki gürzün kaskad atışından tutulması bir dəfəlik tək bazanı təşkil edir.</i></p>



5.14. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

LENT



Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
			⊗	≠	∕	⊙		W	DB
Spirallar/ "Qılıncoyndan" ( ≠ hesaba alınmır)		0,30	v	v	v	v	v	v	v
İlanvari hərəkətlər		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Bumeranq		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Eşape/tutma (kiçik məsafəyə atış)		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Lent çubuğunun minimum 2 böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanması		0,20	v	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin lentin yaratdığı formanın içindən və ya üstündən keçilməsi		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Lentin bədən hissəsinin ətrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə bədən hərəkətləri və ya DB zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (boyun, diz, dirsek) ilə tutulduqda yararır.		0,20	v	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v
Böyük və ya orta dairelər		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
Ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsilə (əllərlə yox) əllərin köməyi olmadan ötürmə		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Lent çubuğunun bədənin hissəsi üzərində yuvarlanması		0,20	v	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
Kiçik məsafəyə atış/tutma: atış, təkən, itələmə, bədəne dəyib qayıtma		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək məsafəyə atış		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yerdə sürüşdükdən sonra yüksək məsafəyə atış		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Yüksək məsafəyə atışdan sonra Lentin uçuşda tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v

Simvol	İzah: Əlavə xüsusi Bazalar: Lent
	<b>Atışdan əvvəl Lentin yerdə sürüşməsi</b> Lentin ucundan (yaxud ucundan 50 sm hissəsindən) tutub Lentə impuls vermək üçün əlinizlə böyük bir dairə yaradaraq, Lentin döşəmə üzərində sürüşmə hərəkətini yaratmış olursunuz (sürüşmə hərəkəti müddətində Lent yerdə sabir qalmalı deyil, sürüşməlidir) Atış, lentin materialının və ya çubuğunun əl və ya ayaqla tutulmasından bir an sonra yerinə yetirilməlidir

## 6. YENİ ORİJİNAL ALƏT ELEMENTİ

- Məşqçilərə Orijinal Alət Çətinliklərini (DA) FIG-in BG üzrə Texniki Komitəsinə təqdim etməsi tövsiyə olunur.
- Orijinal Alət Çətinlikləri (DA) hal-hazırda Qaydalara daxil edilməmiş və yarışmada indiyədək icra olunmamış Alət Bazalarını təmsil edən elementlər üçün nəzərdən keçirilir.
- Əlaqədar Milli Federasiya Orijinal DA elementinin videoçarxını (elementin özü və elementin yarış zamanı nümayiş etdirildiyi tam kompozisiyanın videoyazısını) və elementlərin şəklini əks etdirən 2 dildə (ingilis və fransız dillərində) təsviredici mətni FIG üçün yükləməlidir.
- Təsdiqləndiyi halda, FIG-in BG üzrə Texniki Komitəsi göstərilən alət üçün Baza qismində elementə bir qiymət verəcək və onu Fundamental və Qeyri-fundamental Alət elementləri Cədvəlinə əlavə edəcəkdir: müvafiq gimnasta bu yeni Bazaya görə 0.30 xal Orijinallıq bonusu veriləcəkdir.
- Hər bir gimnastın Orijinallıq qiyməti olmadan eyni Baza elementini yerinə yetirməsi mümkündür.
- Orijinallıq elementi kiçik icra səhvi ilə icra olunarsa, Çətinliyin qiyməti hesaba alınır, lakin Orijinallığa görə bonus verilmir.

## 7. ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)

D-Hakimlər Çətinlikləri qiymətləndirir, qismi xal verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri çıxırırlar:

### 7.1. D-hakimlərin ilk altqrupu (DB)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Bədən çətinlikləri (DB)	Minimum 3	3-dən az Bədən Çətinliyi icra edilmişdir.  Hər Bədən Qrupundan 1-dən az Çətinlik ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): Hər icra edilməmiş Çətinliyə görə cərimə
Fırlanmanın (R) Dinamik Elementləri	Maximum 5	
"Yavaş dönmə" müvazinəti	"Releve"də maksimum 1 Bütöv pəncədə maksimum 1	"Releve"də 1-dən çox Bütöv pəncədə 1-dən çox
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə

### 7.2. D-hakimlərin ikinci altqrupu (DA)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Alətin Çətinliyi (DA)	Minimum 1 Maksimum 20	Minimum 1-nin icra edilməməsi
Xüsusi Fundamental Alət Elementləri	Hərəsindən minimum 2	İcra edilməyən hər birinə görə
Fundamental Alət Elementləri	Hərəsindən minimum 1	İcra edilməyən hər birinə görə

## 8. TULLANIŞLAR/SIÇRAYIŞLAR



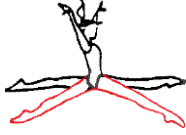
### 8.1. Ümumi Müddəalar

8.1.1. Bütün Tullanış/Sıçrayış Çətinlikləri **aşağıdakı təməl xüsusiyyətlərə** malik olmalıdır:

- Uçuşda **aydın və sabit forma**
- Tullanışların **hündürlüyü** (yüksəkliyi) müvafiq formanın nümayişi üçün yeterli olmalıdır.

8.1.2. **Yaxşı görünən formada** (# 9 Cədvəldəki tərifə uyğun olaraq) icra olunmayan **və vahid sabit bir formanı nümayiş etdirmək üçün kifayət hündürlüyə** malik olmayan Tullanış və ya Sıçrayışa İcra cəriməsi tətbiq olunacaqdır (# 2.3.1 ; 2.3.2).

Misal:

Sıçrayışların qiyməti		
Hesaba alınan DB: 0,30 xal	Hesaba alınan DB: 0,30 xal	Hesaba alınmayan DB: 0,00 xal
		
Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması	Bədən hissələrinin orta kənarlaşması	Bədən hissələrinin əhəmiyyətli kənarlaşması
İcra cəriməsi 0.10 xal	İcra cəriməsi 0.30 xal	İcra cəriməsi 0.50 xal

8.2. Tullanışların/Sıçrayışların eyni formada (# 2.2.4) təkrarlanması, silsilə (# 2.2.5) ilə icra olunduğu hallar istisna olmaqla, hesaba alınmır.

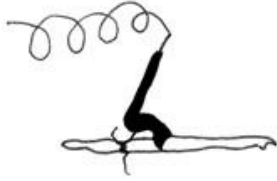
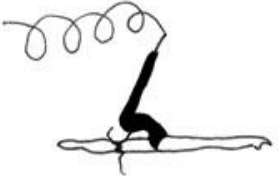
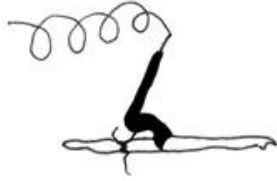
8.3. Tullanışları/Sıçrayışları **silsilə** şəklində icra etmək mümkündür. Tullanış/Sıçrayış silsiləsi aralıq addımla və ya onsuz (Tullanışın növündən asılı olaraq) icra edilən iki və ya daha çox **ardıcıl, eyni**

**Tullanışlardan/Sıçrayışlardan** ibarətdir:

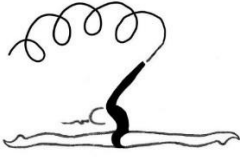



- Silsilədəki **hər bir** Tullanış/Sıçrayış ayrı-ayrılıqda qiymətləndirilir.
- **Silsilədəki hər bir Tullanış/Sıçrayış bir Tullanış/Sıçrayış Çətinliyi sayılır.**

Əgər gimnast alətin eyni hərəkəti ilə identik Tullanışlar/Sıçrayışlar silsiləsini icra edirsə və silsilədə bir və ya bir neçə Tullanma/Sıçrayış formada kənarlaşma ilə yerinə yetirilərsə, icra olunmuş formanın (formaların) qiymətləri müvafiq **İcra Cəriməsi** tətbiq olmaqla hesaba alınacaqdır.





**Silsilə nümunələri:**

Tullanma Formaları və Kənarlaşmalar		
Hesaba alınan DB: 0,50 xal	Hesaba alınan DB: 0,50 xal	Hesaba alınan DB: 0,50 xal
		

**Misal 1: silsiləyə aid olan forma kənarlaşmaları/təkrarları**

Tullanma Formaları və Kənarlaşmalar				
Hesaba alınan DB: 0,50 xal	Hesaba alınan DB: 0,50 xal	Hesaba alınan DB: 0,30 xal		Hesaba alınmayan DB: təkrarlanma
				
Silsilər				Ayrıca
İcra cəriməsi				
Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0.10 xal	Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0.10 xal	Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0.50 xal		

**Misal 2: silsiləyə aid olan forma kənarlaşmaları/təkrarları**

Tullanma Formaları və Kənarlaşmalar				
Hesaba alınan DB: 0,30 xal		Hesaba alınan DB: 0,50 xal	DB hesaba alınmır: təkrarlanma	Hesaba alınmayan DB: təkrarlanma
				
Ayrıca		Silsilə		
İcra cəriməsi				
		Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0.10 xal	Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0,50 xal	Belin əyilməsində kənarlaşmaya görə 0.10 xal

8.4. Bir və ya hər iki ayaqdan Tullanışlar/Sıçrayışlar (#9 Cədvəldə başqa qayda nəzərdə tutulmadığı halda) **Eyni Formaya** malik hesab olunurlar.

8.5. Uçuş zamanı fırlanma sayından asılı olmayaraq, **DB-nin** forması yalnız bir dəfə icra oluna bilər (eyni tullanışın uçuşu zamanı fərqli sayıda fırlanma həmçinin Eyni Forma olaraq qəbul edilir).

8.5.1. **Uçuş zamanı** bütün bədənə fırlanması dayaq ayağı/ayaqları yerdən üzüləndən sonra və ayaqla/ayaqlarla yerə toxunana qədər qiymətləndirilir.

8.5.2. Fırlanma(lar) ehtiva edən bütün Tullanışlar üçün: Tullanışın qiyməti icra olunan fırlanma(lar) ilə müəyyən olunur; 180°-dən az olan Tullanış üçün baza qiyməti (fırlanmasız) cədvəldə göstəriləndiyi və düzgün şəkildə yerinə yetirildiyi halda verilə bilər.

8.6. **Halqa** ilə yerinə yetirilən bütün Tullanış Çətinliklərində pəncə və ya ayağın digər hissəsi qapalı üzük vəziyyətində olmalıdır.

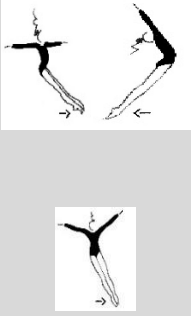
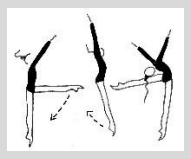

**Düzgün forma almaq üçün başın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.**







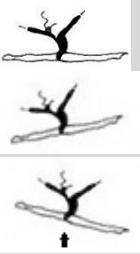
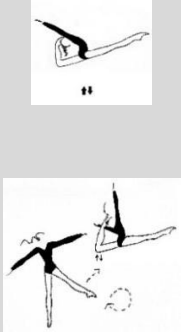
Toxunma olmadan maksimum 20° kənarlaşma ilə icra olunan **DB, İcra Cəriməsi** (# 2.3.1) tətbiq olunmaqla hesaba alınır.




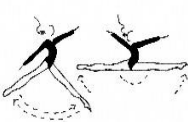
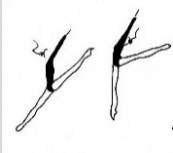

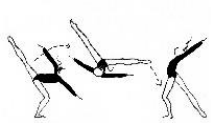
- 8.7. Gövdənin geriye əyilməsi ilə icra olunan bütün Tullanış Çətinliklərində baş ayaqlarla təmasda olmalıdır.
- Düzgün forma almaq üçün ayağın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.
  - Toxunma olmadan maksimum 20° kənarlaşma ilə icra olunan **DB, İcra Cəriməsi** (# 2.3.1) tətbiq olunmaqla hesaba alınır.

*Tullanışlar/sıçrayışlar üçün istisna: əhəmiyyətli kənarlaşma ilə icra olunmuş “gövdənin geri əyilməsi” meyarına İcra Cəriməsi tətbiq olunacaq, lakin Tullanışın/Sıçrayışın baza qiyməti cədvəldə “geriyə əyilmə” olmadan göstərildikdə və təməl xüsusiyyətlərə müvafiq şəkildə icra edildikdə hesaba alınacaqdır.*

- 8.8. Birdən çox əsas hərəkətlə kombine edilmiş, bir və ya iki ayaqdan Tullanışlar və ya Sıçrayışlar (misal: halqa ilə “maral” sıçrayışı), elə təzədə icra olunmalıdır ki, **uçuş zamanı** onlar 2 fərqli obraz və forma deyil, məhz **müəyyən sabit formaya malik bütöv və aydın görünən obraz yarada bilsinlər**. Bu cür Tullanışları və ya Sıçrayışları qiymətləndirərkən #2.3.1 qaydası tətbiq olunur.
- 8.9. Hər alətə xas olan **minimum 1** Fundamental texniki element və/və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementi ilə əlaqələndirilməmiş Tullanışlar/Sıçrayışlar Tullanış/Sıçrayış Çətinliyi hesab olunmur.
- 8.10. “Təkan ayağının dəyişdirilməsi ilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqat Sıçrayışı” #26 Çətinliyi, **Kombine edilmiş Çətinlik üçün başqa bir Çətinliklə birlikdə icra edilə bilməz**.
- 8.11. “Sıçrayış-şpaqata dalma” (irəliyə əyilmiş bədənə və dərhal bitən mayallaq aşma ilə yerinə yetirilən şpaqata sıçrayışı) **Sıçrayış Çətinliyi hesab olunmur, lakin ilkin aktobatik element sayılır**.
- 8.12. Xüsusi Tullanış/Sıçrayış Çətinlikləri üçün texnika:























İzahlar	
	<p><b>İrəliyə, geriye və ya yana “Kabriol”</b></p> <p>Qalxma zamanı bir ayaq irəli, arxaya və ya yana 30° dərəcə qaldırılır.</p> <p>Digər (dəstəkləyici) ayaq yerdən qalxaraq daha əvvəl qaldırılmış ayağa dəyir.</p> <p>Sonda gimnast dayaq ayağının üzərinə enir.</p>
	<p><b>Gövdənin geriye əyilməsi ilə “Kabriol”.</b></p> <p>Bu Tullanış, irəli “Kabriol” Tullanış Çətinliyi ilə eyni formada başlayır. <b>Uçuş mərhələsində</b>, sərbəst ayaq dayaq ayağına dəyib geriye sıçrayıb gövdənin geriye əyilməsi ilə üfüqi vəziyyət yaratdıqdan sonra sərbəst ayağın üzərinə enir.</p>
	<p><b>Tağ şəklində əyilərək tullanış</b></p> <p>Tullanış bir və ya hər iki ayağın təkanı ilə qalxma, bir və ya hər iki ayaq üzərinə eniş ilə yerinə yetirilə bilər. Gövdə geriye 45° əyilib, ayaqlar geriye 45° qaldırılıb.</p>

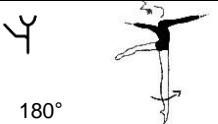
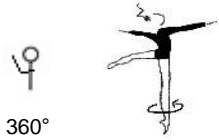

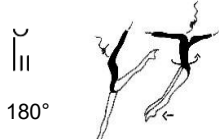



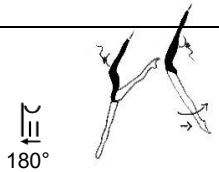
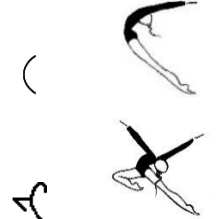
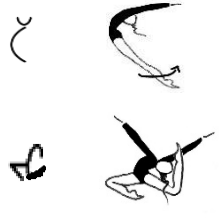




	<p><b>Tağ şəklində əyilərək tullanış, sərbəst ayaq "Passe" vəziyyətində</b></p> <p>Tullanış bir ayaqla təkən verərək başlanır, arxa ayaq üfüqi (45°) aşağıda, dayaq ayağı üzərinə eniş icra olunur. Gövdə geriye 45° əyilir.</p>
	<p><b>Tağ şəklində əyilməklə tullanış, sərbəst ayaq halqa ilə "Passe" vəziyyətində</b></p> <p>Gövdə geriye 45° əyilir.</p> <p>Tullanış bir ayaqla təkən verərək başlanır, arxa ayaq 90° bükülmüşdür, dayaq ayağı üzərinə eniş icra olunur.</p>
	<p><b>180° dönmə ilə ayaqların arxada halqəşəkilli dəyişməsilə "Qayçı" Sıçrayışı</b></p> <p>Sıçrayış bir ayaqla təkən verərək başlanır, bədən uçuşda 180° "En dehors" dönməsi edir (dönmə təkən verən ayaqdan əks istiqamətdə həyata keçirilir)</p> <p>Ayaqların arxada halqəşəkilli dəyişməsi təkən verən ayaqla icra olunur.</p>
	<p><b>Ayaqlar birlikdə və ya aralı olaraq "Pike" Tullanışı</b></p> <p>"Pike" Tullanışı hər zaman gövdənin ayaqlar üzərindən və ya arasından irəli əyilməsi ilə yerinə yetirilir.</p>
	<p><b>Müxtəlif ayaq vəziyyətləri və ya dönmə ilə "Kazak" Tullanışı</b></p> <p>Əyilən ayağın pəncəsi çanaq səviyyəsində olmalıdır, diz isə demək olar ki, üfüqi vəziyyətdə və ya daha yüksəkdə</p>
	<p><b>Jukova (ZK) "Kazak" Tullanışı</b></p> <p>Ayağın düz açılaraq yana yuxarı qaldırılması ilə yerinə yeirilir, tam açılmış və yuxarı qaldırılmış ayağa əks qolun köməyiylə ayaq tam açılaraq başdan hündür vəziyyətə gətirilir. Dönmə qaldırılmış ayaqdan 180° və ya 360° əks istiqamətə olmalıdır</p>
	<p><b>Şpaqata Sıçrayış</b></p> <p>Sıçrayışın ən hündür nöqtəsində şpaqat bucağı 180° olmalıdır. Şpaqat vəziyyəti üfüqi ola bilər və həmçinin, ayaqlar üfüqi vəziyyətdən yuxarıda və ya aşağıda olduğu zaman 180° vəziyyətin qorunub saxlanması da qəbul edilə bilər.</p> <p>Bir və ya iki ayaqla təkən verərək başlayan Şpaqata Sıçrayış eyni Bədən Çətinliyi hesab olunur.</p>
	<p><b>ZR və AG Tullanışları</b></p> <p>Eyni ayaqla təkən verib qalxma və enmə</p> <p>Bu Çətinliklər icrası zamanı "şpaqat" və "üzük" meyarlarının hər ikisi tələb olunur.</p>

















	<p><b>“Maral” sıçrayışı: bir və ya iki ayaqla təkən verib qalxma</b></p> <p>Maksimal dərəcədə bükülmüş ayaqlarla yerinə yetirilir, budlar üfqvi vəziyyətdədir.</p> <p>Bir və ya iki ayaqla təkən verib qalxmaqla Maral Sıçrayışı eyni Bədən Çətinliyi hesab olunur.</p> <p>Maral vəziyyəti üfuqi ola bilər və həmçinin, ayaqlar üfüqi vəziyyətdən yuxarıda və ya aşağıda olduğu zaman 180° vəziyyətin qorunub saxlanması da qəbul edilə bilər.</p>
	<p><b>“Maral” sıçrayışı, bir və ya iki ayaqla üzük forması yaradaraq təkən verib qalxma</b></p> <p>Qarşı ayaq maksimal dərəcədə bükülmüş, budlar 180° aralı. Ayaq qapalı üzükvəziyyətində olmalıdır. Düzgün forma almaq üçün başın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.</p> <p>Maral vəziyyəti üfuqi ola bilər və həmçinin, ayaqlar üfüqi vəziyyətdən yuxarıda və ya aşağıda olduğu zaman 180° vəziyyətin qorunub saxlanması da qəbul edilə bilər.</p> <p>Bir və ya iki ayaqla təkən verib qalxmaqla üzük yaradan “Maral” sıçrayışları eyni Bədən Çətinliyi hesab olunur.</p>
	<p><b>Bir və ya iki ayaqla təkən verməklə gövdəni geriye əyərək “Maral” sıçrayışı</b></p> <p>Qarşı ayaq maksimal dərəcədə bükülmüş, budlar 180° aralı. Baş ayaqla təmasda olmalıdır. Düzgün forma almaq üçün ayağın hər hansı hissəsinə toxunmaq gərəkdir.</p> <p>Maral vəziyyəti üfuqi ola bilər və həmçinin, ayaqlar üfüqi vəziyyətdən yuxarıda və ya aşağıda olduğu zaman 180° vəziyyətin qorunub saxlanması da qəbul edilə bilər.</p> <p>Bir və ya iki ayaqla təkən verib belin geriye əyilməsilə “Maral” sıçrayışları eyni Bədən Çətinliyi hesab olunur.</p>
	<p><b>Ayaqların dəyişməsi ilə şpaqata sıçrayış</b></p> <p>Ayaqların görünən dəyişməsindən sonra Sıçrayışın ən yüksək nöqtəsində 180° şpaqat vəziyyəti yaranmalıdır.</p>
	<p><b>“Fuete”</b></p> <p>Ayaqların dəyişməsi tələb olunmur; uçuş zamanı 180° dönmə ilə yerinə yetirilir, sıçrayan ayağın uzununa ox üzərində icra olunur və təkən verən ayaq üzərinə enir.</p>
	<p><b>“Entrelace”</b></p> <p>Ayaqların dəyişməsi tələb olunur; uçuş zamanı 180° dönmə ilə yerinə yetirilir, sıçrayan ayağın uzununa ox üzərində icra olunur.</p>
	<p><b>“Kəpənək” tullanışı</b></p> <p>Boş ayaq üfüqi vəziyyətə yaxın duruş vəziyyətinə keçir, təkənverici ayaq üfüqi duruşa keçir. Uçuş zamanı bədən üfüqi vəziyyətə yaxın və ya bir az aşağı olur.</p>





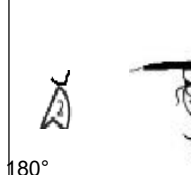
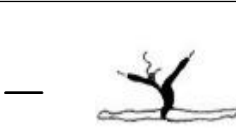

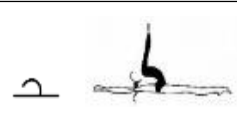
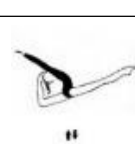

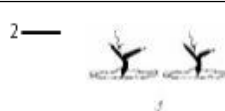
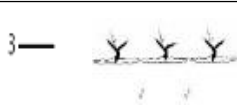

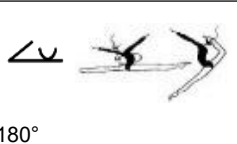
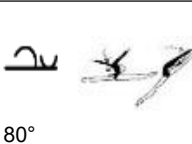


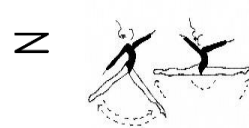



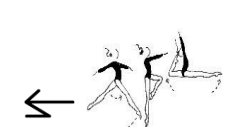
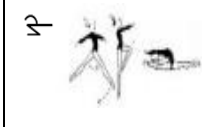
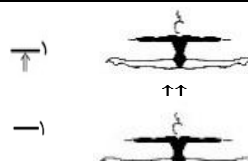
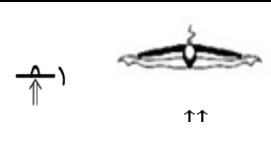
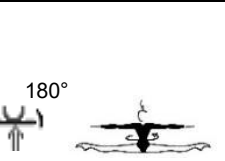
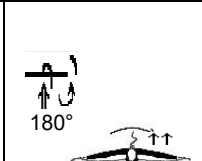

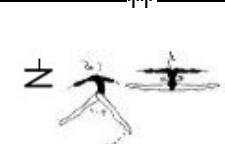
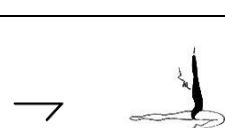
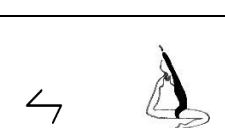
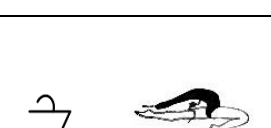
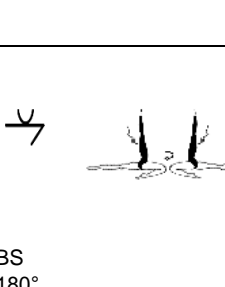
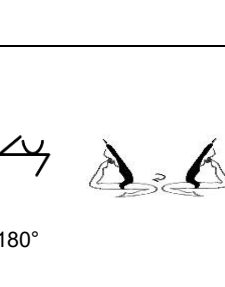
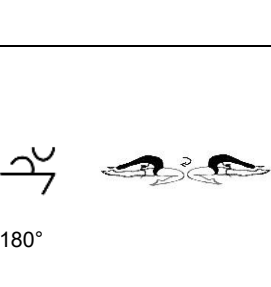
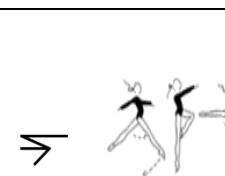
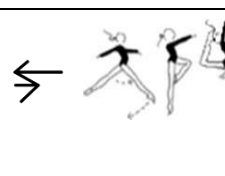
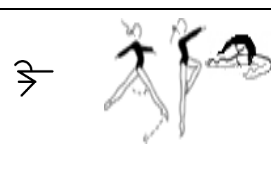
## 9. TULLANIŞ/SIÇRAYIŞ ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ ( ^ )

Tullanışların/ Siçrayışların növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Uçuş zamanı bir dəfə 360° dönmə ilə ayaqlar bükülərək tullanış	 360°						
2. Bükülmüş ayaqlarla və uçuş zamanı bir dəfə 360° dönmə ilə irəli "Qayçı" tullanışı	 360°						
3. Açılmış ayaqlarla və dönmə ilə şaquli tullanış	 360°		 720°				
4. Bükülmüş ayaqlarla (Passe) və dönmə ilə şaquli tullanış	 360°		 720°				
5. Qarşıya üfuqi vəziyyətdə uzanmış sərbəst ayaqla, uçuş zamanı 180° və ya 360° dönmə ilə şaquli tullanış		 180°	 360°				
6. Yana üfuqi vəziyyətdə uzanmış sərbəst ayaqla, uçuş zamanı 180° və ya 360° dönmə ilə şaquli tullanma		 180°	 360°				
7. Arxaya üfuqi vəziyyətdə uzanmış sərbəst ayaqla, uçuş zamanı 180° və ya 360° dönmə ilə şaquli tullanış			 180°		 360°		

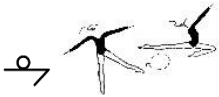


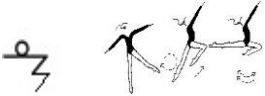








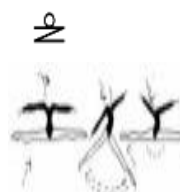



Tullanış /Sıçrayış növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Arxaya üfüqi vəziyyətdə (attityud) bükülmüş sərbəst ayaqla, uçuş zamanı 180°və ya 360° dönme ilə şaquli tullanış							
9. İrəli və ya uçuş zamanı 180° və ya daha geniş dönme ilə, yaxud gövdənin geriye əyilməsilə "Kabriol"							
10. Yanakı "Kabriol"							
11. Geriyə, yaxud uçuş zamanı dönme (180°və ya daha geniş) ilə "Kabriol"							
12. Tağ şəklində əyilmə və ya dönme ilə (180°və ya daha geniş), yaxud üzük forması yaratmaqla tullanış, ayaq(lar) üfüqi vəziyyətdən aşağıda							
13. Ayaqların üfüqi vəziyyətdən yuxarıda irəliyə dəyişdirilməsilə "Qayçı" sıçrayışı							
14. Ayaqların (üfüqi vəziyyətdə) geriye dəyişdirilməsi, yaxud halqa yaradılması ilə "Qayçı" sıçrayışı. Həmçinin 180° dönme ilə							

Tullanış/Sıçrayış növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Ayaqlar birlikdə və ya aralı, bir və ya hər iki pəncə ilə təkən verməklə "Pike" tullanışı							
16. Ayaqlar üfqi vəziyyətdə irəliyə açılmış və ya dönmə ilə, yaxud gövdənin irəliyə əyilməsilə "Kazak" tullanışı	4 	 4 180° 	 180° 				
17. Ayaqlar irəliyə açılmış və əlin dəstəylə yüksəyə qaldırılmış, ayaq tam açılaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmçinin dönmə hərəkəti ilə "Kazak" tullanışı		4 <sup>x</sup> 	4 <sup>x</sup>  180°				
18. Ayaqlar irəliyə açılmış və yüksəyə qaldırılmış, ayaq tam açılaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmçinin dönmə hərəkəti ilə "Kazak" tullanışı			4 	4 <sup>x</sup>  180°			
19. Ayaqlar irəliyə yana açılmış və eyni tərəfdəki əlin dəstəylə yüksəyə qaldırılaraq başdan hündür vəziyyət almış, ayaq düzdür. Həmçinin dönmə ilə icra olunur Əks tərəfdəki əlin köməylə "Jukova" (ZK) tullanışı		4 <sup>x1</sup> 	4 <sup>x1</sup>  180°	ZK  360°			
20. Ayaqlar irəliyə yana açılmış və dəstək olmadan yüksəyə qaldırılaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmçinin dönmə ilə icra olunur			4 <sup>1</sup> 	4 <sup>x</sup>  180°			

Tullanışların/Sıçramaların növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Bir ayaqla halqa, bir və ya iki ayaqla təkən verib qalxma, həmçinin dönme ilə							
22. Hər iki ayaqla halqa, həmçinin dönme ilə							
23. Şpaqata Sıçrayış və ya halqa ilə, yaxud bədənini geriye əyilməsi ilə, bir və ya iki ayaqla təkən verib qalxma,							
24. Zaripova (ZR) Şpaqata Sıçrayış Halqa ilə sıçrayış, eyni ayaqdan qalxma ZR və enmə							
25. Ağırgiuculese (AG) Dönmə ilə halqa yaratmaqla, eyni ayaqdan qalxıb-enməklə şpaqata sıçrayış, (Jete en tournant)							
26. Təkənverici ayağın dəyişilməsi ilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqata Sıçrayış Bir DB kimi qiymətləndirilir							
27. Dönmə ilə, həmçinin halqa yaratmaqla, yaxud bədənini geriye əyilməsi ilə Şpaqata Sıçrayış							

Tullanışların/ Sıçrayışların növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Uzunlaşmış ayaqlarla icra edilən ayaqların dəyişilməsilə Şpaqata Sıçrayış							
29. Bükülmüş ayaqla icra edilən ayaqların dəyişilməsilə Şpaqata Sıçrayış							
30. Yanakı Şpaqata Sıçrayış, bir və ya hər iki ayaqla təkən verib qalxma, həmçinin bədənin irəli əyilməsilə, həmçinin dönmə ilə							
31. Ayaqların dəyişməsilə Yanakı Şpaqata Sıçrayış, bükülmüş ayaqlarla, həmçinin açılmış ayaqlarla (90° dönmə ilə) icra edilir							
32. Maral Sıçrayışı, bir və ya hər iki ayaqla təkən verib qalxma, həmçinin halqa ilə, həmçinin bədənin geriye əyilməsilə							
33. Maral Sıçrayışı, bədənin dönməsilə bir və ya hər iki ayaqla təkən verib qalxma Bessonova (BS) Tullanması, həmçinin halqa ilə, həmçinin bədənin geriye əyilməsilə		 BS 180°	 180°	 180°			
34. Ayaqların dəyişməsilə Maral Sıçrayışı, bükülmüş ayaqla keçid, həmçinin halqa ilə, bədənin geriye əyilməsilə							

Tullanış/Sıçra yış növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Ayaqların dəyişməsilə "Maral" sıçrayışı, açılmış ayaqla keçid, həmçinin üzük forması ilə, gövdənin geriye əyilməsilə							
36. "Fuete", həmçinin üzük forması ilə bir və ya iki ayaqla							
37. "Maral" sıçrayışı ilə "Fuete", həmçinin üzük forması ilə, bədənin geriye əyilməsilə							
38. "Maral" sıçrayışı ilə "Fuete", həmçinin üzük forması ilə, həmçinin bədənin geriye əyilməsilə							
39. "Revoltade" uçuşda açılmış ayağın digər ayaq üzərindən keçməsi ilə 180° dönme							
40. "Entrelace", həmçinin üzük forması ilə							
41. "Entrelace" Şpaqata Sıçrayış ilə, həmçinin halqa ilə, bədənin geriye əyilməsilə							

Tullanış/Sıçrayış növləri	Qiyməti						
	0,10	0,2	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Dönmə ilə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin üzük forması ilə, bədən geriyə əyilməsilə							
43. Bükülmüş ayağın dəyişdirilməsilə Dönməklə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin halqa ilə, bədən geriyə əyilməsilə							
44. Açılmış ayağın dəyişdirilməsilə Dönməklə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin üzük forması ilə, bədən geriyə əyilməsilə							
45. Dönməklə Şpaqata Sıçrayış (Jeté en tournant), həmçinin halqa ilə, bədən geriyə əyilməsilə							
46. Ayaqların dəyişməsilə Dönmə icra edərək Şpaqata Sıçrayış (Jeté en tournant), həmçinin halqa ilə, bədən geriyə əyilməsilə							 0,80
							
47. "Kəpənək" tullanışı							



## 10. MÜVAZİNƏT

### 10.1. Ümumi Müddəalar

10.1.1. Müvazinət texnikasından və dəstək növündən asılı olaraq, üç Müvazinət Çətinliyi növü mövcuddur:

- 1) Ayaqda müvazinət: ayaq barmaqları və ya bütöv pəncə üzərində
- 2) Bədənin digər/fərqli hissələri (diz, sinə və s.) üzərində müvazinət
- 3) Hərəkətdə müvazinət: "Dinamik Müvazinətlər"

10.1.2. Üç növ Müvazinət Çətinliyinin əsas xüsusiyyətləri:

1) **Pəncə üzərində icra olunan müvazinətlər: ayaq barmaqları və ya bütöv pəncə üzərində**

- Aydın və dəqiq sabit formaya malik olur.
- Formada dayanma vəziyyəti minimum 1 saniyə ərzində sabitlənir.

2) **Bədənin digər müxtəlif hissələrində (diz, sinə və s.) icra olunan müvazinətlər:**

- Dayanma vəziyyəti ilə aydın və dəqiq sabit forma
- Minimum 1 saniyəlik dayanma vəziyyəti formada sabitlənmişdir




3) **Hərəkətdə icra olunan müvazinətlər: "Dinamik Müvazinətlər"**

- Dəqiq şəkildə müəyyən edilmiş forma: Bədənin bütün müvafiq hissələri eyni anda düzgün vəziyyət almışlar
- Bir formadan digər formaya axıcı və fasiləsiz hərəkətlərlə icra olunur







10.1.3. Dəqiq müəyyən edilmiş formalara malik olmayan müvazinətlər (#11 Cədvəldə təqdim edilmiş tərifi uyğun olaraq) müvafiq **İcra Cərimələri** tətbiq olunmaqla eyniləşdirilə bilən formaya uyğun olaraq qiymətləndiriləcəkdir.

Şərhlər
<i>Əgər gimnast Müvazinət Çətinliyini kiçik və ya orta kənarlaşma ilə düzgün formada yerinə yetirirsə, həmin forma hələ də "müəyyən edilmiş"/qəbul olunan hesab olunur və İcra baxımından texniki səhv(lər)lə (# 2.3.1 ;2.3.2) qiymətləndirilə bilər.</i>

#### Misal 1

Müvazinət Formaları və Kənarlaşmalar		
Hesaba alınan DB: 0,50	Hesaba alınan DB: 0,50	Hesaba alınmayan DB: 0,00
		
Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq)	Bədən hissələrinin orta kənarlaşması (üst ayaq)	Bədən hissələrinin əhəmiyyətli kənarlaşması (üst ayaq)
İcra cəriməsi 0.10	İcra cəriməsi 0.30	İcra cəriməsi 0.50

Misal 2

Müvazinət Formaları və Kənarlaşmalar				
Piktoqram	Kənarlaşma	İcra Cəriməsi	Hesaba alınması	
1		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq)	0,10	DB hesaba alınır
2		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq)	0,10	DB hesaba alınır
3		Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq və baş)	0.10 +0.10	DB hesaba alınır
4		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq) Bədən hissəsinin orta kənarlaşması (gövdə)	0.10 +0.30	DB hesaba alınır
5		Bədən hissələrinin orta kənarlaşması (üst ayaq və gövdə)	0.30 +0.30	DB hesaba alınır
6		Gövdənin əhəmiyyətli kənarlaşması (nə şaquli, nə də üfüqi)	0,50	DB hesaba alınmır

**10.2. Pəncə üzərində** (ayaq barmaqları və ya bütöv pəncə üzərində) **və bədən digər/müxtəlif hissələri üzərində icra olunan Müvazinət Çətinlikləri formada sabitlənmiş minimum bir saniyə ərzində dayanma vəziyyətində yerinə yetirilməlidir.**

Bu Müvazinət Çətinliklərinin sabitlənməsi sabit vəziyyət müddətində (ayaqlar və gövdə) hər hansı əlavə bədən hərəkəti olmadan icra olunmalıdır. Sabit vəziyyət müddətində, dəstəkverici ayağın "silkələnməsi", ayaq barmaqları üzərində durarkən biləyin tərpənməsi, yaxud dəstəkverici ayağın bir hissəsinin qaldırılması kimi yerdəyişmə olmadan müvazinətin itirilməsi halında, müvafiq **İcra Cəriməsi/Cərimələri** tətbiq edilməklə, Çətinlik hesaba alınır.





**10.2.1.** Müvazinət Çətinlikləri, #3.6; #3.7 Cədvəllərindəki tərifinə müvafiq olaraq icra olunan minimum **1 texniki alət elementi** ilə yerinə yetirilməlidir. (**Fundamental və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementi**)

**10.2.2.** Minimum **1 texniki alət elementi** (Fundamental və/və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementi) ilə əlaqələndirilməmiş olan Müvazinətlər, Çətinlik kimi **hesaba alınmayacaq**.

**10.2.3.** Müvazinətin forması dəqiq müəyyənləşdirilibsə və alət elementi düzgün yerinə yetirilibsə (**Misal:** təqdim olunan forma zamanı Topun sıçrayışı ilə dəstəkli yanakı şpaqat), lakin dayanma vəziyyəti yetərli deyilsə (bir saniyədən azdır), **müvazinət icra Cəriməsi tətbiq edilməklə hesaba alınır. “formanın ən azı bir saniyə çəkmədiyinə görə” 0.30 xal**

Şərhlər
<p>Müvazinət <b>DB-dən</b> əvvəl və ya sonra alət və ya yerndə dəstək</p> <p>Gimnast <b>DB-yə</b> hazırlıq zamanı dayaq kimi əlini aşağı qoyursa, sonra isə <b>DB-ni</b> dayanma vəziyyəti ilə və aleti düzgün hərəkət etdirməklə icra edirsə, <b>DB</b> hesaba alınır, lakin texniki səhvlə müvazinət itkisinə görə dəstək tətbiq edilir.</p> <p>Gimnast Müvazinət Çətinliyini dayanma vəziyyətilə və aleti düzgün hərəkət etdirməklə icra edir, sonra isə əlini dayaq kimi aşağı qoyursa, <b>DB</b> hesaba alınmır, lakin gimnast müvazinət vəziyyətinin istənilən mərhələsində qaldıqda dəstəklənmüvazinətin itirilməsi baş verir (#2.6).</p>

**10.2.4.** Pəncə üzərində müvazinət ayaq barmaqları üzərində və ya bütöv pəncə üzərində yerinə yetirilə bilər. Bütöv pəncə üçün, Çətinliyin qiyməti 0.10 xal azaldılacaq və simvol ox işarəsini ( ↓ ) ehtiva edəcəkdir. **Misallar:**

Müvazinətlərin qiyməti			
Ayaq barmaqları üzərində (relevé) icra olunan		Bütöv pəncə üzərində icra olunan	
simvol	piktoqram	simvol	piktoqram
			
<b>Hesaba alınan DB: 0,30 xal</b>		<b>Hesaba alınan DB: 0,20 xal</b>	

**10.2.5.** Eyni hərəkət çərçivəsində eyni Müvazinət formasını ayaq barmaqları üzərində (relevé) və bütöv pəncə üzərində icra etmək mümkün deyil.

**10.3.** Dəstəkləyici ayaq, **istər açılmış, istər bükülmüş olsun**, Müvazinət Çətinliyinin qiymətini dəyişmir.

**10.4.** Üzük forması ilə bütün Müvazinət Çətinliklərində, pəncə və ya ayağın hər hansı digər hissəsi qapalı halqa vəziyyətində olmalıdır. **Düzgün forma almaq üçün başın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.**

Toxunma olmadan maksimum 20° kənarlaşma ilə icra edilən **DB, İcra Cəriməsi** tətbiq olunmaqla (# 2.3.1 ;2.3.2) hesaba alınır.

**10.5. Gövdənin geriyyə əyilməsilə** icra olunan bütün Müvazinət Çətinliklərində baş ayaqlarla təmasda olmalıdır.

**Düzgün forma almaq üçün ayağın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.**

Toxunma olmadan maksimum 20° kənarlaşma ilə icra edilən **DB, İcra Cəriməsi** tətbiq olunmaqla (#2.3.1) hesaba alınır.

**10.6.** Əl dəstəyi ilə #4-5, #9-10, #12-15, #18 Müvazinətlər, **Müvazinət və Müvazinət ilə** Kombinə edilmiş Çətinliklərin bir hissəsi kimi icra oluna bilərlər, lakin digər Müvazinət ya gövdənin vəziyyəti, ya da ayağın istiqaməti dəyişik olmaqla yerinə yetirilməlidir.

**10.7.** Gimnast Müvazinəti aşağıdakı tələblər əsasında **“Yavaş Dönmə”** ilə yerinə yetirə bilər:

- “Yavaş Dönmə” 180° və ya daha geniş olmalıdır
- Bir hərəkət çərçivəsində “Yavaş Dönmə” ilə yalnız iki Çətinliyin icra olunmasına yol verilir: biri ayaq barmaqları üzərində, biri isə bütöv pəncə üzərində icra edilir; bu Çətinliklər müxtəlif formalarda olmalıdır
- “Kazak” vəziyyəti və diz üstə vəziyyətlər istisna olmaqla, “Yavaş Dönmə”nin ayaq üstündə icra olunan müxtəlif Müvazinət formaları üçün yerinə yetirilməsi mümkündür

**10.7.1.** “Yavaş Dönmə” ilə Müvazinət qiymətləri:

- bütöv pəncə üçün 0.10 xal + Çətinlik elementinin qiyməti
- releve üçün 0.20 xal + Çətinlik elementinin qiyməti

**10.7.2.** “Yavaş Dönmə” yalnız sabitlənəli olan Çətinliyin başlanğıc vəziyyətindən sonra, **hər impulsda ¼ -dən çox fırlanma olmadan** icra olunmalıdır. Bir impuls nəticəsində yaranan fırlanma yavaş dönmə ilə icra olunan Çətinliyin qiymətini ləğv edir.

“Yavaş Dönmə” ilə icra olunan Çətinliklər zamanı bədən “dəyib-qayıtmamalıdır” (gövdənin və çiyinlərin yuxarı və aşağı hərəkətilə). Bu qeyri-düzgün texnika “Yavaş Dönmə” ilə müvazinətin qiymətini ləğv edir.

Qeyri-düzgün “yavaş dönmə” ilə icra olunan Müvazinət hesaba alınmır.

**10.7.3.** “Yavaş Dönmə” ilə və ya onsuz eyni formalı Müvazinətlərin təkrarı hesaba alınmır.

**10.7.4.** “Yavaş Dönmə” bədən fırlanması sayılmır.

**10.7.5.** “Yavaş Dönmə” ilə Müvazinət Kombinə edilmiş Çətinliyin bir hissəsi kimi istifadə oluna bilməz.

**10.8. Dinamik Müvazinətlər** bir formadan digər formaya axıcı və **fasiləsiz hərəkətlərlə** icra olunur ki, burada Müvazinətin hər hansı bir mərhələsində dayanma vəziyyətlərinə ehtiyac olmur. Gimnast Dinamik Müvazinəti dayanma vəziyyətilə icra edərsə, Çətinlik hesaba alınır. **Cərimə tətbiq olunmur.**

**10.8.1.** Dinamik Müvazinət Çətinlikləri, **Çətinliyin istənilən mərhələsində #3.6; #3.7** Cədvəllərində verilmiş təriflərinə uyğun olaraq **icra edilən minimum 1 texniki alət elementi** (Fundamental və ya Qeyri-Fundamental texniki alət elementi) ilə yerinə yetirilməlidir.

**10.8.2.** Dinamik Müvazinətlər (Fuete Müvazinəti istisna olmaqla), qiymət və ya simvol dəyişmədən, istər “releve”də, istərsə də bütöv pəncə üzərində icra oluna bilər.

**10.8.3. “Fuete Müvazinəti, aşağıdakılarla icra olunan bir Müvazinət Çətinliyidir:**

- Hər forma arasında daban dəstəyi ilə ayaq barmaqlarının üzərində icra olunan minimum 3 eyni və ya fərqli forma ilə
- Aydın vurğu (**aydin mövqe**) ilə nümayiş etdirilən hər forma ilə
- Əllərin köməyi ilə və ya onsuz
- Ən azı bir 90°, 180° və ya 270° dərəcəli dönmə ilə

## Şəhrlər

Gimnast "Fuete" Müvazinətini, Müvazinət komponentlərinin birinin fırlanması ilə icra edirsə, Çətinlik hesabına alınmır, çünki hər bir Müvazinət forması aydın vurğu (aydın mövqe) ilə nümayiş etdirilməlidir.

**10.8.4.** Bir "Fuete" Müvazinəti daxilində eyni formanı təkrarlamaq mümkündür, ancaq bu formaların heç birini ayrıca olaraq və ya başqa bir "Fuete" Müvazinətində təkrarlamaq mümkün deyil.

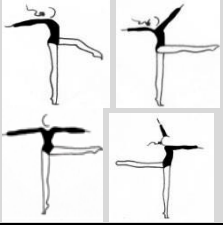


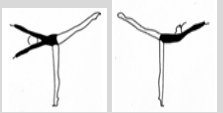
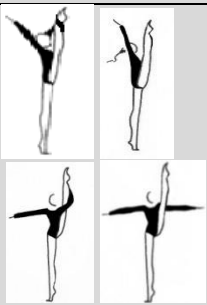
**10.8.5.** Bir hərəkət çərçivəsində ya U2 (#30), ya da U3 (#31) icra etmək mümkündür, lakin, qiymətlərindən asılı olmayaraq, eyni hərəkət daxilində hər ikisini icra etmək olmaz.

**10.9.** Bədənin digər hissələri üzərində icra olunan **Müvazinətlər (#19-26)** və ya dəstəkləyici ayağın bütöv pəncəsi üzərində icra olunan Müvazinətlər, **Kombine edilmiş Çətinliklər üçün uyğun deyildir.**

**Dinamik Müvazinətlər (#27, 28 and #30-34)** Kombine edilmiş Çətinliklər üçün digər Çətinliklərlə birlikdə icra oluna bilməz.

**İstisna təşkil edir: #29 "Fuete" Müvazinəti:** Bu Çətinlik, "Fuete" Müvazinətindən sonra digər Müvazinət ilə əlaqənin ayaq barmaqları üzərində dabanın dəstəyi və ya yarımçömbəlmə olmadan icra edildiyi halda, Kombine edilmiş Çətinliyin ilk hissəsi qismində yerinə yetirilə bilər.


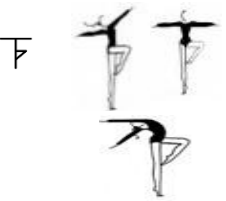



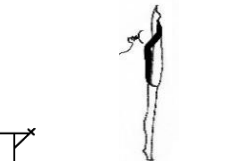
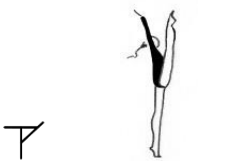


**10.10. Xüsusi Müvazinət Çətinlikləri üçün texnika**

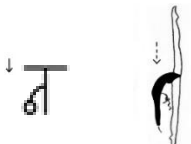

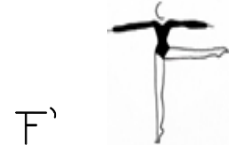

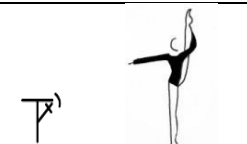
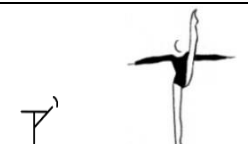


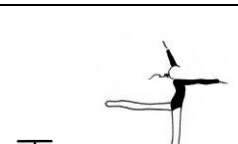




Şəhrlər	
	<p><b>Sərbəst ayaq üfüqi vəziyyətdə irəli (açıq və ya bükülmüş şəkildə), yana və ya geriye (Arabesk) uzadılmışdır.</b> Sərbəst ayağın (budun) üfüqi vəziyyəti və bədənin maksimal şaquli vəziyyəti aydın şəkildə sabitlənməlidir.</p>
	<p><b>Attityud</b> Sərbəst ayaq (bud), sabit üfüqi vəziyyətdə, bədən isə şaquli vəziyyətdə olmalıdır.</p>
	<p><b>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə qarşıya uzanmış, gövdə üfüqi vəziyyətdə geriye əyilmişdir</b> Gövdə və sərbəst ayaq eyni üfüqi xətdə olmalıdır, ayağın sərbəst ayaq üfüqi xətdən bir az yuxarı olmalıdır.</p>
	<p><b>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə yana uzadılmış, gövdə üfüqi şəkildə yana əyilmişdir.</b> Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə geri uzadılmış, gövdə üfüqi şəkildə irəli əyilmişdir. Əllərin, başın, gövdənin, çanağın və sərbəst ayağın üfüqi vəziyyəti (yaxud sərbəst ayaq üfüqi xətdən bir az yuxarı) geriye əyilmədən gövdəni düz tutmaqla sabitlənməlidir.</p>
	<p><b>Dəstəkli və ya dəstəksiz önə şpaqat</b> <b>Dəstəkli və ya dəstəksiz yana şpaqat</b> Şpaqat tələb olunur.</p>

	<p><b>Arxaya dəstəkli şpaqat.</b> Şpaqat tələb olunur; toxunma tələb OLUNMUR.</p>
	<p><b>Dəstəksiz önə şpaqat, gövdə ayaq üstə mövqeyindən və ya yerdən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir</b> Şpaqat tələb olunur. Müvazinət dəstəkləyici ayağa toxunaraq və ya toxunmadan yerinə yetirilə bilər.</p>
	<p><b>Dəstəkli və ya dəstəksiz sinə üstündə: KB</b> Baş və çiyinlər döşəməyə toxunmur. Ayaqlar düz açılmışdır - onlar birlikdə və ya bir-birindən bir az aralı ola bilər.</p>
 <p>Və digərləri</p>	<p><b>Ayaq üstə və ya yerə keçid vəziyyətində bütün istiqamətlərdə tam bədən dalğası</b> Bütün bədən hissələri, böyük hissələrdən tutmuş əl barmaqlarınadək, bütün bədən xətti boyunca bədən hissələrinin ardıcıl dalğalanmasında iştirak etməlidir.  Tam bədən dalğalarını digər Bədən Çətinlikləri ilə əlaqədə icra etmək mümkündür. Bu dalğalar (Dinamik Müvazinətlər) özləri Bədən Çətinliyi hesab olunur və digər Bədən Çətinliklərinin qiymətini artırır.</p>
	<p><b>Yerdən tam bədən dalğası</b> Bu dalğa gövdənin geriye əyilməsilə və ya onsuz (hər iki texnika düzgündür) icra edilə bilər.</p>
	<p><b>U2 və ya U3 Müvazinətləri</b> Axıcı və fasiləsiz hərəkətlərlə icra olunur; dayanma vəziyyəti tələb olunmur. Elementin hər mərhələsində şpaqat vəziyyəti tələb olunur. Dəstəkləyici ayaq açılmışdır. Müvazinətlər qiyməti dəyişdirmədən istər ayaq barmaqları üzərində, istərsə də bütöv pəncə üzərində icra oluna bilər.</p>

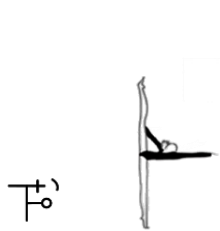











Müvazinət çətinlikləri zamanı çiyinlərin və gövdənin simmetrik vəziyyəti gimnastın sağlamlığı üçün bədən texnikasının ən əsas aspektlərindən biridir; **asimmetrik vəziyyətlər** İcrada “qeyri-düzgün seqmentlər” kimi cərimələnəcəkdir.








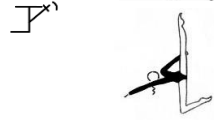



# 11. MÜVAZİNƏT ÇƏTİNLİYİ CƏDVƏLİ ( T )










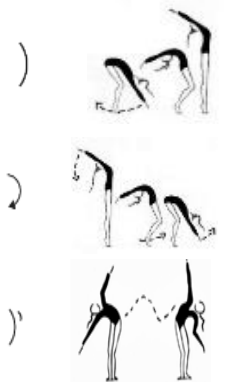


Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Sərbəst ayaq üfüqi xətdən aşağıda geriye uzadılmış, gövdə arxaya əyilmişdir	1 						
2. "Passe" önə və ya yana (üfüqi vəziyyət) və ya kürek və çiyinlərin əyilməsi ilə	2 						
3. Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə qarşıya uzadılmış və ya 30° bükülmüş vəziyyətdə ("Ter-Buşon" vəziyyəti) və/yaxud gövdə üfüqi şəkildə arxaya əyilmişdir	3 	4 	5 				
4. Dəstəkli və ya dəstəksiz arxaya şpaqat			6 	7 			
5. Dəstəkli və ya dəstəksiz arxaya şpaqat, gövdə üfüqi vəziyyətdə geriye əyilmiş				8 	9 		








Müvazin ət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Dəstəksiz önə şpaqat, gövdə ayaq üstə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geri əyilib							
7. Dəstəksiz önə şpaqat, gövdə döşəmədən üfüqi xətdən aşağı geri əyilib							
8. Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə yana uzanmış və/və ya gövdə üfüqi şəkildə yana əyilmişdir							
9. Dəstəkli və ya dəstəksiz yana şpaqat							
10. Dəstəkli və ya dəstəksiz yana şpaqat, gövdə üfüqi şəkildə yana əyilmişdir							
11. Arabesk: sərbəst ayaq üfüqi şəkildə geriye uzadılmış və/və ya gövdə üfüqi şəkildə önə, yaxud üfüqi şəkildə geriye əyilmişdir							
12. Dəstəkli arxaya şpaqat; pəncə dəstək olmadan başda yuxarıdadır							





Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Dəstəkli və ya dəstəksiz arxaya şpaqat, gövdə üfüqi şəkildə və ya üfüqi xətdən aşağıda irəli əyilmişdir							
14. Dəstəkli və ya dəstəksiz üzük forması almaq, yaxud gövdənin geriye əyilməsilə, həmçinin şpaqatla və gövdənin üfüqi vəziyyətilə							
15. Ayaqlar çiyinlərin üstündə, qolun köməyi ilə və ya köməyi olmadan							
16. Attityud, həmçinin gövdənin geriye əyilməsilə							
17. "Kazak", sərbəst ayaq bütün istiqamətlərdə üfüqi vəziyyətdə: irəli  yana  geriyə 							

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>18.</b> "Kazak", sərbəst ayaq önə uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin, sərbəst ayaq yana, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda</p>							
Digər müxtəlif bədən hissələri üzərində icra edilən müvazinətlər							
<p><b>19.</b> Diz üstə, sərbəst ayaq üfüqi şəkildə geriye uzadılmış, həmçinin gövdə üfüqi şəkildə geriye əyilmişdir</p>							
<p><b>20.</b> Diz üstə, sərbəst ayaq qarşıya uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin gövdə geriye əyilərək üfüqi vəziyyət almaqla və ya üfüqi xətdən aşağıda</p>							
<p><b>21.</b> Diz üstə, sərbəst ayaq yana uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin gövdənin üfüqi vəziyyətdə yana əyilməsilə</p>							
<p><b>22.</b> Diz üstə, sərbəst ayaq yana şpaqat açmaqla, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda</p>							

Müvazinet növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. "Diz üstə, dəstəklı və ya dəstəksız halqa							
24. Döşəmə üzərində üzü aşağı uzanaraq gövdə yuxarı qalxmış (ayaqlar ayaqlar çiyinlərin eni qədər aralı ola bilər)							
25. Kabayeva (KB) Köməklə sinə üstündə, həmçinin dönmə ilə			KB 	KB 180° 			
26. Dəstək olmadan sinə üstündə, həmçinin dönmə ilə							
Dinamik müvazinetlər							
27. Qarıdan sinəyə keçidlə							
28. Ayaq üstə vəziyyətində bütün istiqamətlərə (önə, yana, arxaya) və yaxud, bütöv pəncə və ya relevedə başlamaqla, yerdən və ya yerə keçidlə tam bədən dalğası							

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>29.</b> Minimum 3 eyni və ya fərqli formadan ibarət "Fuete"</p> <p>Bir DB</p>			<p>Ayaq üfüqi vəziyyətdə minimum</p>  <p>2 formada + minimum 1 dönmə</p>		<p>Ayaq üfüqi vəziyyətdən yuxarıda minimum 2 formada + minimum 1 dönmə</p> 		
<p><b>30.</b> Utyaşeva (U<sub>2</sub>) İki forma: gövdəni geriyə əyməklə, digər ayaqda tamamlanan köməklə arxa şpaqatdan ön şpaqata keçid Həmçinin, hər hansı formada 180° dönmə ilə</p>				<p>U<sub>2</sub></p> <p>Və ya əksinə</p> 	<p>U<sub>2</sub></p> <p>180°</p> 		
<p><b>31.</b> Utyaşeva (U<sub>3</sub>) Üç forma: gövdəni geriyə əyməklə, digər ayaqda tamamlanan köməklə arxa şpaqatdan ön şpaqata keçid və ilk formaya qayıdış Həmçinin, hər hansı formada 180° dönmə ilə</p>					<p>U<sub>3</sub></p> 	<p>U<sub>3</sub></p> <p>180°</p> <p>Hər hansı formada 180° və ya əksinə</p> 	
<p><b>32.</b> Kapranova (KP) Köməklə önə şpaqat, gövdənin köməklə arxa şpaqata yarımdönməsi</p>				<p>KP</p>  <p>Və ya əksinə</p>			

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>33.</b> Gizikova (GZ) Köməklə önə şpaqat, sərbəst ayağın köməklə şpaqat vəziyyətindən keçidi və ya					GZ  Və ya əksinə		
<b>34</b> Gizikova (GZ), Dəstəksiz ön şpaqat, sərbəst ayağın dəstəksiz şpaqat vəziyyətindən keçidi						GZ 	



KEEP BELIEVING

# Chacott

 Official FIG Partner

 Official RG Apparatus Supplier to Belarus



## 12. FIRLANMALAR

### 12.1. Ümumi Müddəalar

12.1.1. Fırlanma Çətinliklərinin üç növü vardır:

- 1) Dəstəkverici ayağın barmaqları üzərində (releve) fırlanmalar
- 2) Dəstəkverici ayağın bütöv pəncəsi üzərində fırlanmalar
- 3) Bədənin digər hissələri üzərində fırlanmalar

İzahlar
<i>Dəstəkleyici ayağın barmaqları üzərində (releve) icra olunan Fırlanma Çətinliyinə Pivot deyilir. Pivot <b>yüksək releve vəziyyətində</b> icra olunmalıdır. Dönmə alçaq releve ilə icra edilirsə, Çətinlik İcra Cəriməsi tətbiq edilməklə hesaba alınır.</i>
<i>Pivotlar, "En dedans" adlanan daxilə Pivotlar (dəstəkverici ayağla eyni istiqamətə icra olunan Pivot), yaxud "En dehors" adlanan xaricə Pivotlar (dəstəkverici ayağa əks istiqamətə icra olunan Pivot) ola bilər. Bu daxilə və xaricə icra olunan Pivotlar eyni Çətinlik sayılır.</i>

12.1.2. Bütün Fırlanma Çətinlikləri  **aşağıdakı əsas xüsusiyyətlərə**  malik olmalıdır:

- Sabit və **yaxşı müəyyən edilmiş forma**
- **Mövcud formada minimum baza fırlanma: 180°:**




#6 (EKB), #9  TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR ), #31 (ASH), #32 (KN)

- **Bütün digər Fırlanma Çətinliklərində minimum baza fırlanma: 360°:**

Şərhlər
<i>Dəqiq müəyyən edilmiş forma o deməkdir ki, gimnastın aldığı düzgün forma minimum baza fırlanması (360° və ya 180°) zamanı sabit olaraq qalır.</i>

12.1.3. Dəqiq müəyyən edilmiş aydın forması (#13 Cədvəldə verilmiş tərifi uyğun olaraq) olmayan və ya forması tanınmayan, yaxud ümumiyyətlə saxlanılmayan Fırlanma Çətinlikləri, Çətinlik olaraq hesaba alınmır və İcra baxımından cərimələnəcəkdir (# 2.3.1 ;2.3.2).



**Nümunələr:**

Pivotların qiyməti		
Baza DB hesaba alınır: 0,30 xal	Baza DB hesaba alınır: 0,30 xal	Baza DB hesaba alınmır: 0,00 xal
		
Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması	Bədən hissələrinin orta kənarlaşması	Bədən hissələrinin əhəmiyyətli kənarlaşması
İcra cəriməsi 0.10 xal	İcra cəriməsi 0.30 xal	İcra cəriməsi 0.50 xal

12.1.4. Çətinlik yaxşı müəyyən edilmiş bir forma alındıqdan sonra hesaba alınacaq.

12.2. Dəstəkləyici ayaq, açılmış və ya bükülmüş olsun, Çətinliyin qiymətini dəyişmir.



12.3. Müxtəlif fırlanmalar: Fırlanma sayından asılı olmayaraq (yalnız "Fuete" Pivotları üçün keçərlidir), müxtəlif formaya malik fırlanmalar

12.4. Gövdə üföqü vəziyyətdə, arxaya şpaqatla relevedə icra olunan Pivot (#13 ) və bütöv pəncə üzərində "Penşe" Fırlanması (#27 ) müxtəlif Çətinliklərdir:



- Formada minimum baza fırlanması: 360°
- **Bütöv pəncə və ya alçaq releve üzərində ilk 360° fırlanma ilə icra olunan Çətinlik, dabanın istənilən mümkün qalxmasından asılı olmayaraq, bütöv pəncə üzərində "Penşe" Fırlanması kimi qiymətləndirilir.**
- **Yüksək releve nöqtəsinə çatmaqla ilk 360° fırlanma ilə icra olunan Çətinlik, 360° baza fırlanma tamamlandıqda Pivot kimi qiymətləndirilir; əgər, istənilən nöqtədə, daban yerə toxunarsa, o nöqtədən etibarən heç bir fırlanma hesaba alınmaz.**

12.5. Fırlanmalar yerinə yetirilmiş fırlanmaların sayına uyğun qiymətləndiriləcəkdir.



12.5.1. Fırlanma Çətinliyinin qiyməti, 360° bazadan yuxarı olan hər əlavə fırlanmaya görə aşağıdakılar üçün 0.10 xal artırılacaqdır:

- Baza qiyməti 0.10 xal olan Pivotlar
- Daban dəstəyi ilə əlaqələndirilmiş Pivotlar: Fuete (#25 ) , Sirkul irəli/yana (#26 )
- Bütöv pəncə üzərində fırlanmalar
- Bədənin digər hissəsi üzərində fırlanmalar

12.5.2. Fırlanma Çətinliyinin qiyməti, 360° bazadan yuxarı olan hər əlavə fırlanmaya görə aşağıdakılar üçün 0.20 xal artırılacaqdır:

- Baza qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan Pivotlar
- Daban dəstəyi ilə əlaqələndirilmiş Pivotlar: Fuete (#25 ) , İlluziya geriye (#26 )

12.5.3. Fırlanma Çətinliyinin qiyməti, 180° bazadan yuxarı olan hər əlavə fırlanmaya görə digər bədən hissələri üzərində Fırlanmalar #31 (ASH), #32 (KN) üçün 0.10 xal artırılacaqdır:

12.5.4. Fırlanma Çətinliyinin qiyməti 180° bazadan yuxarı olan hər əlavə fırlanmaya görə Pivotlar üçün #6 (EKB); #9 (  ;  ; TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR) 0.20 xal artırılacaqdır.

12.5.5. Əlavə fırlanmalar hər hansı cür kəsinti olmadan yerinə yetirilməlidir. Kəsinti olarsa, yalnız kəsintidən əvvəl artıq icra edilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaqdır.

İzahlar
<p><i>Əgər Pivot zamanı (relevedə icra olunan) gimnast fırlanmanın bir hissəsində <b>dabanı ilə özünə dəstək verir</b> və icra olunmuş fırlanma tələb olunan baza fırlanmadan azdırsa, Çətinlik hesaba alınmır.</i></p> <p><i>İlk baza fırlanmadan sonra digər əlavə fırlanmalar zamanı kəsinti (daban dəstəyi) baş verərsə, yalnız kəsintidən əvvəl artıq yerinə yetirilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.</i></p>
<p><i>Hoppanma ilə icra olunan fırlanmalar üçün: Əgər hoppanma baza fırlanması zamanı icra eidlirsə, Çətinlik hesaba alınmır.</i></p> <p><i>İlk baza fırlanmasından sonra digər əlavə fırlanmalar zamanı hoppanma icra olunarsa, yalnız hoppanmadan (kəsintidən) əvvəl artıq yerinə yetirilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.</i></p>









**12.6.** Eyni Pivotları **silsilə** şəklində icra etmək mümkündür:

- Pivot silsiləsi, biri digərindən sonra kəsintisiz və **dabanın dəstəyi olmadan** icra edilən 2 və ya daha çox **ardıcıl eyni Pivotlardan** ibarətdir.
- Silsilədə **hər bir Pivot ayrı-ayrılıqda qiymətləndirilir.**
- Silsilədə **hər bir Pivot bir Pivot Çətinliyi** sayılır

**İstisna təşkil edir:** bir Çətinlik kimi qiymətləndirilən identik "Fuete" kombinasiyası

**12.6.1.** Gimnast eyni Pivot silsiləsini eyni alət hərəkətləri ilə icra edir və silsilədə bir və ya bir neçə Pivot formada kənarlaşma ilə yerinə yetirilir və ya sayılır: yerinə yetirilən forma(lar)nın qiyməti müvafiq **İcra Cərimələri** tətbiq olunmaqla hesaba alınacaqdır.

**Misallar:**

		
<b>Hesaba alınır</b>	<b>Hesaba alınır</b>	<b>Hesaba alınır</b>
		
<b>Hesaba alınır</b>	<b>360°-dən az</b> <b>Hesaba alınmır</b>	<b>Hesaba alınır</b>

**12.6.2. Üzük forması** ilə Fırlanma Çətinliklərində pəncə və ya ayağın digər hissəsi qapalı üzük vəziyyətində olmalıdır. **Düzgün forma almaq üçün başın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.** Maksimum 20° kənarlaşma ilə təmassız olaraq icra edilən **DB, İcra Cəriməsi** (# 2.3.1 ;2.3.2) tətbiq edilməklə hesaba alınır.

<b>İzahlar</b>
<i>Baş ilə ayaq arasında təmas tələb edən Fırlanma Çətinliyində (DB) gimnastın ayağı, saç düzümü ("topuz") də daxil olmaqla, onun başının hər hansı hissəsinə toxunmalıdır.</i>
<i>Üzün forması ilə Pivot zamanı gimnast üzük vəziyyətində müxtəlif kənarlaşmalarla bir neçə fırlanma icra edərsə, ən yüksək <b>İcra Cəriməsi</b> bir DB zamanı eyni bədən vəziyyətinə görə bir dəfə verilir. <b>Misal:</b> Üzük forması ilə Pivot: ilk (əsas) fırlanma üzük vəziyyətində kiçik kənarlaşma ilə, ikinci fırlanma kənarlaşma olmadan, üçüncü fırlanma isə üzük vəziyyətində orta kənarlaşma ilə icra olunmuşdur. <b>İcra Cəriməsi: 0,30 xal</b></i>

**12.7. Gövdənin geriye əyilməsi** ilə icra olunan bütün Fırlanma Çətinliklərində baş ayaq ilə təmasda olmalıdır. **Düzgün forma almaq üçün ayağın hər hansı bir hissəsinə toxunmaq gərəkdir.**

Maksimum 20° kənarlaşma ilə təmassız olaraq icra edilən **DB, İcra Cəriməsi** (# 2.3.1 ;2.3.2) tətbiq edilməklə hesaba alınır.

**12.8.** Fırlanma Çətinlikləri, #3.6; #3.7 Cədvəldə (**Fundamental və ya Qeyri-Fundamental texniki alət elementi**) verilmiş tərifi uyğun olaraq, Fırlanmaların istənilən mərhələsində icra olunan minimum **1 texniki alət elementi** ilə uzlaşmalıdır.

**12.9. “Fuete” Pivotu**

- **daban dəstəyi ilə** uzlaşan 2 və ya daha çox eyni və ya müxtəlif forma **bir Çətinlik** kimi hesaba alınır.
- Müxtəlif formalar aşağıdakı qaydada icra oluna bilər:
  - a) ayrıca
  - b) eyni “Fuete” çərçivəsində kombine edilərək (ardıcıl və ya növbəli), lakin bu formaların heç biri digər Fuete Pivotunda təkrarlana bilməz.

**12.9.1. Hər iki “Fuete” zamanı** bir fərqli Fundamental texniki alət elementi və ya Qeyri-fundamental **alət elementi tələb olunur**

İzahlar
<i>“Fuete” Dönməsi zamanı kəsinti (hoppanma) baş verərsə, gimnast fırlanmalara davam etsə belə, yalnız kəsintidən əvvəl artıq icra edilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.</i>

#25 “Fuete” Fırlanma Çətinliyi, “Fuete” Pivotundan sonra digər Pivot ilə uzlaşma dabanın dəstəyi və ya yarımçömbəlmə olmadan relevedə yerinə yetirildiyi halda, Kombine edilmiş Çətinliyin bir hissəsi kimi icra edilə bilər.

**12.10. İlluziya**

- İlluziyanın müxtəlif formaları var: irəli, yana və geriye və hamısı **360° minimum baza fırlanması** ilə icra olunur.
- İlluziyaların kombinasiyası 1 Çətinlik kimi hesaba alınır.
- İlluziyalar, tələb olunan formanı qoruyub saxlayan fırlanmaların sayına görə qiymətləndiriləcək:
  - Dabanın dəstəyi ilə və ya onsuz: dəstəkləyici ayağın bütöv pəncəsi və ya relevedə, Çətinliyin qiyməti dəyişmədən icra oluna bilər.
  - Çoxsaylı fırlanmalar dəstəkləyici ayağı dəyişmədən, addım atmadan, biləyin köməyi və ya hoppanma ilə icra olunmalıdır.
  - Fırlanma zamanı qaldırılmış ayaq düz açılmış olmalıdır.
  - **Hər iki İlluziya zamanı**, bir fərqli Fundamental texniki alət elementi və ya Qeyri-Fundamental **alət elementi tələb olunur.**
- #26 İlluziya Fırlanma Çətinliyi, İlluziya və digər pivot ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya yarımçömbəlmə olmadan relevedə yerinə yetirildiyi halda, kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.




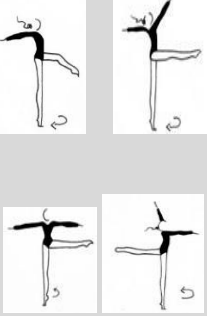

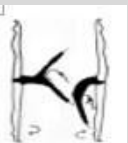
**12.11.** Bütöv pəncə üzərində icra olunan #27 Penşə və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri Kombine edilmiş Çətinliyin **ikinci** hissəsi kimi relevedə Pivotlar vasitəsilə uzlaşa bilər. Çətinliklər arasında dəstəkləyici ayağı dəyişdirmədən və ya əlavə addım atılmadan, yarımçömbəlmə və ya kəsinti olmadan, yaxud fırlanmaya “Yavaş Dönmə” kimi bütöv pəncə üzərində başlamadan icra olunmalıdır. Relevedə Pivot və bütöv pəncə üzərində Fırlanma müxtəlif formalarda olmalıdır.

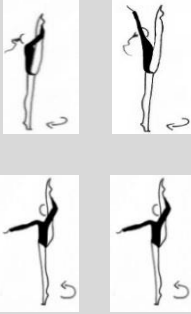



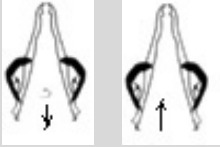
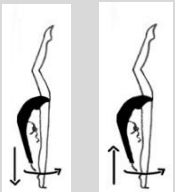
**12.12. Bədənin digər hissələri üzərində fırlanmalar:** İrəli əyilməklə (#33) kəsintisiz dəstəklə şpaqatla icra olunan **hər iki fırlanma zamanı** və geriye əyilməklə (#34) kəsintisiz dəstəklə şpaqatla icra olunan **hər iki fırlanma zamanı**, bir Fundamental texniki element və ya Qeyri-fundamental **alət elementi tələb olunur.**

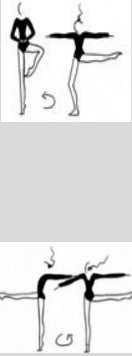



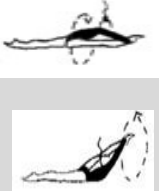


**12.13.** Digər bədən hissələri üzərində icra olunan fırlanmalar (#29-34) Kombine edilmiş Çətinliklər üçün uyğun deyil.

**12.14.** Birdən çox formanı (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ehtiva edən ayaq barmaqları üzərində fırlanmalar (Dönmələr) kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.

## 12.15. Xüsusi Fırlanma Çətinlikləri üçün texnika

İzahlar	
	<p><b>İrəli və ya yana "Passe" - eyni formaya malik hesab olunur.</b></p> <p>Pivota giriş və Passe vəziyyətinin sabitlənməsi: sərbəst ayağın dərhal əyilməsi və ya sərbəst ayağın dairəvi hərəkəti ilə ola bilər.</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Hər iki ayaq üzərində spiralvari dönmə ("Tonneau")</b></p> <p>Hər iki ayaq üzərində 360° fırlanma zamanı gimnast tam bədən dalğası icra etməlidir.</p> <p>Tam dalğa zamanı bədənün bütün hissələri, böyük bədən hissələrindən tutmuş əl barmaqlarınadək ardıcılıqla bədənün bu hərəkətində iştirak etməlidir. Axıcı fasiləsiz hərəkətlərlə icra olunur.</p>
	<p><b>Spiralvari dönmə ("Tonneau"), bir ayaq üzərində qismi dalğa</b></p> <p>360° Pivot bazası zamanı gimnast ardıcıl olaraq 2 bədən vəziyyəti icra etməlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• başın geriye hərəkəti ilə gövdənin arxaya əyilməsi</li><li>• gövdənin və başın irəli əyilməsi</li></ul> <p>Fırlanma zamanı spiralvari dalğaların illuziyasına nail olmaq lazımdır. Hər bir mümkün əlavə fırlanma müəyyən edilmiş eyni tərzdə icra edilməlidir.</p>
	<p><b>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə irəli, yana və ya geri vəziyyətdə (Arabesk);</b></p> <p><b>Attityud</b></p> <p>Çoxsaylı fırlanmalar zamanı sərbəst ayaq (bud) sabit üfüqi vəziyyətdə olmalı və (yuxarı-aşağı) hər hansı əlavə hərəkətlər etməməlidir.</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Attityud</b></p> <p>Çoxsaylı fırlanmalar zamanı sərbəst ayaq (bud) sabit üfüqi vəziyyətdə olmalı və (yuxarı-aşağı) hər hansı əlavə hərəkətlər etməməlidir.</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Trubnikova (TR). Dəstək olmadan yana şpaqatla icra olunan 180° Pivot, gövdə öne şpaqata münasibətdə üfüqi vəziyyət alıb, gövdə üfüqi xətdən aşağı geriye əyilib</b></p> <p>Bir formadan digər formaya keçid dabanın dəstəyi və ya kəsinti olmadan birbaşa icra edilməlidir. Hər bir formada gimnast fərqli sayda dərəcələrlə fırlana bilər (Misal: 90° + 90°; 100° + 80° və ya əksinə). Bu formaların hər ikisinin 180° fırlanma zamanı tamamlanması lazımdır.</p> <p>Bir forma 180° və ya daha çox davam edərsə, bu element Kombinə edilmiş Çətinliyə çevrilir.</p>

	<p><b>Dəstəklı və ya dəstəksız önə və ya yana şpaqat</b></p> <p>Fırlanma zamanı şpaqat vəziyyətini sabitləmək vacibdir. Fırlanma, dəstəkləyici ayağın releve vəziyyətində olduqdan, sərbəst ayağın isə həmin formanı alanadək şpaqat vəziyyətində olduqdan sonra qiymətləndirilir.</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə yana uzanmış, yuxarı çiyinlər arxaya əyilmiş vəziyyətdə</b></p> <p>Fırlanma zamanı sərbəst ayaq yana üfüqi vəziyyətdə tutulmalı və (yuxarı-aşağı) heç bir əlavə hərəkətlər etməməlidir; yuxarı çiyinlər arxaya əyilməlidir</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Köməklə və köməksiz arxaya şpaqat</b></p> <p>Şpaqat vəziyyəti tələb olunur. Fırlanma, dəstəkləyici ayağın releve vəziyyətində olduqdan, sərbəst ayağın isə həmin formanı alanadək şpaqat vəziyyətində olduqdan sonra qiymətləndirilir.</p> <p>Ayaqla başa toxunmaq tələb olunmur.</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>"Kazak" Pivotu:</b> yerdən əlin/əllərin köməyi ilə ilkin impulsun verilməsinə icazə vardır. Fırlanma dərəcələri əl(lər)in yerdən üzöldüyü və sərbəst ayağın üfüqi vəziyyət aldığı andan etibarən hesablanır.</p> <p>Pivot vəziyyəti, gimnast dəstəkləyici ayağının yerdən qalxmış dabanı üzərində "oturduqda" belə, düzgün hesab edilir.</p> <p>"Kazak" Pivotunda fərqli fırlanma başlanğıc vəziyyətlərinin və fərqli sonluqların olması mümkündür, lakin əsas məqsəd son fırlanmanın idarə oluna bilməsi və aydın olmasıdır (yığılma olmadan).</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p><b>Önə şpaqat, gövdə ayaq üstə vəziyyətindən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir (KB)</b></p> <p><b>Önə şpaqat, gövdə yerdə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir (KB)</b></p> <p>Qolların ayaqlara toxunmasına ehtiyac yoxdur. Şpaqat tələb olunur və gövdənin arxaya əyilməsi üfüqi xətdən aşağı olmalıdır.</p> <p>Fırlanma, gimnast tələb olunan Dönmə formasına nail olduqdan sonra qiymətləndirilir.</p> <p>180° Pivot bazası</p>
	<p><b>Önə şpaqat, sərbəst ayaq bükülmüş, gövdə ayaq üstə vəziyyətindən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir (KR)</b></p> <p><b>Önə şpaqat, sərbəst ayaq bükülmüş, gövdə yerdə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir (KR)</b></p> <p>Sərbəst ayaq 30° bükülmüşdür - "Terbuşon" vəziyyəti, bütün fırlanma müddətində bu vəziyyət qorunub saxlanılmalıdır.</p> <p>Qolların ayaqlara toxunmasına ehtiyac yoxdur. Şpaqat tələb olunur və gövdənin arxaya əyilməsi üfüqi xətdən aşağı olmalıdır.</p> <p>Fırlanma, gimnast tələb olunan Pivot formasına nail olduqdan sonra qiymətləndirilir.</p> <p>180° Dönmə bazası</p>

	<p><b>“Fuete”:</b> <i>Passe və ya üfûqi vəziyyətdə dartınmış ayaq ilə</i></p> <p>Yüksək tempdə və bir nöqtədə təkrarlanan dönmələr silsiləsi kimi icra olunur.</p> <p>Hər bir komponentin fırlanma forması + açıq mövqeyi var.</p> <p>İşlək ayaq, hər 360° fırlanmanı tamamladıqdan sonra (ikili və ya üçlü <i>Passe</i> fırlanması), tam açılaraq 45°-90° dərəcə yan tərəfə uzanır. İşlək ayağın 45° və daha yüksəkdən “<i>rond de jambe en l’air</i>”dan keçdiyi digər texnikadan istifadə etməklə yerinə yetirilə bilər. Əgər “<i>Fuete</i>” dönməsi işlək ayağın “<i>rond de jambe en l’air</i>” açıq mövqeyindən keçdiyi texnikadan istifadə etməklə yerinə yetirilirsə, bu, formada fırlanmadan əvvəl edilə bilər. <i>Passe</i>, yaxud ayağın üfûqi vəziyyətdə qarşıya və ya yana çıxması ilə ilk “<i>Fuete</i>” dönməsi ilk fırlanma kimi (hazırlıq deyil) qiymətləndirilir. “<i>Fuete</i>” fırlanmalarının hesablanması gövdə/çiyinlər vəziyyətində yarımqömbəlmə və itələmədən dərhal sonra başlamalıdır. Bu hər iki formaya şamil edilir - <i>Passe</i> vəziyyətində və ayaqlar qarşıya, yana və geriye üfûqi vəziyyətdə olur.</p>
	<p><b>Köməklə şpaqat vəziyyətində “Fuete”</b></p> <p>Təqdim olunan formada 2 və ya daha çox identik “<i>En dehors</i>” Pivotu daban dəstəyi ilə əlaqələndirilir. Eyni vaxtda bədən dönməsi ilə sərbəst ayağın əlavə yellənməsi olmadan sərbəst ayağın şpaqata açılması ilə icra edilən Çətinliklər Köməklə şpaqat vəziyyəti 2 və ya daha çox təqdim olunan identik Pivotlar müddətində qorunub saxlanır.</p>
	<p><b>Penşə fırlanması</b></p> <p>Bütöv pəncə üzərində fırlanma.</p> <p>Gövdə üfûqi vəziyyətdə və ya üfûqi xətdən aşağı irəli əyilmiş, ayaq arxa şpaqatda geriye açılmışdır.</p> <p>Şpaqat tələb olunur.</p> <p>360° <b>Pivot Bazası</b></p>
	<p><b>Üzük forması ilə Penşə fırlanması</b></p> <p>Bütöv pəncə üzərində fırlanma.</p> <p>Gövdə bütün baza fırlanma və mümkün əlavə fırlanmalar müddətində üfûqi vəziyyətdə və ya ondan aşağıda qalmalıdır.</p> <p>Sərbəst ayağın pəncəsi başa yaxın olmalı, qapalı halqa vəziyyəti almalıdır.</p> <p>Toxunma tələb olunur. Şpaqat vəziyyəti tələb olunur.</p> <p>360° <b>Pivot Bazası</b></p>
	<p><b>Gövdənin irəliyə və ya geriye əyilməsi ilə və əlin köməyi ilə şpaqat vəziyyətində fırlanma</b></p> <p>Əlavə fırlanmalar zamanı gimnasta fırlanmanı davam etdirmək üçün bədəninin istənilən hissəsi ilə əlavə impuls (dəstək) yaratmağa icazə verilmir.</p> <p>Fırlanmalar fasiləsiz şəkildə, kəsinti və ya dayanma olmadan icra edilməlidir.</p> <p>360° Fırlanma Bazası</p>
	<p><b>Qarın üzərində fırlanma, ayaqlar demək olar ki üzük vəziyyətində</b></p> <p>Əllərlə itələməklə, baş ayağın hər hansı bir hissəsinə yaxın olmalıdır.</p> <p>360° Fırlanma Bazası</p>
	<p><b>Fırlanma (ASH)</b></p> <p>Əllərlə itələməklə, fırlanma qarının üzərində icra olunur, ayaqlar maral vəziyyətində dəstəklə yüksəyə qaldırılmış</p> <p>180° Fırlanma Bazası</p>
	<p><b>Fırlanma (KN)</b></p> <p>Əllərlə itələməklə, fırlanma sinə üzərində icra olunur, ayaqlar şpaqat vəziyyətində yüksəyə qaldırılmış, qollar yana və ya yuxarıya uzadılmışdır.</p> <p>Şpaqat vəziyyəti tələb olunur.</p> <p>180° Fırlanma Bazası</p>

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS






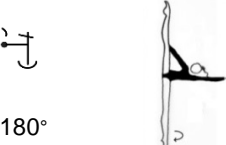
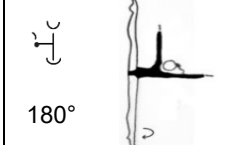








[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)


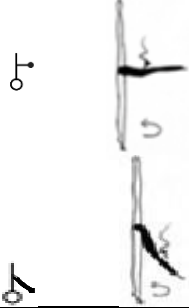


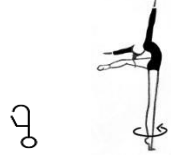
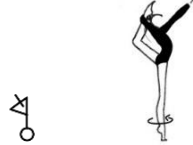
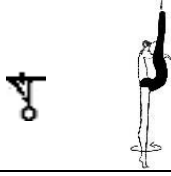
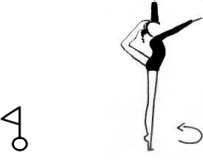


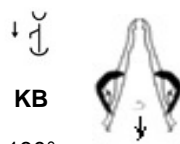


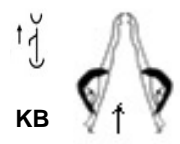
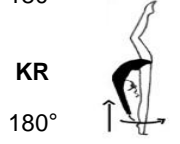

### 13. FIRLANMA ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ (♫)










Fırlanma növləri	Dəstəkləyici ayağın barmaqları üzərində (releve) fırlanmalar						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Sərbəst ayaq üfüqi xətdən aşağı istənilən vəziyyətdə, gövdə irəli əyilib							
2. Sərbəst ayaq geriye çəkilib, gövdə geriye əyilib							
3. "Passe" (irəli və ya yana), yaxud kürek və çiyinlərin əyilməsi ilə							
4. Spiralvari dönmə ("Tonneau") hər iki ayaq üzərində tam bədən dalğası və ya bir ayaq üzərində qismi dalğa							
5. Sərbəst ayaq üfüqi olaraq irəli uzanır (düz və ya əyilmiş). Həmçinin gövdənin irəli əyilməsi ilə							
6. Dəstəkli və ya dəstəksiz önə şpaqat. Həmçinin gövdənin geriye üfüqi vəziyyət alması ilə Elkatib (EKB)							

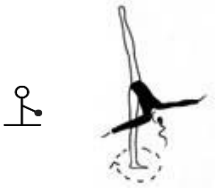





Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>7.</b> Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə yana açılmış, yaxud gövdənin üfüqi vəziyyətdə yana əyilməsi ilə</p> <p>Həmçinin gövdənin geriye əyilməsi ilə</p>							
<p><b>8.</b> Dəstəklə və ya dəstəksiz yana şpaqat</p>							
<p><b>9.</b> Dəstəklə və ya dəstəksiz yana şpaqat, gövdə üfüqi vəziyyətdə</p>				 <p>180°</p>	 <p>180°</p>		
<p><b>10.</b> Trubnikova (TR) 180° Pivot, gövdə üfüqi vəziyyətdə olmaqla dəstəksiz yana şpaqatdan gövdənin üfüqi xətdən aşağı geriye əyilməsilə önə şpaqata keçid</p>							<p>TR</p> <p>180°</p> 
<p><b>11.</b> Arabesk: sərbəst ayaq üfüqi vəziyyətdə Həmçinin, üfüqi vəziyyətdə irəli və ya geriye əyilmiş gövdə ilə</p>							
<p><b>12.</b> Dəstəklə və ya dəstəksiz arxaya şpaqat</p>							





Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Dəstəkli və ya dəstəksiz arxaya şpaqat, gövdə üfüqi vəziyyətdə. Həmçinin üfüqi xətdən aşağı və a halqa ilə							
14. Attityud, həmçinin gövdənin üfüqi vəziyyətdə geriye əyilməsi ilə							
15. Dəstəkli üzük forması, həmçinin gövdənin arxaya əyilməsi ilə							
16. Ayaq çiyinin üstündə							
17. Dəstəksiz üzük forması, həmçinin gövdənin arxaya əyilməsi ilə							

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>18.</b> Kabaeva (KB) Önə şpaqat, gövdə ayaq üstə duruş vəziyyətindən üfüqi xətdən aşağı arxaya əyilərək</p> <p>və ya</p> <p>Qarayeva (GA). Gövdə irəli əyilməklə tam pəncə üzərində arxaya şpaqatdan vəziyyətindən KB Dönməsinə keçid</p> <p>və ya</p> <p>Kramarenko (KR). Sərbəst ayağın 30° bükülməsi ilə KB Pivotu</p>					<p>KB 180°</p>  <p>GA 180°</p>  <p>KR 180°</p> 		
<p><b>19.</b> Kabayeva (KB) Önə şpaqat; gövdə döşəmə üzərində vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilib</p> <p>və ya</p> <p>Kramarenko (KR) Sərbəst ayağın 30° bükülməsi ilə KB Dönməsi</p>					<p>KB 180°</p>  <p>KR 180°</p> 		
<p><b>20.</b> Gizikova (GZ). Sərbəst ayağın dəstəkli arxaya şpaqata keçidi ilə dəstəkli önə şpaqat</p>						<p>GZ 360°</p>  <p>və ya əksinə</p>	

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Kazak", sərbəst ayaq qarşıya uzadılıb. Həmçinin, gövdə sərbəst ayağın üzərindən dəstəklə və ya dəstəksiz olaraq irəli əyilib.							
22. "Kazak", sərbəst ayaq yana uzadılıb.							
23. "Kazak", sərbəst ayaq geriye uzadılıb (düz və ya əyilmiş formada)							
24. "Fuede" Passe və ya üfüqi vəziyyətdə qarşıya, yana, "arabesk" və ya "attityud" vəziyyətində uzadılmış, habelə dəstəklə müxtəlif istiqamətlərə açılan şpaqat vəziyyətində ayaq ilə							
25. İlluziya: gövdə irəli/yana əyilmişdir. Həmçinin gövdə üfüqi vəziyyətdə və ya üfüqi xətdən aşağı geriye əyilmişdir							

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Dəstəkverici ayağın bütöv pəncəsi üzərində fırlanmalar</b>							
<b>26.</b> Penşe: bədən üfüqi vəziyyətdə və ya üfüqi xətdən aşağı əyilmişdir, ayaqlar arxaya şpaqat vəziyyətində, fırlanma tam pəncə üzərində icra olunur.							
<b>27.</b> Sakura (SK) Penşe: bədən üfüqi vəziyyətdə və ya üfüqi xətdən aşağı əyilmişdir, fırlanma tam pəncə üzərində halqa ilə icra olunur.							
<b>Bədənin digər hissələri üzərində fırlanmalar</b>							
<b>28.</b> Ralenkova (RL) Bel üstündə fırlanma	<b>RL</b> 360° 						
<b>29.</b> Qarın üstündə fırlanma, ayaqlar demək olar ki üzük forması yaradıb.		 360°					
<b>30.</b> Ashram (ASH) Qarın üstündə fırlanma, ayaqlar dəstəkli olaraq "maral" vəziyyətində			<b>ASH</b> 180° 				
<b>31.</b> Kanayeva (KN) Sinə üstündə fırlanma, ayaqlar dəstəksiz olaraq şpaqat vəziyyətində				<b>KN</b> 180° 			

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>32.</b> Dəstəkli şpaqat vəziyyətində kəsintisiz fırlanma, irəli əyilməklə  <b>360°</b>							
<b>33.</b> Dəstəkli şpaqat vəziyyətində kəsintisiz fırlanma, arxaya əyilməklə  <b>360°</b>							



**PASTORELLI**®

**FIG OFFICIAL PARTNER** 

Professional sportswear and equipment supplier  
Rhythmic Gymnastics

[www.pastorellisport.com](http://www.pastorellisport.com)

# C. ARTİSTİZM (A)

## 1. ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRMƏ

- 1.1. Artistizm (A) Hakimler Briqadası kompozisiyanı və bədii ifanı estetik mükəmməllik baxımından qiymətləndirirlər.
- 1.2. A-hakimler üçün hərəkətin Çətinliyi vacib deyil. Hakimler, elementin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni miqyasda olan istənilən səhvə görə eyni xalı çıxmağa borcludurlar.
- 1.3. A-hakimler müasir bədii gimnastika sahəsindəki yeniliklərdən xəbərdar olmalı, kompozisiyanın icrasından ən aktual gözləntilərin nədən ibarət olduğunu, eləcə də idman sahəsi inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini bilməlidirlər. Bu baxımdan, onlar həmçinin, nəyin mümkün olduğunu, nəyi gözləməyin məqsədemüvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşdığını da bilməlidirlər.
- 1.4. **Yekun A-qiyməti:** Artistizm cərimələrinin cəmi **10.00 xaldan** çıxılır.

## 2. ARTİSTİZM STRUKTURU VƏ İCRA: KOMPOZİSİYANIN MƏQSƏDLƏRİ

- 2.1. Bədii gimnastika xüsusi musiqi seçimi zəminində qurulmuş unikal kompozisiya ilə müəyyən edilir. Bu xüsusi musiqi icra olunacaq bütün hərəkətlərin seçimini müəyyən edir və kompozisiyanın bütün komponentləri bir-biri ilə ahəngdar bir vəhdət yaradır.
- 2.2. Musiqi, çıxışın tempini, hərəkətlərin mövzusunı və kompozisiyanın quruluşunu təyin edərək xoreoqrafik ifaya ilham qatır; bu, bədən və alət elementləri üçün bir zəmin deyil.
- 2.3. Musiqi seçərkən aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır.
  - Musiqinin xarakteri gimnastın yaşına, texniki səviyyəsinə və bədii məharətinə, eləcə də etik normalara uyğun olaraq seçilməlidir.
  - Musiqi gimnastın bacardığı ən yaxşı şəkildə çıxış etməsinə imkan verməlidir.
  - Musiqi mümkün olan ən yaxşı ifanı dəstəkləməlidir.
- 2.4. Bədii Gimnastika üçün səciyyəvi olmayan musiqi təbiətli səslər qadağandır (məsələn: sirenlər, avtomobil mühərriki səsi və s.).
- 2.5. Gimnastın ilk hərəkətindən əvvəl, maksimum 4 saniyəlik bir musiqi təqdimatına icazə verilir; **4 saniyədən artıq** olan musiqi təqdimatına cərimə tətbiq edilir.
- 2.6. Çıxışın əvvəlindən axırınadək əsas ideyanı ifadə etmək üçün kompozisiya quruluşunun və bədii ifanın aşağıdakı komponentləri aydın və tam şəkildə inkişaf etdirildiyi halda bədii mükəmməlliyə nail olunur:
  - Rəqs addımlarında, eləcə də Çətinliklər arasında, yaxud Çətinliklərin öz aralarında əlaqələndirici hərəkətlərdə rast gəlinən hərəkət tərzinin təbiəti
  - Hərəkətlərdə ifadəlilik
  - Musiqidəki təzadları əks etdirən həm alət, həm də bədən hərəkətlərinin sürətində, xarakterində və intensivliyindəki təzadlar



- Tamaşaçı üçün fərqləndirici, arzuolunan vizual təəssüratlar kimi təsir və ya effekt yaratmaq məqsədilə müəyyən bədən və alət hərəkətlərinin müəyyən musiqi vurğularında və ya ifadələrində strateji yerləşdirilməsi (yəni: təqdimatda əyani, yaddaqalan bir "an" yaratmaq üçün nəzərdə tutulmuş bir an)
- Bir hərəkəti digərinə axıcı, ahəngdar bir şəkildə bağlamaq üçün qəsdən və strateji olaraq planlaşdırılan Hərəkətlər və ya Çətinliklər arasındakı əlaqələndiricilər
- Hərəkətlərdə müxtəliflik: gimnastlar fərqli səbəblərə görə fərqli istiqamətlərə baxaraq bir hərəkətdən digərinə keçirlər; gimnastın çıxış mexanizmləri hərəkətlərin icra edilməsi üçün lazım olan məsafədən, xüsusi musiqinin tempindən və üslubundan asılı olaraq dəyişir. İfa istiqamətlərinin və üsullarının bu cür müxtəlifliyi monoton hərəkətdən qaçınmağa imkan verir.

## 2.7. QIYMƏTLƏNDİRMƏ

- 2.7.1. Artistizm komponenti tamamilə prioritetləşdirildikdə və əvvəldən sona qədər bütün kompozisiya boyunca tam şəkildə ifa edildikdə, heç bir cərimə tətbiq olunmur.
- 2.7.2. Az işlənmiş və ya yalnız bəzi mərhələlərdə işlənmiş bədii komponentlər cərimələnəcəkdir.
- 2.7.3. Hərəkət və ritm arasındakı əlaqələrdə hər bir səhv və ya məntiqsiz əlaqə cərimələnəcəkdir.

## 3. XARAKTER

- 3.1. Hərəkətlər, gimnastın musiqinin xarakterini özünəməxsus şəkildə şərh etməsini vurğulayan aydın şəkildə müəyyən edilmiş bir üsluba malikdir; hərəkətin bu üslubu və ya xarakteri çıxışın başlanğıcından sonuna qədər inkişaf etdirilir.
- 3.2. Bu eyniləşdirilə bilən xarakter, bütün çıxış boyunca bədən və alət hərəkətləri vasitəsilə müəyyənləşdirilir, o cümlədən:
  - Çətinliklərdən əvvəl hazırlıq hərəkətləri
  - Çətinliklər arasında keçid hərəkətləri
  - **DB** zamanı və/və ya **DB-dən** çıxış zamanı
  - Bədən dalğaları
  - DB-ni, R-i, DA-nı uzlaşdıran stiləşdirilmiş əlaqələndirici addımlar
  - Alət atışlarının altında/alətin uçuşu müddətində
  - Tutmalar zamanı
  - Fırlanma elementləri zamanı
  - Səviyyələrin dəyişməsi
  - Ritmi və xarakteri vurğulayan əlaqələndirici alət elementləri
  - DA elementləri zamanı
- 3.3. Musiqinin xarakterindəki dəyişikliklər hərəkətlərin xarakterindəki dəyişiklikləri əks etdirməlidir; bu dəyişikliklər harmonik şəkildə kombine edilməlidir.
- 3.4. Rəqs addımlarının kombinasiyaları özünəməxsus xüsusiyyətlərinə görə qiymətləndirilir; buna görə də onlar "hərəkətin xarakteri"nin qiymətləndirilməsinə daxil edilmir.



## 4. RƏQS ADDIMLARI KOMBİNASİYALARI

**4.1.** Rəqs Addımları Kombinasiyası, musiqinin stilist təfsirini ifadə etmək üçün nəzərdə tutulmuş bədən və alətlə icra olunan hərəkətlərin müəyyən ardıcılığıdır: buna görə də, **Rəqs Addımları Kombinasiyası hərəkətdə müəyyən xarakterə malik olmalıdır.** O, musiqinin xarakterinə, ritminə, tempinə və vurğularına uyğun olaraq qurulur.

Bədən hissələrinin stilləşdirilmiş hərəkətləri, hərəkətlərin tempi və intensivliyi, eləcə də hərəkət mexanizmləri variantları onları müşayiət edəcək xüsusi musiqiyə uyğun olaraq diqqətlə seçilməlidir.

Hərəkətlərin quruluşu, baş, çiyinlər, əllər, qollar, budlar, ayaqlar, pəncə və s. də daxil olmaqla, bütün bədən hissələrini xüsusi musiqiyə uyğun olaraq əhatə etməyi hədəfləməlidir.

**4.2.** Hər bir kompozisiya ən azı 2 Rəqs Addımları Kombinasiyasından ibarət olmalıdır.

**4.3.** Hər bir Rəqs Addımları Kombinasiyası hesaba alınması üçün aşağıdakı tələblərlə yerinə yetirilməlidir; Hər bir Rəqs Addımları Kombinasiyasında aşağıdakı tələblərin hər hansı birinin olmaması kombinasiyayı etibarsız edəcək və cərimə tətbiq olunacaqdır (bax Cədvəl #12):

**4.3.1.** Alətin minimum **8 saniyə müddətində hərəkətdə olması:** ilk rəqs hərəkətindən başlayaraq, tam 8 saniyə ərzində bütün addımlar aydın və görünən olmalıdır.

**4.3.2.** Tələb olunan minimum 8 saniyə müddətində böyük atışlar və ilkin akrobatik elementlər icra edilə bilməz. Kompozisiyanın quruluşu və ya hərəkətin xarakterini kəsən DA element(lər)inin mövcudluğu səbəbindən 8 saniyədən az müddətdə yerinə yetirilən xarakterli silsilə addımlar, Rəqs Addımları Kombinasiyaları hesab edilmir.

**4.3.3. Müəyyən edilmiş xarakter:**

4.3.3.1. **Hərəkətin müəyyən edilmiş xarakteri:** hərəkətin üslubunu və ya mövzusunun əks etdirən addımlar, məsələn bunlarla məhdudlaşmamaqla:

- *İstənilən klassik rəqs addımları*
- *İstənilən bal rəqsləri addımları*
- *İstənilən xalq rəqs addımları*
- *İstənilən müasir rəqs addımları*
- *və s.*

4.3.3.2. Rəqs Addımları Kombinasiyası xarakter və təsirin xoreoqrafik məqsədləri üçün xüsusi olaraq istifadə edilən müxtəlif hərəkətləri əhatə etməlidir. Təmli ənənəvi rəqslərdən gələn və qiyməti 0.10 xal olan "Kabriol" tullanışı, "passe" müvazinəti və s. kimi **BD-lər** daxil edilə bilər.

**4.3.4. Ritm altında ahəngdar hərəkətlər**

**4.3.5. 2 hərəkət mexanizmi:** hərəkət mexanizmləri (gimnastın meydança üzərində hərəkət rejimi), *alətin istifadəs ilə meydançada (yerimə, addımlama, qaçış kimi) ümumi hərəkətlər deyil*, musiqinin özünəməxsus üslubu və hərəkətlərin xarakteri ilə uzlaşmalı və buna uyğun olaraq dəyişməli və müxtəlif olmalıdır.

#### 4.4. Rəqs Addımları Kombinasiyası aşağıdakı hallarda hesaba alınmayacaq:

- 4.4.1. 4.3.1.- #4.3.4-ə uyğun olaraq 8 saniyədən az müddətdə ifa olunan Rəqs
- 4.4.2. Hərəkətsiz alət(lər)
- 4.4.3. S zamanı yüksək məsafəyə atış
- 4.4.4. S zamanı ilkin akrobatik elementlər
- 4.4.5. S zamanı R
- 4.4.6. Ardıcıl 8 saniyə müddətində alətin itirilməsi
- 4.4.7. Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi
- 4.4.8. Gimnastın yıxılması ilə 8 saniyə ərzində müvazinətin tamamilə itirilməsi
- 4.4.9. Kombinasiyanın bütövlükdə yerdə icra edilməsi

İzah
<i>Gimnast 8 saniyəni #4.3 bənddə göstərilən bütün tələblərə cavab verərək tamamlayırsa və aləti itirdikdən sonra tərfi yerinə yetirirsə, Kombinasiya, hər hansı müvafiq texniki cərimələr tətbiq edilməklə, hesaba alınacaq.</i>
<i>Gimnast 16 saniyə ərzində Rəqs Addımları icra edirsə: 16 saniyə ərzində hər birinin #4.3 bəndin tələblərinə cavab verdiyi 2 kombinasiya olduğu halda, 2 kombinasiya yoxlanıla bilər. 16 saniyəlik müddət yalnız bir tələblər dəstini ehtiva edirsə, bu bir Kombinasiyadır.</i>

## 5. BƏDƏNİN İFADƏLİLİYİ

- 5.1. Gimnast, strukturlaşdırılmış rutin bir çalışmanı öz ifadə qabiliyyətinə əsaslanaraq bədii bir performansla çevirir.
- 5.2. Bədən ifadəsi, hərəkətlərdə güc və qüvvətin gözəllik və zəriflik ilə ahəngdar vəhdətidir.
- 5.3. Gözəllik və zəriflik müxtəlif bədən hissələrinin (baş, çiyin, gövdə, döş qəfəsi, əllər, qollar, ayaqlar, eləcə də üz) aşağıdakı yollarla əhatəli iştirakı ilə ifadə edilə bilər:
  - xarakteri ifadə edən çevik, plastik və/və ya incə hərəkətlər
  - musiqiyə emosional reaksiya verən üz ifadəsi
  - aksentlərin vurğulanması
  - hərəkətlərin xarakterinin intensivliyi
- 5.3.1. Gimnastın fiziki ölçüsündən və boyundan asılı olmayaraq, bədən hissələrinin hərəkətləri maksimum diapazon, en və genişlik ilə həyata keçirilir.
- 5.3.2. Gimnastın musiqi ilə tamaşaçıların diqqətini öz ifasına cəlb edən ifadəli, enerjili bir əlaqəsi olmalıdır.
- 5.3.3. Bədən və üz ifadəsinin intensivliyinin kifayət qədər icra olunmadığı və ya müəyyənləşdirilə bilinmədiyi çıxışlara (yəni, musiqinin və kompozisiyanın inkişaf edən təsirini ifadə etmək qabiliyyətinin məhdud olması) cərimə tətbiq olunacaqdır.

## 6. DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI

- 6.1. Müəyyən bir musiqi əsəri ətrafında qurulmuş kompozisiya, rəhbər ideya yaratmaq və tamaşaçılar tərəfindən tanınan vizual effektlər yaratmaq üçün sürət və intensivliyin dəyişməsindən istifadə edir.
- 6.2. Gimnastın hərəkətlərinin tempi və intensivliyi, eləcə də alətinin hərəkəti, musiqinin tempində və dinamizmindəki dəyişiklikləri əks etdirməlidir. Tempdə təzadların olmaması monotonluq və tamaşaçılarda maraq itkisi yarada bilər.
- 6.3. Musiqidə dəyişikliklərlə ahəngdar olan, yaxud xüsusi bir effekt (o cümlədən, qısa, strateji pauzalar) naminə yaradılan hərəkət tempində və intensivliyindəki təzadlar bütün hərəkət müddətində mövcud olur.
- 6.4. 2-dən az Dinamik Dəyişikliyi olan kompozisiyalar cərimələnəcək.

## 7. BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKTLƏR

7.1. Müəyyən elementlərin müəyyən aksentlərlə birləşməsi tamaşaçı tərəfindən tanınacaq bir effekt yaradır; belə effektlərin məqsədi gimnastın seçdiyi xüsusi musiqi və icra etdiyi xüsusi hərəkətlər arasında orijinal qarşılıqlı əlaqəyə töhfə verməkdən ibarətdir (yəni, musiqinin hər bir akkorduna uyğun olaraq icra edilən hərəkətlər arasında qarşılıqlı əlaqələr sayəsində digərlərindən fərqlənən, unikal kompozisiya).

7.1.1. Həm sadə, həm də mürəkkəb hərəkətlər, aşkar bir niyyətlə yerinə yetirildikdə, məhz musiqidə müəyyən bir məqamı vurğulamaq istədikdə effekt yarada bilər.

7.1.2. Aşağıda, sadalananlarla məhdudlaşmayaraq, musiqidə çox xüsusi vurğular/ifadələr ilə əlaqələndirildikdə effektlər yaratmağın yolları verilmişdir:

7.1.2.1. **DB, R** və **DA**, Çətinliyin enerjisinə və intensivliyinə ən yaxşı şəkildə cavab verən, güclü və dəqiq olan müəyyən musiqi aksentlərinə uyğunlaşdırılır.

7.1.2.2. Musiqi ilə hərəkətlər arasında əlaqəni vurğulamaq üçün maksimal təsir yaratmaq məqsədilə ən unikal elementlər musiqinin ən maraqlı aksentləri və ya ifadələri üzərində ifa edilir.

7.1.2.3. Alət ilə gözlənilməz əlaqələr və ya hərəkətlərin yaradılması (gözlənilən hərəkətlərin əvəzinə "gözlənilməzlik effekti")

7.1.2.4. Dinamik dəyişiklikləri yaratmaq və ya vurğulamaq üçün istifadə edilən bədən hərəkətləri və/və ya alətin hərəkətləri tamaşaçı üçün görünən effektlər yaradır.

7.1.2.5. Alət elementlərinin müxtəlif trayektoriyaları və istiqamətləri (Misal: çox yüksək, qarşıya, yana, aşağı və s.), eləcə də alət səviyyələri, hər bir alət elementini unikal şəkildə fərqləndirmək üçün musiqidə müəyyən vurğu və ya ifadələrlə istifadə olunmalıdır.

7.2. Bədən və/və ya Alət Effekti olmayan musiqili kompozisiyalar cərimə alacaqdır (bax Cədvəl #12).

7.2.1. Öz təbiətinə uyğun olaraq, dinamik dəyişikliklər öz effektlərini yaradır və ayrıca qiymətləndirilir; buna görə də bu xüsusi tələbi yerinə yetirmək mümkün deyil.

7.2.2. Eyni atış və/və ya tutma texnikasının həddindən artıq istifadəsi kompozisiyanın yaratdığı effektə və təəssüratə təsir edir, müxtəlifliyin bu cür olmaması cərimələnəcəkdir.

## 8. MƏKANDAN İSTİFADƏ

- 8.1. Hərəkət sahəsi meydança boyunca geniş və əhatəlidir, beləliklə meydançanın hər bir hissəsindən keçməli olan (fiziki olaraq meydançanın dörd küncünə toxunmaq lazım deyil) gimnastın hərəkətləri bütün meydança səthinə yayıla bilər.
- 8.2. Gimnastın hərəkət etdiyi istiqamətlər meydança boyu dəyişməlidir, eyni istiqamətdə irəli-geri təkrar hərəkətlər etməməlidir.
- 8.3. Meydança sahəsinin yetersiz istifadəsi cərimələnir.

## 9. VAHİDLİK

Bütün bədii komponentlərin birlikdə ahəngdar əlaqəsinin yaradılması məqsədi vahid bir ideya yaratmaqdır. Hərəkətlərin başdan sona qədər bədən ifadəsi ilə fasiləsiz axıcı ifası harmoniya və vahidlik təcəssüm etdirir. Kompozisiyanın vahidliyini pozan, gimnastın kompozisiyanın icrasını kəsməsinə və ya bir neçə saniyə ərzində bədii obrazın təsvirini dayandırmasına səbəb olan bir və ya bir neçə ciddi texniki səhv çıxışın sonunda bir dəfə ümumi cərimə kimi cəzalandırılacaqdır.

## 10. ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR

- 10.1. Əlaqə, iki hərəkət və ya Çətinliklər arasında "əlaqələndirici element"dir.
- 10.2. Bütün hərəkətlərin arasında, bir hərəkətin/elementin digərinə müəyyən bir səbəblə keçməsi üçün məntiqi, düşünülmüş bir əlaqə olmalıdır.
- 10.3. Hərəkətlər arasındakı bu əlaqələr həmçinin, kompozisiyanın xarakterini gücləndirmək imkanı da verir.
- 10.4. Elementlər uzunmüddətli hazırlıqlara və ya kompozisiyanın xarakterini dəstəkləməyən və ya təsir yaratmayan lazımsız dayanmalara yol vermədən rəvan və məntiqli bir şəkildə əlaqələndirilir.
- 10.5. Aydın bir məqsəd olmadan birləşdirilən elementlər, həm hekayənin tam açılmasını imkansız edən, həm də kompozisiyanın bənzərsiz təbiətinə xələl gətirən bir-biri ilə əlaqəsiz hərəkətlərə çevrilir. Bu cür əlaqələrə aşağıdakılar aiddir:
  - Aydın bir qarşılıqlı əlaqəsi olmayan Çətinliklərin bir-birinə bağlanması
  - Bir hərəkətdən və ya Çətinlikdən digərinə kəskin, məntiqsiz və ya uzanan keçidlər
- 10.6. Yaxşı işlənmiş əlaqələr və/və ya əlaqələndirici addımlar harmoniya və axıcılıq yaratmaq üçün vacibdir; bir-biri ilə əlaqəsi olmayan elementlərdən ibarət bir kompozisiya cərimələnəcəkdir. Məntiqsiz əlaqələrin hər biri 0.1 olmaqla, 2.00 xaladək cərimələnəcək.

## 11. RİTM

**11.1.** Bədənin və alətin hərəkətləri musiqi vurğuları və musiqi ifadələri ilə dəqiq əlaqələndirilməli, həm bədənin, həm alətin hərəkətləri musiqinin tempini/axınını vurğulamalıdır.

**11.2.** Vurğular və musiqi ifadələri xaricində icra edilən və ya musiqinin tempi ilə əlaqəli olmayan hərəkətlər hər biri 0.1 olmaqla, 2.00 xaladək cərimələnəcək. Misallar:

- Hərəkətlər musiqinin vurğularından əvvəl və ya sonra görünən şəkildə yerinə yetirildikdə;
- Musiqidə aydın bir vurğu "qaçırıldıqda" və hərəkətlə vurğulanmadıqda;
- Hərəkətlər səhvən musiqili ifadələrin ardınca icra edildikdə;
- Temp dəyişdikdə, gimnast icra etdiyi yavaş hərəkəti bütövlükdə tamamlamadıqda və musiqinin tempindəki dəyişikliyi əks etdirə bilmədikdə (ritmdən düşmə).

**11.3.** Kompozisiyanın sonu musiqinin sonu ilə üst-üstə düşməlidir. Gimnast çıxışını tamamlayıb yekun vəziyyətini musiqi bitmədən əvvəl və ya bitdikdən sonra aldıqda, çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasındakı bu harmoniya çatışmazlığı cərimələnəcəkdir.

## 12. FƏRDİ ARTİSTİZM SƏHVLƏRİ

Cərimələr	0,30	0,50	1,00
<b>HƏRƏKƏTİN XARAKTERİ</b>	<p>Hərəkətin <b>böyük hissəsi</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• əksər birləşmələrdə vardır, lakin hamısında deyil</li> <li>• hamısında deyil, yalnız bəzi D elementləri zamanı yoxdur</li> </ul>	<p>Hərəkətin <b>bəzi hissələri</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bəzi əlaqələrdə vardır</li> <li>• D elementləri zamanı yoxdur</li> </ul>	Bütün hərəkətlərdə <b>mövcud deyil</b>
<b>RƏQS ADDIMLARI</b>		<b>Çatışmamazlıq 1</b> Ritm və xarakter ilə Rəqs Addımları Kombinasiyası	<b>Çatışmamazlıq 2</b> Ritm və xarakter ilə Rəqs Addımları Kombinasiyaları
<b>BƏDƏN VƏ ÜZ İFADƏSİ</b>	<p>Hərəkətdə <b>yetərsiz</b> icra olunmuşdur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intensivliyə və ya xarakterə uyğunlaşmayan sabit üz ifadəsi, və/yaxud</li> <li>• bədən hissələrinin hərəkətlərdə qismən iştirakı</li> </ul>	<p>Hərəkətdə mövcud deyil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• üz ifadəsi yox idi, və/yaxud</li> <li>• bədən hissələrinin yetərsiz iştirakı</li> </ul>	
<b>DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR</b>	2-dən az Dinamik Dəyişiklik icra edilmişdir	Heç bir Dinamik Dəyişiklik icra edilməmişdir	
<b>BƏDƏNİN/ALƏTİN MUSIQI MÜŞAYİƏTİ İLƏ YARATDIĞI EFFEKTLƏR</b>	Musiqidə xüsusi vurğularla/ifadələrlə əlaqələndirilmiş, vizual təsir yaradan xüsusi bədən və/yaxud alət element(lər)inin olmaması		
<b>MÜXTƏLİFLİK: ATIŞLAR VƏ TUTMALAR</b>	3-dən artıq identik atışlar və/və ya tutmalar		
<b>MEYDANÇANIN İSTİFADƏSİ</b>	Meydançanın bütöv sahəsinin yetərsiz istifadəsi		
<b>VAHİDLİK</b>	Kompozisiyanın vahidliyi/harmoniyası/davamiyyəti ciddi texniki kəsintilər səbəbindən pozulur		

ƏLAQƏDİRİCİLƏR	Cərimələr									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
RİTM	Cərimələr									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
Cərimələr	0,30			0,50		0,70			1,00	
MUSIQI				Çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasında ahəngin olmaması						
Musiqi normaları	Musiqi normalara uyğun deyil									
	Musiqili təqdimat <b>4 saniyədən artıqdır</b>									

## 1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRMƏ

- 1.1. İcra (E) Hakimləri elementlərin estetik və texniki mükəmməlliklə yerinə yetirilməsini tələb edirlər.
- 1.2. Gimnastdan öz çıxışına yalnız tam təhlükəsizliklə və yüksək texniki məhərdə ifa edə biləcəyi elementləri daxil etməsi gözlənilir. Bu gözləntidən bütün kənarlaşmalar E-hakimlər tərəfindən cərimələnəcəkdir.
- 1.3. E- hakimlərini çıxışın Çətinliyi maraqlandırmır. Hakimlər, elementin və ya əlaqənin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni dərəcəli səhvlərə görə eyni cərimələr tətbiq etməyə borcludur.
- 1.4. E-hakimlər müasir bədii gimnastika sahəsindəki yeniliklərdən xəbərdar olmalı, kompozisiyanın icrasından ən aktual gözləntilərin nədən ibarət olduğunu, eləcə də idman sahəsi inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini bilməlidirlər. Bu baxımdan, onlar həmçinin, nəyin mümkün olduğunu, nəyi gözləməyin məqsədemüvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşdığını da bilməlidirlər.
- 1.5. Düzgün ifadan bütün kənarlaşmalar texniki səhv hesab olunur və hakimlər tərəfindən müvafiq qaydada qiymətləndirilməlidir. Kiçik, orta və böyük kənarlaşmalara görə cərimələrin miqdarı düzgün ifadan kənarlaşma dərəcəsinə əsasən müəyyənləşdirilir. Qəbul edilmiş mükəmməl ifadan hər bir görünən texniki kənarlaşmaya münasibətdə aşağıdakı cərimələr tətbiq edilir:
- **Kiçik səhv 0.10 xal:** mükəmməl ifadan hər hansı kiçik və ya cüzi kənarlaşma
  - **Orta səhv 0.30 xal:** mükəmməl ifadan hər hansı aşkar və ya əhəmiyyətli kənarlaşma
  - **Böyük səhv 0.50 və ya daha çox xal:** mükəmməl ifadan hər hansı ciddi kənarlaşma

**Qeyd:** İcra səhvləri hər dəfə və hər bir səhv elementə görə cərimələnəməlidir.

1.6. **Yekun E-qiyməti:** Texniki cərimələrin cəmi **10.00 xaldan** çıxılır.

### İzah

*Mavi xanalardakı cərimələr, texniki səhvə görə həmin cərgədən bir cərimə tətbiq edilə biləcəyini göstərir.*



## 2. TEXNİKİ SƏHVLƏR

1. BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN TEXNİKASI			
Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
Ümumi Müddəalar	Tamamlanmamış hərəkət və ya Dalğaların formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Tamamlanmamış hərəkət və ya ilkin akrobatik hərəkətlərin formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Bədən vəziyyətinin tənzimlənməsi (Məsəl: Bütöv pəncə üzərində və ya bədənənin başqa bir hissəsi üzərində Müvazinətlərdə, Fırlanmalarda və s.)		
Əsas texnika	Bədən hərəkəti zamanı qeyri-düzgün tutulan bədən hissəsi ( <b>hər dəfə</b> ), o cümlədən, qeyri-düzgün pəncə/releve və/yaxud diz vəziyyəti, bükülmüş dirsək, qaldırılmış və ya assimetrik çiyinlər, R zamanı bədən hissəsinin qeyri-düzgün vəziyyəti, gövdənin assimetrik vəziyyəti və s.		
	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə olmadan əlavə tərpeniş (məsələn, dəstəkləyici pəncənin/ayağın silkələnməsi, istənmədən kompensasiyaedici hərəkət və s.)	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə ilə əlavə tərpeniş (məsələn, dəstəkləyici pəncənin/ayağın üstə hoppanma, əlavə addım və s.)	Bir və ya hər iki ələ, yaxud alətə dayaqlanaraq müvazinətin itirilməsi Yıxılma ilə müvazinətin tam itirilməsi: <b>0,70 xal</b>
Tullanmalar / Sıçrayışlar	Ağır enmə	Qeyri-düzgün enmə: yerə enişin yekun mərhələsində belin nəzərəçarpan geriye qerilməsi	
	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Böyük kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
Müvazinətlər	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Böyük kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
		Forma minimum 1 saniyə ərzində saxlanılmamışdır Bədən oxu şaquli vəziyyətdə deyil və qeyri-ixtiyari bir addımla tamamlanır	
Fırlanmalar (Hər bir cərimə hər fırlanma BD-si üçün bir dəfə tətbiq edilir)	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Böyük kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
	Dönmə zamanı qeyri-ixtiyari daban dəstəyi	Bədən oxu şaquli vəziyyətdə deyil və bir qeyri-ixtiyari addımla tamamlanır	
	Hoppanma(lar)		
İlkin akrobatik elementlər və şaquli fırlanma qruplarından elementlər	Ağır enmə	İlkin akrobatik elementin yolverilməz texnikası	
		Əl üzərində duruş vəziyyətində gəzinti (2 və ya daha çox dəstək dəyişikliyi)	


2. ALƏTLƏ TEXNİKİ FƏNDLƏR			
Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
<b>Ümumi Müddəalar</b>  <b>Alətin itirilməsi</b>  <i>(2 gürzün ardıcıl itirilməsinə görə: hakim gimnastı ən uzağa düşmüş gürzlərin geri alınması üçün atılan addımların ümumi sayına əsasən bir dəfə cərimələyəcəkdir)</i>			Alətin itirilməsi və yerdəyişmə olmadan geri alınması
			Alətin itirilməsi və 1-2 addımla geri alınması: <b>0,70 xal</b>
			Alətin itirilməsi və 3-dən çox addımla geri alınması: <b>1,00 xal</b>
			Alətin yarış meydançasından kənara düşməsi (məsafədən asılı olmayaraq): <b>1,00 xal</b>
			Alətin yarış meydançasından kənara düşməyərək itirilməsi və əvəzedici alətin istifadəsi: <b>1,00 xal</b>
			Alətin itirilməsi, çıxışın sonunda alətlə təmasın olmaması <b>1,00 xal</b>
<b>Texnika</b>	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin havada <b>1 addımla</b> tutulması və yaxud saxlanması üçün <b>mövqeyin tənzimlənməsi</b>	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin saxlanması üçün 2 addımla havada tutulması	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin saxlanması üçün 3 və ya daha çox addımla havada tutulması
	Qeyri-ixtiyarı olaraq digər əlin köməyi ilə alətin tutulması (Top istisna təşkil edir: alətin görmə sahəsindən kənardə tutulmaları)	Qeyri-ixtiyarı olaraq bədənə toxunmaqla alətin yanlış tutulması	
		Sabit alətlər **	

İzah
<p>Qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə cərimə, qeyri-dəqiq atma səbəbindən aşkar görünən bir texniki səhv olarsa tətbiq olunur. Bu, alətin itirilməsinə yol verməmək üçün gimnastın qaçması və ya nəzərdə tutulan istiqamətini dəyişdirməsi zəruri olduqda baş verə bilər.</p>

Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
<b>Halqa</b> ○			
<b>Əsas texnika</b>	Alətin qeyri-düzgün istifadəsi və ya tutulması: işçi müstəvinin dəyişdirilməsi, titrəmələr, şaquli ox üzərində qeyri-müntəzəm fırlanma <b>(hər dəfə)</b>		
	Atışdan sonra tutma: bazuönünə toxunma	Atışdan sonra tutma: qola toxunma	
	Qeyri-ixtiyarı olaraq natamam şəkildə bədən üzərində diyirlətmə		
	Sıçrayışla yanlış diyirlətmə		
	Fırlanma zamanı əldə sürüşmə		
		Halqadan keçmə: ayaqların halqaya ilişməsi	

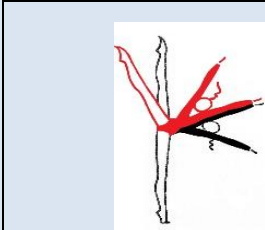
\*\* Sabit alətlər (fərdi hərəkət Çətinliyi # 3.8)

<b>Top</b> ●			
<b>Əsas texnika</b>	Alətlə yanlış işləmə: Top bazuönünə tərəf tutulub ("sıxılıb") və ya barmaqlarla nəzərəçarpacaq dərəcədə sıxılıb (hər dəfə)		
	Qeyri-ixtiyarı olaraq natamam şəkildə bədən üzərində diyirlətmə		
	Sıçrayışla yanlış diyirlətmə		
	Alətin digər əlin köməyi ilə tutulması (istisna: alətin görmə sahəsindən kənarında tutulması)		
<b>Gürzlər</b> ♣			
<b>Əsas texnika</b>	Alətlə yanlış işləmə: qeyri-müntəzəm hərəkət, "dəyirman" hərəkətinin yerinə yetirilməsi zamanı əllərin çox açılması, kiçik dövrlər zamanı hərəkətin kəsilməsi və s. <b>(hər dəfə)</b>		
	Atış və tutmalar zamanı 2 gürzün fırlanmasında sinxronluğun pozulması		
	Asimmetrik hərəkətlər zamanı gürzlərin işçi müstəvilərində dəqiqliyin olmaması		

Lent 			
<b>Əsas texnika</b>	Qeyri-ixtiyari yanlış tutma		
	Lentin yaratdığı formanın dəyişməsi: İlanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqdadır, eyni hündürlükdə, amplitudada və s. deyil ( <b>hər dəfə</b> )		
	Bədənə qeyri-ixtiyari toxunma	Hərəkətdə fasilə olmadan lentin bədən və ya onun hissələri, yaxud öz çubuğu ətrafında qeyri-ixtiyari dolanması	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmaqla lentin bədən və ya onun hissələri, yaxud öz çubuğu ətrafında qeyri-ixtiyari dolanması
	Alətlə yanlış işləmə: Qeyri-dəqiq keçid və ya ötürmə, Lent çubuğunun qeyri-ixtiyari ortadan tutulması, lentin yaratdığı formalar arasında yanlış əlaqə, lentlə şaqqıldatma ( <b>hər dəfə</b> )		
	Alətin işlədilməsinə minimal təsir edən kiçik düyün		Orta/Böyük düyün: alətin işlədilməsinə təsir edir
	Lentin ucu forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. <b>(1 metrədək.)</b>	Lentin bir hissəsi forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. <b>(1 metrədən çox)</b>	

### İzahı və Nümunəsi: Bədən Çətinliklərində kənarlaşmalar

Hər bir cərimə hər bir səhvə görə ayrı-ayrılıqda tətbiq ediləcəkdir. Bədən Çətinliyi iki yanlış formaya malikdirsə, müəyyən edilmiş formadan hər bir kənarlaşmaya görə cərimə tətbiq ediləcəkdir.



Bədən hissələrinin orta kənarlaşması (üst ayaq və gövdə)

TS:  
**0.30 +0.30**

### İzah: Lentdə düyünün yaranması

Əgər lentdə kiçik düyün yaranarsa və bir neçə hərəkətdən sonra bu, Orta/Böyük düyünə çevrilərsə, düyünə görə yalnız bir (ən yüksək) cərimə verilir.

## E. QOŞMA

### 1. ALƏTLƏR ÜZRƏ PROGRAM

BÖYÜKLƏR: 4 hərəkət

2021 – 2024				
2025 – 2028				

GƏNCLƏR: 4 hərəkət

2021 – 2024				
2025 – 2028				

## 2. GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROQRAM - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

2.1 **Ümumi müddəalar:** Böyüklərin fərdi hərəkətlərinə dair Ümumi müddəalar Gənclərin fərdi hərəkətlərinə də şamil olunur.

### 2.1.1. Fərdi gimnastlar üçün proqram:

Fərdi gənc gimnastlar üçün proqram adətən 4 hərəkətdən ibarətdir:

(Bədii Gimnastika Alətləri üzrə Proqram - Yuniqlar)

- Halqa
- Top
- Gürzlər
- Lent

2.1.2. Hər bir hərəkətin müddəti 1'15" -dən 1'30" -dəkdir.

2.1.3. Gənclər üçün hər bir alətin norma və xüsusiyyətləri FIG-in Alət Normalarında göstərilmişdir.

2.1.4. Gənclər gimnastların böyüklər üçün lentlə yarışmasına icazə verilir.

2.1.5. Ali Jürinin tələbi ilə hər alət gimnastın yarış zalına girməsinə qədər, yaxud çıxışın sonunda yoxlanmalı, və/və ya alətlərə nəzarət məqsədilə püşkatma yolu ilə alətlər təsadüfi qaydada yoxlanıla bilər.










Qeyri-münasib olan alətin hər hansı formada istifadəsinə görə: **Cərimə:** 1.00 xal

2.2. **Gənclərin fərdi hərəkətləri üzrə Çətinliyə dair tələblər:** Gimnast yalnız yüksək estetik və texniki məharətlə təhlükəsiz şəkildə yerinə yetirilə biləcəyi elementləri icra etməlidir.

2.2.1. İki **Çətinlik komponenti** mövcuddur:

- R daxil olmaqla Bədən Çətinliyi (DB)
- Alətin Çətinliyi (DA)

2.2.2. **Çətinliyə dair tələblər**

Çətinliyin komponentləri							
Texniki alət elementləri ilə əlaqələndirilmiş Bədən Çətinliyi	Alətin çətinliyi						
<b>DB</b> 7 ən yüksək olanlar hesaba alınır	<b>DA</b> Minimum 1, Maksimum 15 (icra ardıcılığı ilə)						
<b>Xüsusi tələblər</b>							
<table border="1"><tr><td><b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b></td><td><b>Tam bədən dalğaları : W</b></td></tr><tr><td>Tullanma/ Sıçrayışlar  Minimum 1</td><td rowspan="3">Minimum 2</td></tr><tr><td>Müvazinətlər  Minimum 1</td></tr><tr><td>Fırlanmalar  Minimum 1</td></tr></table>		<b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b>	<b>Tam bədən dalğaları : W</b>	Tullanma/ Sıçrayışlar  Minimum 1	Minimum 2	Müvazinətlər  Minimum 1	Fırlanmalar  Minimum 1
<b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b>		<b>Tam bədən dalğaları : W</b>					
Tullanma/ Sıçrayışlar  Minimum 1	Minimum 2						
Müvazinətlər  Minimum 1							
Fırlanmalar  Minimum 1							
<b>Fırlanma ilə dinamik elementlər - R</b> <b>Maksimum 4</b> (icra ardıcılığı ilə)							

**2.3.** Çətinlik hakimləri Çətinlikləri, hesaba alınıb-alınmamasından asılı olmayaraq, onların icra ardıcılığına görə müəyyənləşdirir və qeyd edirlər:

- Birinci altqrup D-hakimlər (**DB**): qeyri-dominant əl ilə icra olunan Fundamental/Qeyri-Fundamental alət elementləri ilə Top və Lentlə hərəkətlərdə iki **DB** daxil olmaqla, **DB** elementlərinin sayını və qiymətini müəyyənləşdirir; **R**-in sayını və qiymətini, hərəkət zamanı icra olunan **W**-ni müəyyənləşdirir; Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.
- İkinci altqrup D-hakimlər (**DA**): **DA** elementlərinin sayını və qiymətini, habelə alətin tələb olunan Fundamental texniki elementlərinin mövcudluğunu dəyərləndirir. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.

**2.4.** Çətinliklərin icra qaydası sərbəstdir; lakin, Çətinliklərin tərtibatı xoreografiya prinsipinə uyğun olmalıdır ki, bu prinsipə görə Çətinliklər aralıq elementlərini və hərəkətləri musiqinin xarakterinə uyğunlaşdıraraq məntiqi düzülüşlə yerinə yetirilməlidir.

**2.5.** Minimal tələb edilən saydan az olan Çətinliklərə görə və xüsusi tələblərə riayət edilməməsinə görə cərimələr, Çətinlik elementi ümumiyyətlə icra olunmadıqda tətbiq edilir.

### **3. BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ (DB)**

**3.1. Tələblər:** Çıxış zamanı **icra edilən ən yüksək 7 DB** hesaba alınacaq. Tələb olunan saydan artıq icra edilmiş DB-lər hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq edilmir**)

**3.2.** Böyüklərin fərdi DB-ləri üzrə ümumi normalar həmçinin, aşağıdakılar istisna olmaqla, Gənclərin də fərdi hərəkətlərinə şamil olunur:

3.2.1. **Bir** Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyinə icazə verilir.

3.2.2. Bütöv pəncə üzərində və ya ayaq barmaqları üzərində **yalnız bir** Yavaş Dönmə icra etmək mümkündür.

3.2.3. Texniki Komitə Gənclərə diz üstə **DB** yerinə yetirməyi tövsiyə etmir.

### **3.3. Fundamental və ya Qeyri-Fundamental texniki alət elementləri**

#### **3.3.1. Tələblər:**

3.3.1.1. Gəncin icra etdiyi hər bir hərəkət həmçinin minimum sayda Fundamental alət elementi ehtiva etməlidir (# 3.6; 3.7 Fərdi hərəkət)












3.3.1.2. Topla hərəkətdə Fundamental və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementləri zamanı qeyri-dominant əlin köməyi ilə **iki DB** icra olunmalıdır

3.3.1.3. Lentlə hərəkətdə Fundamental və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementləri zamanı qeyri-dominant əlin köməyi ilə **iki DB** icra olunmalıdır

3.3.2. Yerli Beynəlxalq və Milli yarışlarda fərdi hərəkətlər zamanı İpdən istifadə etmək olar.



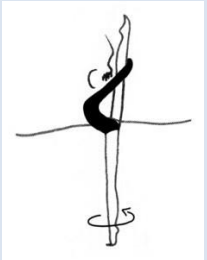

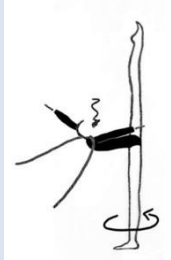


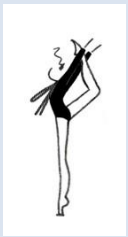
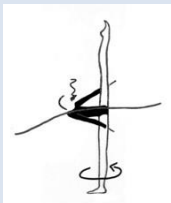
### 3.3.3. İpə xas olan Fundamental və Qeyri-Fundamental Texniki Qrupların məcmu cədvəli



Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 <p>Bütöv bədənle və ya bədənin bir hissəsi ilə açılmış vəziyyətdə olan, irəliyə, geriyyə, yaxud yanlara fırlanan ipdən keçmə, həmçinin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-yə və ya daha çox qatlanmış İplə</li> <li>• İpin ikiqat fırlanması ilə</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fırlanma (min. 1), İp ikiyə qatlanıb (bir və ya hər iki əldə)</li> <li>• Fırlanma (min.3), ip ikiqat və ya dördqat qatlanıb</li> <li>• Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1)</li> <li>• Ortasından və ya uclarından tutulan ipin boş və ya gərilməmiş vəziyyətdə fırladılması (min.1)</li> <li>• Dəyirmanlar (ortasından tutulan açıq gərilməmiş, ikiqat və ya daha çox qatlanmış ip) Bax Gürzlər 3.3.4</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• İpin bir ucunun fırlana fırlana və ya fırlanmadan buraxılması və tutulması (məs.: Eşape)</li> <li>• İpin sərbəst ucunun fırlanması, İp bir ucundan tutulub (məs.: spirallar)</li> </ul>	
1	 <p>İp üzərindən atlamalar/hoppanmalar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silsilə (min. 3): İpin irəli, geriyyə və ya yana doğru fırlanması.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bədən hissəsinin ətrafına dolanması və ya açılması</li> <li>• İkiyə qatlanmış iplə spirallar</li> </ul>
1	 <p>Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə İpin bir ucunun tutulması</p>	
<b>Şərhlər</b>		
<p><i>İp açıq şəkildə, 2, 3 yaxud 4 dəfə qatlanmış halda (1 və ya 2 əllə) tutula bilər, lakin əsas texnika bütün istiqamətlərdə, yeni irəli, geriyyə, dönmələrlə və s. yerinə yetirilməli olan Tullanmalar/Sıçrayışlar və hoppanmalar/atlamalar zamanı açıq ipin hər əldə bir ucunun tutulmasını nəzərdə tutur.</i></p>		
<p><i>Dolanma, dəyib qayıtma və dəyirman hərəkətləri kimi elementlər, həmçinin qatlanmış və ya düyünlənmiş iplə hərəkətlər bu alət üçün səciyyəvi deyildir və bu səbəbdən də onlar kompozisiyanı yükləməməlidir.</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum iki böyük bədən hissəsi (<b>Misal üçün:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) ip üzərindən keçməlidir.</li> <li>• Keçid: bütün bədənle ora-geriyyə, yaxud ora keçmədən və ya əksinə ola bilər.</li> </ul>	
	<p><i>Eşape iki əməllə icra olunan hərəkətdir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• İpin bir ucunu buraxmaq</li> <li>• İpin yarım dövrə vurmasından sonra əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutmaq</li> <li>• <b>DB</b> o zaman hesaba alınır ki, <b>DB</b> zamanı ip buraxılsın və ya tutulsun (hər ikisi də deyil)</li> </ul>	
	<p><i>Açıq İpin atışdan sonra tutulması pəncənin, dizin və ya digər bədən hissəsinin dəstəyi olmadan hər əldə bir ucu tutulmaqla yerinə yetirilməlidir. Atış böyük və ya kiçik ola bilər:</i></p>	
	<p><i>Spiralın variantları:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• İpin bir ucundan 2 və ya daha çox ardıcıl spiralvari fırlanma ilə "Eşappe"yə bənzər buraxma, sonra isə əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma</li> <li>• açıq və dartılmış ip bir ucundan tutulur, əvvəlki hərəkətdən (açıq iplə hərəkət, tutma, xalçadan götürmə və s.) bir ucdan 2 və ya daha çox spiralvari fırlanmaya keçir, sonra isə əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma.</li> <li>• <b>DB</b>, əgər <b>DB</b> zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olarsa, ya da 2 və daha çox spiralvari fırlanma olarsa, hesaba alınır</li> </ul>	
	<p><i>Dolanma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DB</b> zamanı ipin "dolanması" və ya "açılması" mümkündür; bu əməllər alətin fərqli formada işlədilməsi kimi hesaba alınır.</li> </ul>	



3.3.4. İp üçün qeyri-sabit müvazinət mövqeləri eyni hesab olunur.

<b>İzahlar</b>	
 	<p><b>Fırlanma ilə DB zamanı</b> açıq və ya ikiye qatlanmış, kürəyin arxasında tarazlaşdırılmış və ya bədən hissəsindən asılmış/sallanmış mövqelər <b>eyni qeyri-sabit müvazinət mövqeləri</b> hesab olunur.</p> <p><b>Misal 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p><b>Misal 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>
	<p><b>Yanlış qeyri-sabit müvazinət mövqeləri:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><p>Müvazinət zamanı İp boyundan asılmışdır</p></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><p>Açıq İp kürəyin üzerindedir.</p></div>

## 4. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR






4.1. **Tərif:** yüksək atışın, fırlanma ilə 2 və ya daha çox dinamik elementin və alətin tutulmasının kombinasiyası

### 4.2. Tələblər:

4.2.1. Hərəkətdə **maksimum 4 R xronoloji ardıcılıqla** qiymətləndiriləcəkdir.

4.2.2. Böyükler üçün fərdi R üzrə bütün ümumi normalar həmçinin Gənclər üçün də keçərlidir.

4.2.3. **Fırlanma (R) ilə Dinamik Elementlər: İp üçün meyarlar (Gənclər üçün səciyyəvi olan)**

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
	Atış müddətində bədənin hamısının və ya bir hissəsinin <b>İpdən keçməsi</b> .  Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.		
	Açıq və dartılmış İpin ucundan tutaraq yüksək məsafəyə atılması		Hər əldə bir ucu olmaqla İpin tutulması
	Açıq və dartılmış İpin ortasından tutaraq yüksək məsafəyə atılması		İpin qarışıq tutulması Hesaba alınmayan əlavə meyarlar $\neq$

## 5. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA)

**5.1. Tərif:** Alətin Çətinliyi (DA) alətə xas meyarlar ilə icra olunan texniki alət elementidir ("Baza").

**5.2. Tələblər:** Minimum 1, Maksimum **15 DA** elementi **xronoloji ardıcılıqla** qiymətləndiriləcəkdir. Əlavə **DA** elementləri qiymətləndirilməyəcəkdir (**Cərimə tətbiq olunmur**)

**5.3.** Böyüklerin fərdi hərəkətlərinə dair Ümumi normalar **hər bir alət üzrə** Gənclərin fərdi

hərəkətlərinə də şamil olunur ○ ; ● ; † ; ⊕



# SASAKI®

Rhythmic Gymnastics



FONDÉE EN 1881

- Official Partner of F.I.G.
- Certified Supplier of Apparel and Apparatus for Japan Gymnastics Association
- Official Supplier for Bulgarian R.G. Federation

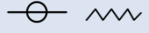
5.4. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

İP



Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar							Xüsusi meyarlar			
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB	⊗	<	∠	
Bədənin bütövlükdə və ya qismən (iki böyük bədən hissəsinin) İpdən keçməsi		0,4	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Atlama/hoppanma silsiləsi ilə İpdən keçid (min. 3)		0,3	v	v	v	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə açıq İpin bir ucunun tutulması		0,3	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v				
Eşape		0,3	v	v	v	v	v	v	v				
Spiralvari hərəkətlər: İpin sərbəst ucunun fırlanması, İpin bir ucundan tutmaqla		0,3	v	v	v	v	v	v	v				
Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1)		0,2	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v				
Bir ucundan və ya ortasından tutulan açıq İpin fırlanması (min. 1)		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Açıq İplə dəyirman hərəkətləri		0,2	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v				
Minimum 2 böyük bədən hissəsi üzərində İpin "çarxa" dolanmış kimi geniş yuvarlanması		0,2	v	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v				
İpin döşəməyə dəyib qayıtmaları		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Əllərin köməyi olmadan ən azı 2 fərqli bədən hissəsi ilə (əllər deyil) keçid		0,2	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v				
Kiçik məsafəyə atma/tutma		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Yüksək atış		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Ortasından tutulmuş açıq İpin yüksək atışı		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Ucundan tutulmuş açıq İpin yüksək atışı		0,2	v	v	v	v	v	v	v				
Yüksək atışdan sonra tutma		0,3	v	v	v	v	v	v	v				

<b>Simvol</b>	<b>İzahı: İp üçün baza hərəkətlər</b>
---------------	---------------------------------------



Bu bazaların kombinə edilmiş bazalar kimi icrası mümkün deyildir; DA elementində baza kimi yalnız biri istifadə oluna bilər.

<b>Simvol</b>	<b>İzahlar: İp üçün xüsusi meyarlar</b>
	Tullanma/sıçrayış və ya atlama/hoppanma zamanı ikili (və ya daha çox) fırlanması
	İpin geriye fırlanması
	Tullanma/sıçrayış və ya atlama/hoppanma zamanı qolların çarpazlaşması; atlama/hoppanma silsiləsində qolların çarpazlanıb-açılması ilə və ya yalnız çarpazlanması ilə yerinə yetirmək mümkündür

## 6. ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):

D-Hakimlər Çətinlikləri qiymətləndirir, qismi xal verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri çıxırlar:

### 6.1. D-hakimlərinin ilk altqrupu (DB)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Bədən çətinlikləri (DB)	Minimum 3	3-dən az Bədən Çətinliyi icra edilmişdir. Hər Bədən Qrupundan 1-dən az Çətinlik (∧, , T) Hər icra edilməmiş Çətinliyə görə cərimə
“Yavaş dönmə” müvazinəti	Ayaq barmaqları üzərində və ya bütöv pəncə üzərində maksimum 1	1-dən çox “Yavaş dönmə” müvazinəti
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə
Alətin qeyri-dominant əldən istifadə etməklə işlədilməsi zamanı 2-dən az DB		İcra edilməyən hər birinə görə

### 6.2. D-hakimlərin ikinci altqrupu (DA)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Alətin Çətinliyi (DA): (icra ardıcılığı ilə)	Minimum 1 Maksimum 15	Minimum 1-nin icra edilməməsi
Fundamental Alət Elementləri	Hərəsindən minimum 1	İcra edilməyən hər birinə görə
Xüsusi Fundamental Alət Elementləri	Hərəsindən minimum 2	İcra edilməyən hər birinə görə

## 7. BƏDİİLİK VƏ İCRA

Böyüklərin fərdi hərəkətlərinə dair Bədiiilik üzrə bütün normalar və İcra üzrə bütün normalar həmçinin Gənclərin də fərdi hərəkətlərinə şamil edilir.

## 8. TEXNİKİ SƏHVLƏR: İp

İp			
Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha böyük xal
Təməl texnika	Alətin qeyri-düzgün işlədilməsi: yanlış amplituda, forma, işçi müstəvi, yaxud iplərin hər iki ucundan tutulmaması ( <b>hər dəfə</b> )		
	Hərəkət zamanı qısa dayanma ilə ipin bir ucunun itirilməsi		
		Tullanma və ya hoppanma zamanı ayağın ipə ilişməsi	
		Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin qeyri-ixtiyari bədəne və ya onun bir hissəsinə dolanması	Hərəkətdə kəsintiyə səbəb olmaqla, ipin qeyri-ixtiyari bədəne və ya onun bir hissəsinə dolanması
	Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin düynlənməsi		Hərəkətdə kəsintiyə səbəb olmaqla, ipin düynlənməsi

2-Cİ HİSSƏ

QRUP  
HƏRƏKƏTLƏRİ



# 2-Cİ HİSSƏ - QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

## ÜMUMİ MÜDDƏALAR

### 1. YARISLAR VƏ PROQRAMLAR

#### 1.1. **Bədii Gimnastika üzrə Rəsmi Turnirlər və Yarışların Proqramı:** Fərdi, Qrup və Komanda Yarışları

1.1.1. Böyüklərin Qrupları üçün Ümumi Proqram 2 hərəkətdən ibarətdir (Qoşmada FIG-in Böyüklərin Qrupları üzrə Alət Proqramlarına bax)

- Bir alət növü ilə hərəkət (5)
- İki alət növü ilə hərəkət (3+2)

1.1.2. Böyüklərin Qrupları üçün Proqram adətən hər biri tək bir növ alətlə yerinə yetirilən 2 hərəkətdən ibarət olur. FIG-in cari il üçün Alət Proqramı hər bir hərəkət üçün zəruri olan alətləri müəyyən edir (Qoşmada FIG-in Yuniör Qrupları üzrə Alət Proqramlarına bax)

1.1.3. Böyüklər və Yuniörler üçün hər bir Qrup hərəkətinin müddəti 2'15" -dən 2'30" -dəkdir.

1.1.4. Qrup yarışlarının strukturu:

1.1.4.1. Qrup Finalları üçün Ümumi Müsabiqə və Kvalifikasiya, Komanda reytingi: 2 Hərəkət

- Bir alət növü ilə hərəkət (5)
- İki alət növü ilə hərəkət (3+2)

1.1.4.2. Komanda reytingi fərdi komanda gimnastlarının qeydə alınmış 8 ən yaxşı qiymətini, üstəgəl 2 qrup hərəkətini əlavə etməklə müəyyən olunur.

1.1.4.3. Qrup Finalları:

- Bir alət növü ilə hərəkət (5)
- İki alət növü ilə hərəkət (3+2)

FIG-in rəsmi yarışları haqqında daha ətraflı məlumat almaq üçün Texniki Reqlamentə (1-ci və 3-cü Bölmələr) nəzər salın.

### 2. GİMNASTLARIN SAYI

2.1. **Qrup hərəkətlərində Bədii Gimnastika üzrə Rəsmi Çempionatlar:** Hər bir Milli Federasiya qrup hərəkətlərinin ümumi proqramı üzrə beş və ya altı gimnast təqdim edə bilər. Altı gimnast olduğu təqdirdə, bu gimnastların hamısı birlikdə ən azı bir hərəkətdə iştirak etməlidir. (Texniki Reqlamentin 1-ci və 3-cü Bölmələrinə nəzər salın)

2.2. Hər bir Qrup hərəkəti 5 gimnast tərəfindən icra olunmalıdır; qalan gimnasta isə hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı yarış zonasında qalmağa icazə verilir (hadisə baş verdiyi halda gimnastlardan birini dəyişmək üçün).

**2.2.1.** Əgər hərəkətin icrası zamanı gimnast üzrlü olmayan səbəbdən qrupu tərk edərsə, o, ehtiyat gimnast ilə əvəz olunur. Məsul hakim - Ali Jürinin Prezidenti, Texniki Nümayəndə və ya Baş Hakim gimnastın üzrlü səbəbdən, yəni travma və ya xəstəlik səbəbindən yarış tərk etməsinə icazə verməlidir.

- Xətt hakimi tərəfindən **cərimə**: hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı gimnast(lar)ın yarış zonasını tərk etməsinə görə 0.30 xal

**2.2.2.** Gimnast Qrupu üzrsüz səbəbdən tərk etdikdə:

- **Cərimə**: "ehtiyat gimnastın yolverilməz istifadəsinə" görə 0.50 xal
- Xətt hakimi tərəfindən **cərimə**: hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı gimnast(lar)ın yarış zonasını tərk etməsinə görə 0.30 xal

**2.2.3.** Üzrlü səbəbdən Qrupu tərk edən gimnast ehtiyat gimnastla əvəz edilməzsə, hərəkət qiymətləndirilməyəcək.

**2.2.4.** Gimnast Qrupu üzrlü olmayan səbəbdən tərk edərsə, hərəkət qiymətləndirilməyəcək.

### 3. XRONOMETRAJ

**3.1.** Saniyəölçən Qrupun ilk gimnastı hərəkətə başlayan kimi işə düşəcək və Qrupun son gimnastı tam hərəkətsiz vəziyyət aldığı an dayanacaqdır.

**Qeyd:** Bədənin və/və ya alətin hərəkəti olmadan 4 saniyədən artıq olmayan qısa bir musiqili təqdimata icazə verilir.

**3.2.** Bütün hərəkətlərlə bağlı xronometraj (hərəkətin başlanğıcı, gimnastın hərəkətinin müddəti) 1 saniyəlik artımlarla həyata keçiriləcək.

- **Hakim-xronometrist tərəfindən cərimə**: hər bir artıq və ya çatışmayan saniyəyə görə 0.05 xal verilir ki, bu da tam saniyəlik artımlarla hesablanır.

**Misal:** 2'30.72=cərimə yoxdur; 2'31=cərimə: -0,05

### 4. JÜRİ

#### 4.1. Rəsmi Çempionat və digər yarışlarda Jürinin Tərkibi

**4.1.1.** Ali Jüri: (bax, Texniki rəqlament, Bölmə 1 və Bölmə 3)

**4.1.2.** Qruplar üzrə hakim briqadaları

Rəsmi FIG Yarışları (Dünya Çempionatları və Olimpiya Oyunları) üçün: Hər bir Jüri 3 hakim qrupundan ibarətdir: Briqada **D (Çətinlik)**, Briqada **A (Bədiilik)** və Briqada **E (İcra)**.

Çətinlik, Bədiilik və İcra üzrə Hakimler püşkatma yolu ilə seçilir və FIG-in Texniki Reqlamentinə və Hakimlik Qaydalarına uyğun olaraq FIG-in Texniki Komitəsi tərəfindən təyin edilir.

#### 4.1.3. Qrup üzrə Hakim briqadalarının tərkibi

**4.1.3.1.** **Çətiklik (D) üzrə Hakim Briqadası:** 2 altqrupa bölünmüş 4 hakim:

- 1-ci altqrup (**D**): Müstəqil şəkildə çalışıb sonra **DB** üzrə qiyməti birlikdə verən 2 hakim (**DB1, DB2**).
- 2-ci altqrup (**D**): Müstəqil şəkildə çalışıb sonra **DA** üzrə qiyməti birlikdə verən 2 hakim (**DA1, DA2**).

**4.1.3.2.** **Bədiilik üzrə Hakim Briqadası (A):** 4 hakim (**A1, A2, A3, A4**)

**4.1.3.3.** **İcra üzrə Hakim Briqadası (E):** 4 hakim (**E1, E2, E3, E4**)

#### 4.1.4. D Hakim Briqadasının funksiyaları

4.1.4.1. **Birinci altqrup (DB)**, bədən çətinliklərinin (**DB**), Mübadilə ilə Çətinliklərin (**DE**) sayını və texniki qiymətini, fırlanma (**R**) ilə Dinamik elementlərin sayını və texniki qiymətini hesablamaqla və bədən dalğalarını (**W**) təsbit etməklə, hərəkətin məzmununu şərti işarələrlə qeydə alır. **Bu hakimlər**, digər hakimlə məsləhətləşmədən, bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra ümumi bir **DB** xalı çıxarırlar.

4.1.4.2. **İkinci altqrup (DA)**, Tərəfdaşlıqla Çətinliyin (**DC**) sayını və texniki qiymətini hesablamaqla və alətin zəruri Fundamental texniki alət elementlərinin mövcudluğunu qiymətləndirməklə, hərəkətin məzmununu şərti işarələrlə qeydə alır. Bu hakimlər, digər hakimlə məsləhətləşmədən, bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra ümumi bir **DA** xalı çıxarırlar.

4.1.4.3. **Hakim qeydləri:** Fırlanmanın/yarışın sonunda Ali Jürinin Prezidenti hərəkətlərin məzmununu şərti işarələrlə əks etdirən, sayı, gimnastın adını, təmsil etdiyi Federasiyanı və alətləri göstərən hakim qeydlərini tələb edə bilər.

4.1.5. **Yekun D qiyməti: DB və DA** qiymətlərinin cəmi

#### 4.1.6. A Hakimlər Briqadasının funksiyaları

4.1.6.1. 4 hakim (**A1, A2, A3, A4**) ümumi cərimə xallarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Bədiiliklə bağlı səhvlərə cərimə xalları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **A** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 xal mötədilləşdirilir.

4.1.6.2. **Yekun A qiyməti:** Bədiilik üzrə cərimə xallarının cəmi **10.00 xaldan** çıxılır.

#### 4.1.7. E Hakimlər Briqadasının funksiyaları

4.1.7.1. 4 hakim (**E1, E2, E3, E4**) ümumi cərimə xallarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Texniki səhvlərə cərimə xalları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **E** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 xal mötədilləşdirilir.

4.1.7.2. **Yekun E qiyməti:** Texniki səhvlərə görə cərimə xallarının cəmi 10.00 **xaldan** çıxılır.

#### 4.1.8. Hakim-xronometristlər və xətt hakimlərinin funksiyaları

4.1.8.1. Hakim-xronometristlər və xətt hakimləri Brevet hakimləri arasından püşkatma yolu ilə seçilir.

4.1.8.2. Hakim-xronometristlərdən (1 və ya 2) tələb olunur:

- Hərəkətin müddətinə nəzarət etmək
- Vaxtla bağlı pozuntulara nəzarət etmək və kompüter tayminqinin yoxluğu halında müəyyən edilmiş vaxt həddinə çatmayan və ya onu aşan vaxt miqdarını dəqiqliklə qeydə almaq
- İstənilən pozuntu və ya cərimə xalları əks olunmuş müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək.
- Əgər gimnast hərəkətin sonunda öz alətini düşürərsə və musiqisinin başa çatması səbəbindən meydançanın işarələnmiş hüdudlarına qayıtmazsa, Hakim-xronometrist gimnastın son hərəkət qismində öz alətini götürdüyü anı hesablayır.

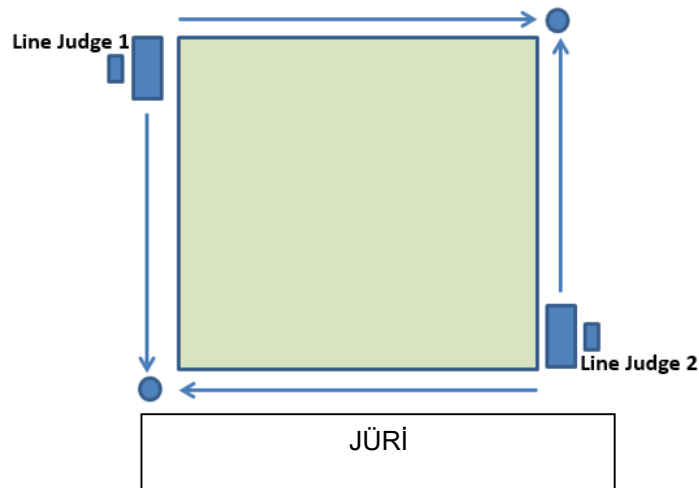
**4.1.8.3. Xətt Hakimlərindən (2) tələb olunur:**

- Meydançanın işarələnmiş xəttinin alətlə, yaxud bir və ya iki ayaqla, yaxud bədənini istənilən hissəsi ilə keçilməsi, habelə alətin meydançanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxması hallarını müəyyənləşdirmək
- Gimnastın bədənini və ya aləti meydança xətti ilə kəsişdikdə və ya meydançadan kənara çıxdıqda bayraq qaldırmaq
- Qrupun gimnastı hərəkəti yerinə yetirdiyi zaman meydançanın işarələnmiş zonasını dəyişdikdə və ya onu tərk etdikdə bayraq qaldırmaq
- Müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək.

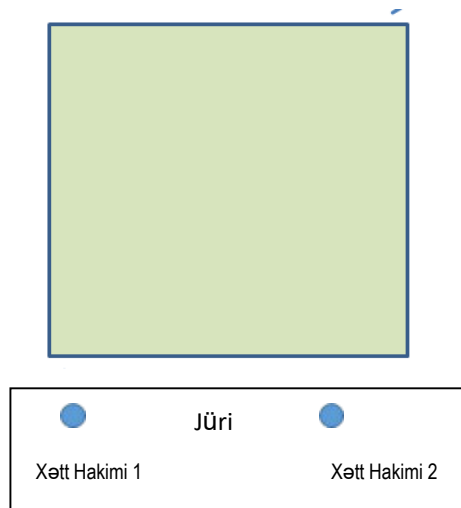
4.1.8.4. Ali Jüriyə müraciət: əgər məşqçi vaxt və ya xətlə bağlı cərimə xal(lar)ı tətbiq etməkdə tərəddüd edərsə, o, məsələyə baxılması üçün Məsul Hakimə müraciət etməlidir.

4.1.8.5. Xətt Hakimlərinin yerləşmə mövqeyi

**Nümunə 1:** Xətt Hakimləri qarşı künclərdə oturlar və sağ tərəfindəki 2 xətdən və küncdən məsuldurlar.



**Nümunə 2:** Xətt Hakimləri hakimlər masasında oturur və videokamera vasitəsilə monitorda xətti müşahidə edirlər.



#### 4.1.9. Katiblərin funksiyaları

Katiblər adətən Təşkilat Komitəsi tərəfindən təyin olunur və onların sərəncamında kompüter olması mütləqdir. Katiblər hakimlik qaydalarını bilməlidirlər. Onlar Ali Jüri Heyətinin Prezidentinə tabedirlər və bütün məlumatların kompüterə düzgün daxil edilməsinə, komanda və gimnastların çıxış ardıcılığına, qırmızı/yaşıl işığa və Yekun Qiymətlərin lövhədə düzgün əks olunmasına görə məsuliyyət daşıyırlar.

#### 4.1.10. Məsul Hakimin funksiyaları

(#15) Cədvəlinde göstərilən bütün cərimələr Məsul Hakim: Ali Jürinin Prezidenti, Texniki Nümayəndə və ya Baş Hakim tərəfindən yoxlanılacaq və tətbiq ediləcəkdir.

4.1.11. Jüriyə, onların strukturu və ya funksiyaları barədə hər hansı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentin 1-ci Bölməsi, 7-ci Qaydaya və Hakimlik Qaydalarına nəzər salın.

## 4.2. Yekun qiymətin hesablanması

Yekun Qiymətin müəyyənləşdirilməsini tənzimləyən qaydalar bütün yarış sessiyaları üçün eynidir.

*Qruplar üçün Çoxnövcülük Yarışları, Qruplar üçün Final oyunları*

**Hərəkətin yekun qiyməti D qiymətinin, A qiymətinin və E qiymətinin əlavə olunması ilə müəyyənləşdirilir.  
Cərimə olduğu halda, cərimə xalları yekun qiymətdən çıxılır.**

## 5. QIYMƏTƏ DAİR ETİRAZLAR (Bax Texniki Reqlamentin 1-ci Bölməsi, Maddə 8.4 Qiymətə dair etirazlar).

## 6. HAKİMLƏRİN MƏSVƏRƏTİ

- FIG-in hər bir rəsmi Çempionatından əvvəl Texniki Komitə, iştirakçı hakimlərin hakimliyin təşkili barədə məlumatlandırılması məqsədilə müşavirə keçirməlidir.
- Bütün digər Çempionat və turnirlərdən əvvəl Təşkilat Komitəsi belə bir müşavirə keçirməlidir.
- Bütün hakimlər yarışların keçirildiyi müddətdə hakimlərin təlimatlandırılması üzrə belə bir görüşdə və/və ya müşavirədə, həmçinin hər bir yarışın bitməsi üzrə mükafatlandırma mərasimlərində iştirak etməyə borcludurlar.

Hakimlər və yarışların qiymətləndirilməsi ilə bağlı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentə nəzər salın (Bölmə 1, qayda 7, Bölmə 3 Hakimlər üçün Ümumi Qaydalar və Hakimlər üçün Xüsusi Qaydalar).

## 7. GİRİS

Qruplar yarış meydançasına musiqi müşayiəti olmadan sürətli addımlarla daxil olmalı və dərhal start vəziyyətini almalıdır.

- **Cərimə:** bu tələb yerinə yetirilmədikdə 0.50 xal cərimə (Məsul hakim: Ali Jüri Heyətinin Prezidenti, Texniki Nümayəndə və ya Baş hakim tərəfindən)

## 8. XALCA

8.1. Xalçanın işarələnmiş sahəsi mütləq şəkildə 13 x 13 m ölçüdə (**xəttin xarici tərəfi**) olmalıdır. Xalçanın işlək səthi FIG standartlarına uyğun olmalıdır (bax, Texniki Reqlament, Bölmə 1).

8.2. Gimnastın bədənini və ya alətin hər hansı bir hissəsi xalçanın işarələnmiş hüdudlarından çıxarsa, cərimə tətbiq olunacaqdır:

Xətt hakimi tərəfindən **cərimə**: Qrupun hər səhv edən gimnastına və ya alətə görə hər dəfə 0.30 xal

8.3. Yarış xalçası hüdudlarından kənara çıxan hər hansı gimnast və ya alət cərimələnəcəkdir.

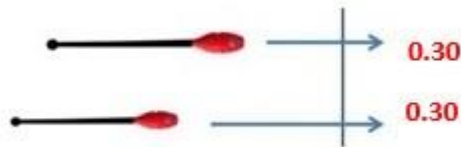
**Xətt hakiminin verdiyi cərimə: xalçanı tərk edən gimnasta 0.30 xal**

**Xətt hakiminin verdiyi cərimə: xalçadan kənara çıxan alətə görə 0.30 xal**

8.4. Alətin xalçadan kənara düşməsi:

8.4.1. Hər iki gürzün xalçanın işarələnmiş zonasından **ardıcıl olaraq kənara düşməsi**:

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: 0.30 xal bir gürzə görə + 0.30 xal digər gürzə görə**



8.4.2. İki və ya daha çox alətin sinxron şəkildə **eyni vaxtda eyni xətdən** kənara düşməsi: İki Gürzün eyni vaxtda eyni xətdən kənara birlikdə düşməsi/iki alətin bir-birinə ilişərək meydançanın işarələnmiş zonasından kənara eyni zamanda düşməsi.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: bir alətə görə hər dəfə 0.30 xal**



8.4.3. İki və ya daha çox alətin sinxron şəkildə **eyni vaxtda iki müxtəlif xətdən** kənara düşməsi: İki Gürzün eyni vaxtda iki müxtəlif xətdən kənara birlikdə düşməsi.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: 0.30 + 0.30 xal**

8.4.4. **Bir birinə bağlı** iki və ya daha çox alətin (**eyni və ya müxtəlif alətlər**) sinxron şəkildə xalçanın işarələnmiş zonasından kənara düşməsi

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: 0.30 xal**



**8.4.5. 2 və ya daha çox alətin (eyni və ya müxtəlif alətlər) sinxron şəkildə xalçanın işarələnmiş zonasından kənara düşməsi**

**Hər bir səhv işlədilmiş alətə görə Xətt hakiminin verdiyi cərimə**



**8.5.** Aşağıdakı hallarda Qrupa cərimə tətbiq olunmayacaq; digər hallarda cərimələr #8.2-8.4 bəndlərinə müvafiq qaydada tətbiq olunacaqdır.

- Alət və/və ya gimnast xəttə toxunur
- Alət döşəməyə toxunmadan xalça hüdudlarından kənara çıxır
- Alət çıxışın sonuncu hərəkətində itirilir
- Hərəkətin və musiqinin bitməsindən sonra alət xalçadan kənara çıxır
- İstifadəyə yararsız alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Sınımış alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Alət tavana (tirlərə, işıqlara, qiymət lövhəsinə və s.) ilişir

**8.6.** Bütün hərəkətlər xalça səthinin işarələnmiş hüdudları daxilində yerinə yetirilməlidir.

**8.6.1.** Gimnast hərəkətini xalçanın işarələnmiş zonasından kənarda tamamlayarsa, cərimə #8.3 bəndinə müvafiq qaydada tətbiq olunacaqdır.

**8.6.2.** Xalça xaricində başlanmış (çıkış zamanı və ya onun sonunda) istənilən Çətinlik qiymətləndirilməyəcəkdir.

**8.6.3.** Çətinlik xalça hüdudlarında başlanmış, lakin xalça hüdudlarından kənarda sonlandırılmışsa, Çətinlik qiymətləndiriləcəkdir.

## **9. ALƏTLƏR**

### **9.1. Normalar - Nəzarət**

- 9.1.1.** Hər bir alət üçün normativ və xarakteristika FIG-in gimnastika alətləri normalarında sadalanmışdır.
- 9.1.2.** Qrupun hər bir gimnastı tərəfindən istifadə olunan hər bir alətin bunun üçün xüsusi ayrılmış səthində istehsalçının loqotipi və "FIG tərəfindən təsdiqlənmiş loqo" nişanı əks olunmalıdır. Heç bir Qrupa təsdiqlənməmiş alət ilə yarışmağa icazə verilmir.
- 9.1.3.** Qrupun istifadə etdiyi alətlərin hamısı (çəki, ölçü və forma baxımından) eyni olmalıdır; onların yalnız rəngləri fərqli ola bilər.
- 9.1.4.** Ali Jürinin tələbi ilə hər alət Qrup yarış zalına daxil olana qədər, yaxud çıxışın sonunda yoxlanmalı, və/və ya alətlərə nəzarət məqsədilə alətlər püşkatma yolu ilə təsadüfi qaydada yoxlanıla bilər.

### **9.2. Ehtiyat Alətlər: Alətlərin xalçanın yanına qoyulması**

- 9.2.1.** Xalçanın ətrafında ehtiyat alətlərin qoyulmasına icazə verilir (Alətlərə dair illik proqrama uyğun olaraq).
- 9.2.2.** Təşkilat Komitəsi eyni alət dəstini (yarışlarda qrupa lazım olan tam alət dəsti) hər hansı Qrupun istifadəsi üçün xalçanın işarələnmiş dörd kənarından ikisi boyunca yerləşdirməlidir.

Bilavasitə hakimlərin qarşısındakı xətt, gimnastın xalçaya daxil olduğu xətt kimi açıq qalır. Alətlər ayrı-ayrılıqda qoyulmalıdır.

**Nümunə:**



**9.2.3.** Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət yerə düşər və xalça hüdudlarından **kənara çıxarsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilir.

Xətt hakiminin verdiyi **cərimə**: Alətin xalçanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxmasına görə 0.30 xal cərimə

**9.2.4.** Gimnastlar yalnız çıxış başlanana qədər xalça kənarına qoyulmuş ehtiyat alətdən istifadə edə bilər.

**Cərimə**: Əvvəlcədən xətt kənarına qoyulmayan ehtiyat alətin istifadəsinə görə 0.50 xal.

**9.2.5.** Qrup bütün tətbiq olunan cərimələrlə xalça xəttinin kənarına qoyulmuş ehtiyat alətlərin maksimum sayından istifadə edə bilər.

**Nümunə**: İki halqa Təşkilat Komitəsi tərəfindən yuxarıda göstərilən şəkildə uyğun olaraq yerləşdirilir: Qrup bir hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı ehtiyac olsa hər iki alətdən istifadə edə bilər.

**Cərimə**: Gimnast xalçanın kənarında yerləşdirilmiş ehtiyat alətdən istifadə etdikdən sonra yenidən öz alətindən istifadə edərsə 0.50 xal.

**9.2.6.** Əgər **alət düşərkən xalça hüdudlarından kənara çıxmırsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilmir; gimnast xalçanın hüdudları daxilinə düşmüş alətini götürməlidir.

**Cərimə**: Ehtiyat alətdən icazəsiz istifadəyə görə 0.50 xal.

**9.2.7.** Alət düşərkən xalça hüdudlarından kənara çıxıb sonradan **xalça hüdudlarına qayıdır**.

**Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə**: Alətin xalçanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxmasına görə 0.30 xal cərimə

**Cərimə**: Gimnast ehtiyat aləti götürdükdən sonra xalça hüdudlarına qayıdan öz alətini xalçadan kənara çıxarmazsa 0.30 xal.

**9.2.8.** Əgər **aşağı enərkən alət düşərək xalça hüdudlarından kənara çıxırsa və** aləti gimnasta onun məşqçisi yaxud nümayəndə heyətinin digər üzvü qaytarırsa:

**Cərimə**: alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə 0.50 xal.



### 9.3. İstifadəyə yararsız alət (Misal: lentdə düyünlər)

9.3.1. Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast yarış müddətini ləngitməməklə alətin yararsız olduğunu aşkar edərsə (Misal üçün: lent üzərində düyünlərin olması), o, istifadəsi mümkün olan ehtiyat alətlərdən hesaba alınacaq olan ehtiyat alətdən istifadə edə bilər.

Ehtiyat alətin istifadəsinə görə **cərimə tətbiq olunmayacaq**

9.3.2. Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast öz alətinin yararsız olduğunu aşkar etdikdə (Misal üçün: lent üzərində düyünlərin olması) yarışmanı ləngitməklə düyünü açmağa cəhd göstərsə, yaxud ehtiyat alət götürərsə:

**Cərimə:** alətin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə 0.50 xal.

9.3.3. Çıxış zamanı alət yararsız hala düşərsə, ehtiyat alətdən istifadəyə icazə verilir.

Ehtiyat alətin istifadəsinə görə **cərimə tətbiq olunmayacaq**

9.3.4. Çıxış zamanı ehtiyat alət sınırsa, Qrup çıxışı dayandırmalıdır. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra Qrup hərəkəti fırlanmanın sonunda və ya Məsul Hakimin qərarına uyğun şəkildə təkrarlana bilər.

## 10. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSİYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR

10.1. Qrup qırılmış alətə görə deyil, yalnız müxtəlif texniki səhvlərin nəticələrinə görə cərimələnəcək.

10.2. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət qırılsa, Qrupa hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.

10.3. Bu vəziyyətdə Qrup:

- Hərəkəti dayandıra bilər
- Yararsız aləti xalça kənarına ataraq (**cərimə tətbiq edilmir**) və ehtiyat aləti götürərək hərəkəti davam etdirə bilər.

10.4. Qrup tavana ilişmiş alətə görə deyil, yalnız müxtəlif texniki səhvlərin nəticələrinə görə cərimələnəcək.

10.5. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət tavana ilişərsə, Qrupa hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.

10.6. Bu vəziyyətdə Qrup:

- Hərəkəti dayandıra bilər
- Ehtiyat aləti götürərək (**cərimə tətbiq edilmir**) hərəkəti davam etdirə bilər.

- 10.7.** Qrupun gimnastı alətin qırılması və ya tavana ilişməsi səbəbindən **hərəkəti dayandırarsa**, onun çıxışı aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:
- Düzgün şəkildə artıq icra edilmiş çətinliklər hesaba alınacaq
  - Ümumiyyətlə icra edilməyən zəruri Çətinlik elementlərinin hər hansının buraxılmasına görə cərimələr tətbiq edilir
  - Bədiliyə görə 0.00 xal veriləcək
  - Texniki İcra xalı 0.00 olacaq
- 10.8.** Qrupun gimnastı alətin qırıldığına və ya tavana ilişdiyinə görə **hərəkəti çıxışın sonunda (yeni son hərəkəti icra edərkən) dayandırarsa**, onun çıxışı aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:
- Düzgün şəkildə artıq icra edilmiş çətinliklər hesaba alınacaq
  - Bədiliyə görə cərimələr veriləcək
  - “Hərəkətin sonunda alətin itirilməsi (təmas olmadan)” də daxil olmaqla, çıxış zamanı tətbiq edilən bütün cərimələr ümumi icra qiymətindən çıxılacaqdır.

## **11. GİMNASTLARIN GEYİMİ**

### **11.1. Gimnast geyimlərinə dair tələblər**

- Düzgün gimnast geyimi qeyri-şəffaf materialdan olmalıdır; buna görə də, bəzi hissələri krujeva ilə işlənmiş geyimlərin altında astar olmalıdır (bədənin sinəyə qədər hissəsi). Geyimin tuman/qasıq hissəsi parçadan olmalıdır və yalnız birləşdirici/dekorasiya qismində kiçik krujeva sahəsinə icazə verilir.
- Geyimin kürək və sinə hissəsində kəsik (dekolte) stili sərbəstdir.
- Geyim qollu və ya qolsuz ola bilər; nazik çiyinliyi olan rəqs geyimlərinə də icazə verilir.
- Ayaqların yuxarı hissəsində geyimin kəsimi qasıq büküşünü keçə bilməz (maksimum). Geyimin altındakı alt paltarları geyimin altından çıxaraq görünməməlidir.
- Hakimlərə bədənin müxtəlif hissələrinin düzgün vəziyyətini qiymətləndirmək imkanı yaratmaq üçün geyim bədənə yaxşı oturmalıdır.
- Geyim bütöv bir parçadan ibarət olmalıdır. Gimnastın geyim geyinib əlavə olaraq ayrıca “corablar”, “əlçəklər”, dekorativ ayaq getrləri, kəmərlər və s. istifadə etməsinə yol verilmir.
- Qrupun gimnastlarının Geyimləri (material, tərz, tərtibat və rəng baxımından) eyni olmalıdır. Lakin, geyim naxışlı materialdan tikilmişsə, kəsim səbəbindən meydana çıxan bəzi kiçik fərqlərə yol verilir.

#### **11.1.1. Aşağıdakıları geyinməyə icazə verilir:**

- Geyimin üzərində və altında uzun, topuğa qədər olan kalqotka;
- Bədənə tam yapışan uzun bütöv geyim ;
- Ayaqları örtən materialın uzunluğu və rəng(lər)i hər iki ayaqda eyni olmalıdır (“arlekin” görünüşünə icazə verilmir). Yalnız stili (biçimi və ya ornamentini) fərqli ola bilər;
- Geyimin, kolqotkanın və ya gimnastik kostyumun üzərində çanaq hissədən aşağı düşməyən etək;
- Ətəyin fasonu (biçimi və ya ornamentini) sərbəstdir, lakin baletdəki “paçka” effektinə yol verilmir;
- Gimnastlar hərəkətləri ayaqyalın və ya gimnast çəkəneklərində icra edə bilərlər; gimnastların çəkənekləri eyni markadan olmasa da eyni rəngdə olmalıdır. **Qeyd:** gimnastın çəkəneyi onun çıxışı zamanı istəmədən ayağından çıxdığı halda Məsul Hakim ona heç bir cərimə təyin etmir.

#### **11.1.2. Geyim üzərində dekorativ applikasiyalara və ya detallara icazə verilir:**

- Dekorativ detallar gimnastların təhlükəsizliyini təhdid altına qoymamalıdır. Geyimin diod (LED) işıqları ilə bəzədilməsinə icazə verilmir.
- Geyimin dizaynı etik normalara cavab verdiyi və RG COP -a uyğun olduğu halda, üzərində sözlərin və ya işarələrin əks olduğu geyim geyinməyə icazə verilir.

**11.1.3.** Bütün geyimlər gimnastın yarış zalına daxil olmasından əvvəl yoxlanılacaqdır. Qrupun gimnast(lar)ının geyimi qaydalara cavab vermədikdə:

**Cərimə:** Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

**11.2.** Gimnastların təhlükəsizliyini təhdid altında qoyan böyük və sallanan bəzək əşyasının taxılmasına yol verilmir. Pirsinqlərə icazə verilmir.

**Cərimə:** Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

**11.3.** Saç düzümü səliqəli və yığcam olmalıdır. Dekorativ aksesuarlara yol verilir, lakin onlar həcmli olmamalı və/və ya gimnastın təhlükəsizliyini təhdid altında qoymamalıdır. Saç üçün bəzəklər saç topazına yaxın və saça sıx bir şəkildə bitişik olmalıdır.

**Cərimə:** Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

**11.4.** Makiyaj sadə və yüngül olmalıdır (teatr maskalarına icazə verilmir).

**Cərimə:** Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

**11.5.** Emblem/reklam rəsmi normalara uyğun olmalıdır

**Cərimə:** Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

**11.6.** Bandajlar və ya digər sabitleyici vasitələr bədən rəngində olmalıdır, digər rəngdə olmasına yol verilmir.

**Cərimə:** Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 xal

## **12. MUSIQİ MÜSAYİƏTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR**

**12.1.** Musiqidən əvvəl səs siqnalı verilə bilər.

**12.2.** Hər bir musiqi parçası yüksək keyfiyyətli bir CD, USB üzərinə yazılmalı və yaxud rəsmi yarışların və ya FIG turnirlərinin işçi planı və Direktivlərinə uyğun olaraq internet vasitəsilə yüklənməlidir. Əgər yerli təşkilat komitəsi musiqinin yüklənməsini tələb edərsə, o zaman iştirakçı ölkələr yarışlarda CD/USB-lərdən istifadə etmək hüququnu özündə saxlayır.

Hər bir CD/USB faylına aşağıdakı məlumatlar yazılmalıdır:

- Ölkənin adı (Qrupların ölkəsini göstərmək üçün FIG-in istifadə etdiyi 3 baş hərf vasitəsilə)
- Alətin işarəsi və ya adı
- Hər bir musiqi əsəri, həmin musiqi haqqında bütün zəruri məlumatları ehtiva edən ayrıca USB üzərinə yazılmalıdır.

**12.3.** Musiqi düzgün ifa olunmadığı halda (yanlış musiqi, musiqinin təhrif olunması və ya dayanması və s.), Qrup(lar) musiqinin onun hərəkətinə uyğun olmadığını başa düşən kimi dərhal hərəkətin icrasını dayandırmalıdır. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra Qrup yarış meydançasından çıxır və yarış meydançasına çağırıldıqda yenidən meydançaya daxil olaraq düzgün musiqinin müşayiəti ilə çıxışına təkrar başlaya bilər. Çıxış başa çatdıqdan sonra yanlış musiqiyə görə etiraz qəbul edilməyəcək.

## **13. GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI**

**13.1.** Qrupun gimnastları yalnız diktor onları mikrofonla çağırıdıqdan və ya yaşıl işıq yandırdıqdan sonra yarış zonasına gəlməlidir

**Cərimə:** Qrupun erkən (çağırılmadan başlanan) və ya gec çıxışına görə 0,50 xal. Ali Jüri gecikmənin səbəblərini yoxlayır (gimnastların təşkilati səhvləri və ya intizamsızlığı səbəbindən)

**13.2.** Yarış zalında isinmə hərəkətləri etmək qadağandır

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 xal

**13.3.** Start düzülüşünə uyğun olaraq təqdim olunan yanlış alətə görə aşağıdakı tədbirlər görülür:

Qrupdan yarış meydançasını tərk etmək istənəcək və o, düzgün/ikinci alətlə start düzülüşündə sonrakı mövqeyində yarışacaqdır.

Onlar həmin alətlə icra edə bilmədiyi hərəkəti fırlanmanın sonunda icra edəcək və bu hərəkətə görə 0.50 **cərimə** xalı alacaqdır.

**13.4.** Qruplar hərəkəti yalnız Təşkilat Komitəsi tərəfindən "fors-major" səhvə yol verildikdə və Məsul Hakim icazə verdikdə təkrar icra edə bilərlər.

**Misal üçün:** elektrik enerjisinin kəsilməsi, səs sisteminin xətası və s.

**13.5.** Qrup çıxışı zamanı gimnastlara öz aralarında ünsiyyətdə olmağa icazə verilmir.

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 xal

## **14. MƏŞQCİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI**

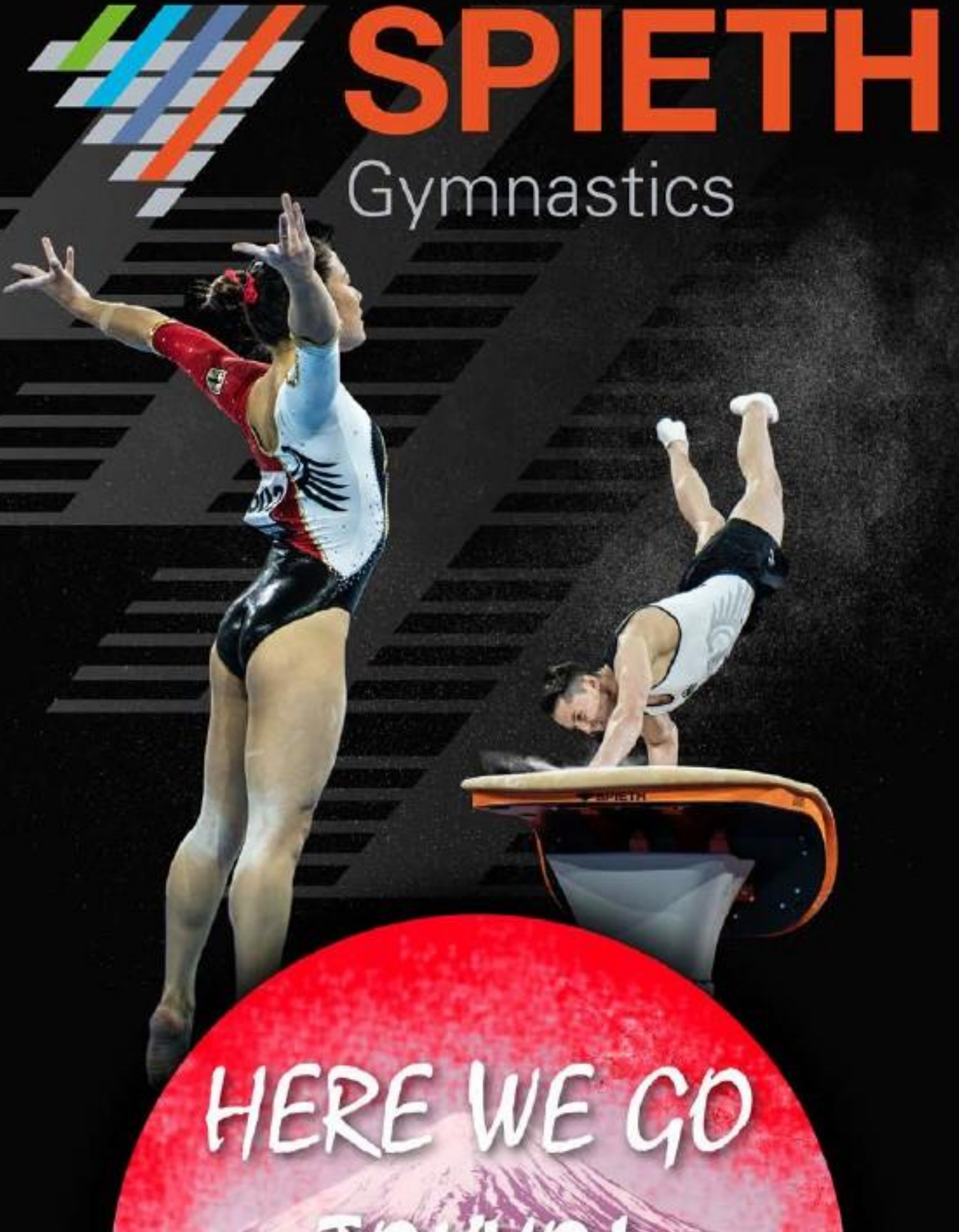
Hərəkətin faktiki icrası zamanı Qrupun məşqçisi (və ya nümayəndə heyətinin istənilən digər üzvü) Qrupun gimnastları, musiqiçi və ya hakimlərlə heç bir formada ünsiyyət qurmamalıdır:

**Cərimə:** bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 xal

**15. HAKİM-XRONOMETRİSTLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR  
TƏRƏFİNDƏN QRUP HƏRƏKƏTLƏRİNƏ DAİR TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR**




Bu cərimələrin cəmi Yekun qiymətdən çıxılacaqdır

<b>Hakim-xronometrist tərəfindən tətbiq edilən cərimə</b>		
1	Hərəketin icrası zamanı hər bir əlavə və ya çatışmayan saniyəyə (tam saniyəlik artımlarla hesablanır) görə	<b>0,05</b>
<b>Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq edilən cərimə</b>		
1	Xalça hüdudlarından kənara toxunan istənilən bədən və ya alət hissəsinə görə	<b>0,30</b>
2	Xalça hüdudlarından kənara çıxan gimnasta və ya alətə görə	<b>0,30</b>
3	Gimnastın hərəketi xalça hüdudlarından kənarda başa çatdırmasına görə	<b>0,30</b>
<b>Məsul Hakimin tətbiq etdiyi cərimə</b>		
1	Əvvəlcədən xalça kənarına yerləşdirilməmiş istənilən alətdən istifadəyə görə	<b>0,50</b>
2	Ehtiyat alətdən yolverilməz istifadəyə görə (ilkin alət xalça hüdudlarında olduğu halda)	<b>0,50</b>
3	Ehtiyat alət qaytarıldıqdan sonra gimnastın öz aləti xalça hüdudlarına qayıdır və gimnast onu xalçadan kənarlaşdırmır	<b>0,30</b>
4	Alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə	<b>0,50</b>
5	Hərəketin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə	<b>0,50</b>
6	Qrupun gimnastının reqlamentə uyğun gəlməyən geyiminə, o cümlədən fərqli rəngdə gimnast çəkənlərinə görə (bir dəfə)	<b>0,30</b>
7	Yol verilməyən bəzək əşyasına və ya pirsinqə görə (bir dəfə)	<b>0,30</b>
8	Rəsmi qaydalara uyğun olmayan saç düzümünə görə (bir dəfə)	<b>0,30</b>
9	Rəsmi qaydalara uyğun olmayan makiyajə görə (bir dəfə)	<b>0,30</b>
10	Rəsmi qaydalara uyğun olmayan emblem və ya reklama görə (bir dəfə)	<b>0,30</b>
11	Rəsmi qaydalara uyğun olmayan bandajlara və ya sabitleyici vasitələrə görə	<b>0,30</b>
12	Qrupun (Qrupların) erkən və ya gecikmiş çıxışına görə	<b>0,50</b>
13	Gimnastların yarış zalında isinmə hərəketləri etməsinə görə	<b>0,50</b>
14	Start düzülüşünə uyğun gəlməyən yanlış seçilmiş alətə görə; səhv qaydada yerinə yetirilmiş hərəketə görə cərimə xalı yekun qiymətdən bir dəfə çıxılır	<b>0,50</b>
15	Qrupun (Qrupların) rəsmi yarış meydançasına qaydalara uyğun olmayan girişinə görə	<b>0,50</b>
16	Çıxış zamanı Qrup gimnastlarının öz aralarında ünsiyyətdə olmasına görə	<b>0,50</b>
17	Çıxış zamanı Qrup gimnastlarının meydançanı tərk etməsinə görə	<b>0,30</b>
18	Gimnast Qrupu üzürlü olmayan səbəbdən tərk etdiyi halda, "yeni gimnastın istifadəsinə" görə	<b>0,50</b>



**1. ÇƏTİNLİYİN İCMALI**

- 1.1. Qrup yalnız yüksək estetik və texniki məharətlə təhlükəsiz şəkildə yerinə yetirilə biləcəyi elementləri icra etməlidir.
- 1.2. Çox zəif yerinə yetirilən elementlər Çətinlik (D) üzrə Jüri tərəfindən tanınmayacaq və İcra (E) üzrə Jüri onlara cərimə xalı verəcəkdir.
- 1.3. İki Qrup Çətinliyi komponenti vardır:
  - 1.3.1. Bədən Çətinliyi (DB) aşağıdakılardan ibarətdir:
    - Mübadiləsiz Çətinlik (DB)
    - Mübadiləli Çətinlik (DE)
    - Fırlanma (R) ilə Dinamik Elementlər
  - 1.3.2. Alətin Çətinliyi (DA) aşağıdakılardan ibarətdir:
    - Tərəfdaşlıqla Çətinlik (DC)
- 1.4. Çətinliyin yalnız Qrup hərəkətləri üçün səciyyəvi olan komponentləri:
  - Gimnastlar arasında alət Mübadiləsi (DE)
  - Gimnastlar və alətlər arasında Tərəfdaşlıq (DC)
- 1.5. Çətinliyə dair tələblər:

Çətinliyin komponentləri			
<b>Bədən çətinliyi</b> alətin texniki elementləri ilə birləşdirilmiş <b>DB</b> Maksimum 10 DB/DE (2-si seçimə görə) icra ardıcılığı ilə		<b>Alətin Çətinliyi DA</b> Minimum 3, Maksimum 23 icra ardıcılığı ilə	
<b>Mübadiləsiz Çətinlik</b>  DB  Minimum 4	<b>Mübadiləli Çətinlik</b>  DE  Minimum 4	<b>Tərəfdaşlıqla Çətinlik DC</b>  Minimum 3 Maksimum 23	
<b>Xüsusi tələblər</b>			
<b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b> Tullanma  Minimum1 /Sıçrayışlar Müvazinətlər  Minimum1 Fırlanmalar  Minimum1	<b>Tam bədən dalğaları : W</b> Minimum 2		
<b>Fırlanma ilə dinamik elementlər - R</b>  Maksimum 1			

- 1.6. Çətinlik hakimləri Çətinlikləri, hesaba alınıb-alınmamasından asılı olmayaraq, onların icra ardıcılığına görə müəyyənləşdirir və qeyd edirlər:
- **Birinci altqrup D-hakimlər (DB):** Mübadiləsiz Çətinliklərin (DB), Mübadiləli Çətinliklərin (DE) sayını və texniki qiymətini, Fırlanma (R) ilə Dinamik elementlərin sayını və texniki qiymətini müəyyən edir, habelə W-ni təsbit edirlər. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələrlə qeydə alırlar.
  - **İkinci altqrup D-hakimlər (DA):** Tərəfdaşlıqla Çətinliklərin (DC) sayını və texniki qiymətini və tələb olunan Fundamental texniki alət elementlərinin mövcudluğunu müəyyən edirlər. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.
- 1.7. Çətinliklərin icra ardıcılığı sərbəstdir; lakin, Çətinliklərin tərtibatı xoreoqrafiya prinsipinə uyğun olmalıdır ki, bu prinsipə görə Çətinliklər aralıq elementlərini və hərəkətləri musiqinin xarakterinə uyğunlaşdırılaraq məntiqi düzülüşlə yerinə yetirilməlidir.
- 1.8. Minimal tələb edilən saydan az olan Çətinliklərə görə və xüsusi tələblərə riayət edilməməsinə görə cərimələr, Çətinlik elementi ümumiyyətlə icra olunmadıqda tətbiq edilir.
- 1.9. Çətinliklərin icra ardıcılığı sərbəstdir; lakin, Çətinliklərin tərtibatı xoreoqrafiya prinsipinə uyğun olmalıdır ki, bu prinsipə görə Çətinliklər aralıq elementlərini və hərəkətləri musiqinin xarakterinə uyğunlaşdırılaraq məntiqi düzülüşlə yerinə yetirilməlidir.
- 1.10. Minimal tələb edilən saydan az olan Çətinliklərə və tələb olunan Fundamental texniki alət elementlərinə görə cərimələr, ümumiyyətlə icra olunmadığı halda tətbiq edilir.

## **2. BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ (DB)**

- 2.1. **Tərif:** DB elementləri Qaydaların Çətinlik Cədvəllərində olan Tullanma/Sıçrayış, Müvazinət və Fırlanma elementləridir (  $\wedge$   $\top$   $\circ$  ).
- 2.1.1. Fərdi hərəkətlər üzrə sadalanan bütün DB elementləri həmçinin Qrup hərəkətlərinə də şamil edilir (Fərdi hərəkətlərin # 9, 11, 13 Cədvəllərinə nəzər salın).
- 2.1.2. Bədən Çətinliyinin mətni təsviri ilə Bədən üzrə Çətinlik Dərəcələri Cədvəlindəki şəkil arasında ziddiyyətlər olduğu halda mətn üstün tutulur.
- 2.1.3. Yeni Bədən Çətinliyi üzrə prosedur: **(Bax Fərdi hərəkətlər # 2.1.2)**

### **2.2. Tələblər:**

- 2.2.1. İcra ardıcılığı ilə yerinə yetirilmiş **Minimum 4, Maksimum 6 DB hesaba alınacaq**
- 2.2.2. Minimal **4 DB**-dən az: İlk altqrup (D) hakimlərinin verdiyi cərimə: 0.30 xal
- 2.2.3. Qrup **6-dan çox DB** elementi icra edərsə, limiti aşan əlavə **DB**-lər hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq edilmir**).






İzahlar	
Əgər Qrup hərəkətində 7 <b>DB</b> və 3 <b>DE</b> varsa (Ümumi: 10 Çətinlik), 4 -dən az <b>DE</b> yerinə yetirilməsinə görə cərimə verilmirmi?	Bəli, 4 -dən az <b>DE</b> yerinə yetirilməsinə görə 0.30 (#2.2.2) ümumi cərimə xalı verilir və yalnız yerinə yetirilmiş <b>maksimum 6 DB</b> icra ardıcılığı ilə qiymətləndiriləcəkdir.
Qrup 4-dən az <b>DE</b> üzrə 0.30 cərimə xalı ilə <b>9 DB + 0 DE</b> yerinə yetirə bilirmi?	Hesablanan Çətinliklərin maksimal sayı, minimum 4 <b>DB</b> və 4 <b>DE</b> ilə (və ikisi seçim ilə) 10-dur. Qrup #2.2.2 bəndinə əsasən 4-dən az <b>DE</b> üzrə 0.30 cərimə xalı ilə 0 <b>DE</b> yerinə yetirsə belə, #2.2.1 prinsipinə müvafiq olaraq 6 <b>DB</b> -ni keçmək mümkün deyildir.

**2.2.4.** Hesaba alınması üçün **DB** bütün 5 gimnast tərəfindən yerinə yetirilməlidir. Çətinliklər, ya kompozisiya səhvinə, ya da bir və ya bir neçə gimnastın texniki səhvinə görə bütün 5 gimnast tərəfindən yerinə yetirilmədiyi halda hesaba alınmır.

**2.2.5. DB:**

- eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla
- 5 gimnastın birlikdə və ya alt qruplarda
- 5 gimnastın hamısı üçün eyni və ya fərqli növlərdə və qiymətlə icra oluna bilər.

**2.2.6.** Hər Bədən Çətinliyi Qrupundan **minimum 1 element** olmalı və bütün 5 gimnast tərəfindən **eyni vaxtda icra edilməlidir:**

- Tullanmalar/ Sıçrayışlar 
- Müvazinətlər 
- Fırlanmalar 

**2.2.6.1.** Tələb olunan bu Çətinliklər (hər Bədən Qrupundan minimum biri) **ayrı-ayrılıqda və yaxud yalnız bir Bədən Qrupundan hər iki DB ilə Kombinə edilmiş Çətinlik qismində (R və ya DE zamanı deyil) yerinə yetirilə bilər.**

**2.2.6.2.** Hər Bədən Çətinliyi Qrupunda **1 elementin** çatışmamazlığı: İlk altqrup (**D**) hakimlərinin verdiyi cərimə: 0.30 xal.

**2.2.6.3.** DB, eyni vaxtda yerinə yetirilmədiyi, lakin öz tərifinə uyğun şəkildə icra edildiyi halda DB hesaba alınır. İlk altqrup (**D**) hakimlərinin verdiyi cərimə: hər səhvə görə 0.30 xal.

Şərhlər	
DB alt qruplarda sürətli ardıcılıqla icra edilərsə, cərimə tətbiq olunacaqmı?	# 2.2.6-cı bənddə göstərilir ki, hər Bədən Çətinliyi Qrupundan ən azı 1 element olmalı və bütün 5 gimnast tərəfindən <b>eyni vaxtda yerinə yetirilməlidir</b> ; bunlar altqruplarda icra oluna bilməz. Bu tələb qarşılanmadıqda 0.30 xal <b>Cərimə</b> tətbiq olunur.

**2.2.6.4.** Digər mümkün DB (maksimum 3 -ə qədər) də icra edilə bilər:

- eyni vaxtda
- sürətli ardıcılıqla
- altqruplarda
- R zamanı
- DE zamanı

2.2.6.5. 3 və ya daha çox fərqli DB-nin bütün 5 gimnast tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilməsinə icazə verilmir. Belə halda, **DB** hesaba alınmayacaq.

İzahlar/Nümunələr
<i>Eyni vaxtda 3 fərqli DB-nin icra edilməsinə icazə yoxdur; Misal:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 gimnast: “dönmə ilə jeté”</li><li>• 1 gimnast “Kazak” tullanması</li><li>• 1 gimnast spiral ilə tam bədən dalğası (“Tonneau”)</li></ul>

2.2.7. Hər bir **DB** yalnız bir dəfə hesaba alınır; **DB** təkrarlanarsa, Çətinlik hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq olunmur**)

2.2.8. 2 və ya daha çox identik (**eyni formalı**) Tullanmanın/Sıçrayışın və ya Dönmənin **silsilə** şəklində yerinə yetirilməsi mümkündür:

- silsilə şəklində icra edilmiş hər bir Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə ayrı-ayrılıqda qiymətləndirilir.
- silsilə şəklində icra edilmiş hər bir Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə 1 Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə Çətinliyi hesab olunur.

İzahlar	
<i>Eyni formalar</i>	<i>Elementlər, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində eyni xanada yerləşirsə, <u>oxşar</u> hesab olunur.</i>
<i>Müxtəlif formalar</i>	<i>Eyni ailədən olan, lakin <u>müxtəlif</u> xanalarda yerləşən elementlər də daxil olmaqla, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində <u>müxtəlif</u> xanalarda yerləşən elementlər <u>müxtəlif</u> hesab olunur.</i>

2.3. **Qiymət: DB** Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində (# 9, 11, 13) sadalanan texniki tələblərə uyğun olaraq yerinə yetirildiyi təqdirdə hesaba alınır.

İzahlar	
<i>Qrupun gimnastlarından biri minimum 1 saniyə ərzində Müvazinəti saxlaya bilmədikdə <b>DB</b> hesaba alınır?</i>	<i>Fərdi hərəkətlərdəki eyni prinsip: <b>DB</b> hesaba alınır və İcra səhvi 0.30 xal təşkil edir</i>

2.4. Gimnastlardan biri tərəfindən icra edilən ən aşağı qiymətə malik olan **DB**, Qrup üçün **DB** qiymətini müəyyən edəcəkdir.

2.5. Bədən Çətinliyinin qiymətləndirilməsi təqdim olunan bədən forması ilə müəyyən edilir: hesaba alınması üçün bütün **DB-lər** sabit və müəyyən edilmiş formada icra edilməlidir və bu da o deməkdir ki, düzgün Bədən Çətinliyi formasını müəyyən etmək üçün gövdə, ayaqlar və bədən bütün müvafiq hissələri düzgün vəziyyət almalıdır.

**Misallar:**

- şpaqat vəziyyəti - 180°;
- gövdəni geriye əyməklə icra olunan Çətinliklərdə ayağın hər hansı hissəsinə toxunuş;
- qapanmış halqa vəziyyəti;
- “maral” vəziyyəti,
- və s.

2.5.1. Forma, bədən bir və ya daha çox hissəsinin 10° dərəcə **kiçik kənarlaşması** ilə görünürsə, **DB** İcra **Cəriməsi** tətbiq olunaraq hesaba alınır: hər qeyri-düzgün bədən hissəsinin kiçik kənarlaşmasına görə 0.10 xal

2.5.2. Forma, bədən bir və ya daha çox hissəsinin 11-20° dərəcə **orta kənarlaşması** ilə görünürsə, **BD** İcra **Cəriməsi** tətbiq olunaraq hesaba alınır: hər qeyri-düzgün bədən hissəsinin orta kənarlaşmasına görə 0.30 xal

**2.5.3.** Forma, bədən bir və ya daha çox hissəsinin 20° dərəcədən çox **əhəmiyyətli kənarlaşması** ilə kifayət qədər görünürsə, **Bədən Çətinliyi** hesaba alınmır və Texniki İcra **Cəriməsi** tətbiq olunur: hər qeyri-düzgün bədən hissəsinə görə 0.50 xal.

2.5.3.1. **İstisna:** Tullanma/Sıçrayış zamanı əhəmiyyətli kənarlaşma ilə icra olunan “gövdənin arxaya əyilməsi” meyarı Texniki İcra cəriməsi alacaq, lakin Tullanmanın/Sıçrayışın əsas qiyməti, cədvəldə “arxaya əyilmə”siz mövcud olarsa və əsas xüsusiyyətlərə uyğun şəkildə yerinə yetirilərsə, hesaba alınacaqdır.

İzahlar	
<i>Hakimlər 10° dərəcə ilə 11° dərəcə kənarlaşma arasında fərqi necə anlaya bilərlər?</i>	<i>Bucaqlar sadəcə oriyentirdir. Hakimlər kiçik, orta və böyük kənarlaşmalar kateqoriyalarında düşünməyi öyrənəcəklər.</i>

**2.6. Əgər DB bütün 5 gimnast tərəfindən hər bir gimnastın kiçik və ya orta kənarlaşması ilə icra olunursa, Çətinliyin qiyməti dəyişmir.** Lakin, **DB böyük kənarlaşma** (yalnız 1 gimnast tərəfindən) ilə yetərli dərəcədə təsbit edilə bilmirsə, Çətinlik **hesaba alınmır**.

**2.7. Bədən Çətinliyi** hər bir alət üçün spesifik olan minimum 1 Fundamental texniki elementlə və / və ya alətin Qeyri-fundamental texniki elementi ilə yerinə yetirilməlidir.

**2.7.1.** Texniki alət elementi **DB-nin başlanğıcında, gedişatında və ya sonuna yaxın icra edildikdə, DB** texniki alət elementi (Fundamental və ya Qeyri-fundamental) ilə bağlıdır.

**2.7.1.1.** Alətin yüksəyə atışı və ya “Bumeranq” effekti ilə uçuş zamanı ayrıca **DB** aşağıdakı qaydada hesaba alınır:

- Hərəkətdə alətin yüksəyə atışı və ya “Bumeranq” effekti ilə uçuş zamanı ayrıca **DB**, hesaba alınması üçün tələb olunan əsas xüsusiyyətlərə uyğun şəkildə icra olunduqda hesablanır.
- Kiçik atışla həyata keçirilən ayrıca **DB** hesaba alınmır.
- Əgər ayrıca **DB** alətin uçuşu altında icra edilmişsə, həmin atış və/və yaxud tutma ilə eyni qiymətə malik digər **DB-nin** icrası mümkün deyildir.
- Uçuşda **DB** icra olunduğu zaman alət itirilərsə, Bədən Çətinliyi hesaba alınmır.
- **Kombine edilmiş Çətinlik alətin “uçuşu” zamanı icra oluna bilməz.**
- **Tullanmalar/Sıçrayışlar silsiləsi:** alətin ilk **DB** zamanı yuxarı atılmasından, uçduğu zaman ikinci **DB-dən** və üçüncü **DB** zamanı tutulmasından ibarətdir. Silsilə gedişatında üçüncü **DB** zamanı alət itərsə, nə alətin uçuşu, nə də tutulması zamanı icra edilən **DB** hesaba alınmır. Yalnız alətin yuxarı atılması zamanı icra edilən **DB** hesaba alınacaq.

**2.7.2.** Alətin texniki elementi iki **DB** gedişatında identik şəkildə icra olunarsa, icra ardıcılığındakı ikinci **DB** hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq edilmir**): Silsilələrdə identik Tullanmalar/Sıçrayışlar və identik Dönmələr **istisna təşkil edir**.

**2.8. Kombine edilmiş bədən çətinlikləri:** Əlaqəli, ardıcıl formada icra olunan **2 bədən çətinliyi**. Bütün **BD-lər** Bədən Çətinliyi Dərəcələri Cədvəlində göstərilənlərdən olmalıdır.

- 2.8.1. Kombinə edilmiş Çətinliyə daxil olan çətinliklər müxtəlif Bədən Elementləri Qruplarından və ya eyni Bədən Elementləri Qruplarından, lakin **müxtəlif formalarda** olmalıdır.
- 2.8.2. Kombinə edilmiş DB-də ilk DB hansı Bədən Qrupuna aid olduğunu müəyyənləşdirir.
- 2.8.3. Gimnast 3 Bədən Çətinliyini düzgün şəkildə kombinə edirsə, ilk 2 Çətinlik Kombinə edilmiş Çətinlik kimi, 3-cü Çətinlik isə ayrıca **DB** kimi hesaba alınır.
- 2.8.4. Kombinə edilmiş Bədən Çətinliklərinin 2 **DB**-sindən hər biri bir Fundamental və/və ya Qeyri-fundamental alət elementi ilə icra edilməlidir.
- 2.8.5. **Kombinə edilmiş Bədən Çətinlikləri 1 DB kimi hesablanır.**
- 2.8.6. Bütün 5 gimnast eyni iki **DB**-ni Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyində identik şəkildə icra etməlidir. Bu tələbə eməl edilməzsə, Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyi hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)
- 2.8.7. **Hərəkət zamanı maksimum 1 Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyi icra oluna bilər:**
- Yalnız 1 Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyi qiymətləndiriləcəkdir.
  - Əlavə kombinə edilmiş **DB-lər** ayrıca **DB** kimi qiymətləndiriləcəkdir (**Cərimə tətbiq olunmur**)
- 2.8.8. Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyinin **qiyməti**, əlaqələndirici elementin tələblərə (# 2.8.11-2.8.15) uyğun şəkildə yerinə yetirilməsi şərtiylə, hər bir müstəqil **DB-nin** toplam qiymətindən ibarətdir.
- 2.8.9. Əlaqələndirici elementə dair tələblər yerinə yetirilmədikdə, 2 **DB** ayrıca **DB** kimi qiymətləndiriləcək və hər birinin öz tələblərinə uyğun şəkildə icra edildiyi təqdirdə təsdiqlənəcəkdir.
- 2.8.10. Kombinə edilmiş **DB-də** istifadə edilən **DB** ayrıca **DB**, yaxud digər kombinə edilmiş **DB-də** təkrarlana bilməz; **DB-nin təkararı hesaba alınmayacaq.**
- 2.8.11. **Tullanma/Sıçrayış ilə kombinə edilmiş Bədən Çətinlikləri aşağıdakı şəkildə icra oluna bilər:**
- Tullanma/Sıçrayış + Tullanma/Sıçrayış
  - Tullanma/Sıçrayış + Müvazinət (və ya əksinə)
  - Tullanma/Sıçrayış + Fırlanma (və ya əksinə)
    - Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atmadan, Tullanma/Sıçrayış ilə Müvazinət və ya Fırlanma arasında (və ya əksinə) mütləq yarıçömbəlmə daxil edilərək
    - Yalnız barmaqların üzərində (releve) müvazinətlə
    - Yalnız barmaqların üzərində (releve) fırlanma ilə (Dönmə)
- 2.8.11.1. Kombinə edilmiş Bədən Çətinliklərində iki ayaqla qalxma və ya iki ayaq üzərinə enmə ilə icra olunan istənilən tullanma(lar)ıca icazə verilmir.
- 2.8.11.2. "Təkan ayağının dəyişdirilməsi ilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqat Sıçrayışı" #26 Çətinliyi, **Kombinə edilmiş Çətinlik üçün başqa bir Çətinliklə birlikdə icra edilə bilməz.**

#### 2.8.12. Müvazinət ilə kombine edilmiş bədən çətinlikləri və Müvazinət belə icra olunmalıdır:

- Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən, daban dəstəyi verilmədən, yarıçömbəlmə və əlavə addım atılmadan
- həm **DB**, həm barmaqların üzərində əlaqələndirici elementlə
- gövdənin vəziyyətini və ya ayağın istiqamətini dəyişməklə

#### Qeyd:

- Əl dəstəyi ilə müvazinətlər #4-5, #9-10, #12-15, #18 kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi istifadə oluna bilər, lakin digər müvazinət ya gövdə vəziyyətinin, ya da ayaq istiqamətinin dəyişdirilməsi ilə həyata keçirilməlidir.
- "Yavaş Dönmə" ilə müvazinət kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi istifadə oluna bilməz
- Bədənin digər hissəsi ilə icra olunan müvazinətlər (#19-26) və ya dəstəkverici ayağın tam pəncəsi üzərində icra olunan müvazinətlər kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Dinamik müvazinətlər (#27, 28 və #30-34) kombine edilmiş çətinliklərdə digər çətinlik kimi icra oluna bilməz.

**İstisna təşkil edir:** #29 Fuede müvazinəti: Bu çətinlik, Fuede müvazinətindən sonra digər müvazinət ilə əlaqə daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan qurulduğu halda, kombine edilmiş çətinliyin **ilk hissəsi** kimi icra oluna bilər.

#### 2.8.13. Müvazinət (ilk) və Fırlanma (ikinci) ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:

- Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı mümkün daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə ilə
- barmaqlar üzərində hər iki **DB** ilə

#### 2.8.14. Fırlanma (ilk) və Müvazinət (ikinci) ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:

- Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- barmaqlar üzərində hər iki **DB** ilə
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan

#### 2.8.15. Fırlanma və Fırlanma ilə həyata keçirilən kombine edilmiş bədən çətinlikləri aşağıdakı kimi icra olunmalıdır:

- Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan
- barmaqlar üzərində hər iki **DB** ilə
- əlaqələndirici elementin icrası zamanı daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan

#### Qeyd:

- #25 Fuede Fırlanma Çətinliyi, Fuede Dönmədən sonra digər Dönmə ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan ayaq barmaqları üzərində yerinə yetiriləcəyi halda, kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- #26 Sirkul Fırlanma Çətinliyi, Sirkul və digər Dönmə ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan ayaq barmaqları üzərində yerinə yetiriləyi halda, kombine edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- Tam pəncə üzərində icra olunan #27 Penche və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri, ayaq barmaqları üzərində Dönmələrlə kombine edilmiş çətinliyin **ikinci hissəsi** kimi əlaqələndirilə bilər. Əlaqələndirici element çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan, yarıçömbəlmə və ya kəsinti olmadan, yaxud tam pəncə üzərində "Yavaş Dönmə" kimi fırlanmadan icra olunmalıdır. Ayaq barmaqları üzərində Dönmə və tam pəncə üzərində Fırlanma müxtəlif formalarda olmalıdır
- Bədənin digər hissələri üzərində icra olunan fırlanmalar (#29-34) kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğundur.
- Birdən çox formanı (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ehtiva edən ayaq barmaqları üzərində fırlanmalar (Dönmələr) kombine edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.

**2.9.** Hesaba alınması üçün, **DB** aşağıdakı texniki səhvlərə yol verilmədən icra olunmalıdır:

- Hər **DB** qrupuna aid olan əsas xüsusiyyətlərin əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirilməsi
- Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaq olaraq müvazinətin itirilməsi
- **DB** icra edərkən gimnastın yıxılması ilə müvazinətin tam itirilməsi
- **DB** icra edərkən alətin itirilməsi
- Alətin tərifə uyğun olmayan istifadəsi

**2.10.** Hər bir hərəkət **2 tam bədən dalğası (W)** ilə icra olunmalıdır. Tam bədən dalğası “elektrik cərəyanı” kimi, başdan başlayaraq çanaqdan keçib ayaqlaradək (və ya əksinə) bədən hissələri “zənciri” boyunca bədən bütünü ezelələrinin ardıcıl şəkildə yığılması və açılması deməkdir. Əllərin iştirakı alətdən istifadə və/və yaxud xoreoqrafiya ilə müəyyən edilir.

**2.10.1.** Hər **2 tam bədən dalğası (W)** bütün **5 gimnast tərəfindən eyni qaydada** icra olunmalıdır. Bu tələbə əməl edilmədiyi halda, **2 tam bədən dalğası (W)** hesaba alınmır.

**2.10.2.** Hər bədən dalğası (**W**) aşağıdakı qaydada icra oluna bilər:

- eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla
- 5 gimnast tərəfindən birlikdə və yaxud altqruplar tərəfindən

**2.10.3.** Tam bədən dalğası Qaydaların Çətinlik Dərəcələri Cədvəllərindən (# 11, 13) **və ya onların modifikasiya olunmuş versiyalarından (müxtəlif səthlər, müxtəlif başlanğıc vəziyyətləri, əl hərəkətləri və s.)** ola bilər, bu şərtlə ki, dalğa bütün bədənle icra edilsin:

- ayaq üstə və ya döşəmədən keçidlə qarşıya doğru tam dalğa
- ayaq üstə və ya döşəməyə keçidlə geriye doğru tam dalğa
- yana dalğa
- iki və ya bir ayaq üstündə spiralvari dalğa (spiralvari dönmə)
- döşəmə üzərində icra olunan tam dalğa





**2.10.4.** Dalğalar və spiralvari dönmə (hansılardan ki qiymətləri Cədvəllərdə (# 11, 13) verilmişdir) Bədən Çətinliyinin ən yüksək qiymətə malik maksimum 6 elementinin ümumi hesablanmasına daxil edilə bilər.





**2.10.5.** **DB** dalğalarının modifikasiyası olan tam bədən dalğaları, bu tələbi yerinə yetirmək üçün, ayrıca və ya digər çətinliklərlə əlaqəli şəkildə icra oluna bilər (hər hansı əlavə çətinlik qiyməti verilmədən).

**2.10.6.** **2-dən az tam bədən dalğası** ilə icra olunan hərəkət hər çatışmayan dalğaya görə **0.30 xal ilə cərimələnəcəkdir.**

### **3. FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT ELEMENTLƏRİ**

**3.1. Tərifi:**

**3.1.1.** Hər bir alətin ( , , ,  ) 4 Fundamental texniki alət elementi vardır. Hər bir element # 3.6 Cədvəldə öz xanasında əks olunmuşdur.

**3.1.2.** Hər bir alətin ( , , ,  ) Qeyri-Fundamental texniki alət elementləri vardır. Hər bir element # 3.6; # 3.7 Cədvəllərində öz xanasında əks olunmuşdur.

**3.2. Tələblər:**

**3.2.1.** Qrup hərəkətləri üçün bütün Fundamental texniki alət elementlərinə ehtiyac yoxdur.

**3.2.2.** Hər Qrup hərəkəti, hesaba alınması üçün bütün 5 gimnast tərəfindən eyni vaxtda və yaxud çox sürətli ardıcılıqla (bax # 3.3) icra olunan müəyyən Fundamental texniki alət elementlərinin (bax # 3.6) minimal sayına malik olmalıdır.

**Nümunələr:**

- **Eyni alətlər:** 2 gimnast geniş yuvarlatma icra edir. Bundan dərhal sonra 3 gimnast geniş yuvarlatma yerinə yetirir. Bu, geniş yuvarlatmanın Fundamental texniki alət elementi kimi tanınır.
- **Qarışıq alətlər:** 2 gimnast səkkizvari hərəkəti yerinə yetirir. Eyni vaxtda 3 gimnast spiralları icra edir. Bu, səkkizvari hərəkətin bir Fundamental texniki alət elementi + spiralların bir Fundamental texniki alət elementi kimi tanınır.

**İcra Cəriməsi tətbiq olunaraq hesaba alınır:** hər çatışmayan müvafiq Fundamental texniki alət elementinə/eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla yerinə yetirilməyən Fundamental texniki alət elementinə görə 0.30 xal.

3.2.2.1. Fundamental texniki alət elementlərinin tələb olunan minimal sayında çatışmamazlığa görə cərimə, ən azı bir Qrup gimnastının müvafiq Fundamental texniki alət elementinin yerinə yetirilməsinə ümumiyyətlə cəhd göstərmədiyi təqdirdə tətbiq olunur.

**3.3.** Müvafiq Fundamental texniki alət elementləri Rəqs Addımlarının Kombinasiyaları (**S**); Mübadiləsiz Çətinliklər (**DB**); Mübadiləli Çətinliklər (**DE**); Tərəfdaşlıqla Çətinliklər (**DC**) və ya Çətinliklər arasında əlaqələndirici elementlər zamanı icra edilə bilər.








**3.4.** Hesaba alınması üçün iki lazımi hərəkəti (istənilən formada buraxmaq və tutmaq) ehtiva edən bəzi texniki alət elementləri yalnız bir **DB** və ya **DA** elementini yoxlaya bilər; belə elementlər aşağıdakıları ehtiva edir





- Topun sıçraması
- Hər hansı alətin atılması/tutulması (və bunun bütün variasiyaları, bax # 3.7.2)
- İstənilən alətin (topdan başqa) döşəmədən sıçrayışı
- Lentin bir ucunun buraxılıb tutulması (eşape)
- Lentin bumeranqı

**3.5.** “Yüksək məsafəyə atış” və “Yüksək məsafəyə atışdan tutma” iki fərqli alət qrupudur (“Bazalar”). DB və ya DA elementi üçün “yüksək məsafəyə atış” düzgün icra edilərək sonrakı “Yüksək məsafəyə atışdan tutma” alətin itirilməsi ilə nəticələnsə, “yüksək məsafəyə atış” Bazası hesaba alınacaq, “Yüksək məsafəyə atışdan tutma” Bazası isə hesaba alınmayacaq.









### 3.6. HƏR QRUP ALƏTİ ÜÇÜN SƏCİYYƏVİ OLAN FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ QRUPLARIN MƏCMU CƏDVƏLLƏRİ

#### 3.6.1. HALQA

Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 Minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində halqanın geniş diyirlənməsi	 Halqanın xalça üzərində diyirlənməsi
2	 Halqanın öz oxu ətrafında barmaqlar və ya bədən bir hissəsi ətrafında fırlanması	 Xalça üzərində öz oxu ətrafında fırlanması (min. 1)
-	 Halqanın əlin və ya bədən bir hissəsinin ətrafında fırlanması (min. 1)	
-	 Bədənin bütövlükdə və ya qismən (iki böyük bədən hissəsi) halqadan keçməsi	 Yüksək məsafəyə atıxdan sonra xalçaya dəyib qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllərlə deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması

İzahlar	
<i>Halqa ilə texniki hərəkətlər (atışla və ya atışsız) müxtəlif səthlərdə, fərqli istiqamətlərdə və oxlar ətrafında icra edilməlidir</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədənin ən azı iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir: <b>Misal:</b> baş/boyun + Gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</li> <li>Halqadan keçid: bədənin bütövlükdə girib-çixması və yaxud çıxış olmadan giriş yerinə yetirməklə (və ya əksinə) həyata keçirilə bilər.</li> </ul>
	Geniş diyirlənmədən Bədənin ən azı iki böyük hissəsi keçməlidir <b>Misal:</b> sağ əldən bədən üzərindən sol ələ keçməsi; gövdə + ayaqlar; qol + kürek, və s.
	Döşəmə üzərində oxu ətrafında fırlanma (min. 1): Halqa döşəmə üzərində fırlandığı zaman gimnastın əli/barmaqları halqa ilə təmasda ola bilər və ya halqa "sərbəst" olaraq fırlana bilər
	Diyirlənmə kiçik ya böyük ola bilər: <b>DB-nin</b> istənilən mərhələsində: başlanğıcında, gedişatında və sonuna yaxın icra oluna bilər.









Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 Topun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanması	  <ul style="list-style-type: none"> <li>Topun xalça üzərində diyirlənməsi</li> <li>Bədənin xalçada topun üzərində diyirlənməsi</li> <li>3 diyirlənmə silsiləsi: kiçik diyirlənmələrin kombinasiyası</li> <li>Döşəmə və ya bədən üzərində dəstəklənən kiçik diyirlənmələr silsilələri (min. 3)</li> </ul>
2	 Əl(lər)in dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Topun "burulma" hərəkəti</li> <li>Qolun (qolların) top ətrafında fırladılması</li> <li>Topun bədən hissəsinin üzərində sərbəst fırlanmas(lar)ı, o cümlədən topun barmaq ucunda sərbəst fırlanması</li> </ul>
-	 Topun bir əllə tutulması	 Yüksək məsafəyə atışdan sonra döşəməyə dəyib qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllərlə deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması
-	 Sıçrayışlar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Döşəmədən kiçik sıçrayışlar(diz səviyyəsindən aşağıda) silsilələri (min. 3)</li> <li>Döşəmədən bir yüksək sıçrayış (diz səviyyəsində və ya daha yüksək)</li> </ul>	

## İzahlar










**Topun iki əllə tutub saxlanması bu alət üçün səciyyəvi deyil və buna görə də bu, kompozisiyada üstünlük təşkil etməməlidir.**




Bütün texniki qrupların topun tutulub saxlanması ilə icra edilməsi yalnız təbii formada bükülmüş barmaqlarla, topun bazuönünə toxunmadığı şəkildə yerinə yetirildiyi zaman düzgün hesab olunur.

	Kiçik yuvarlanma	Geniş yuvarlanma
	Bədənin ən az bir hissəsi keçməlidir Bədən hissələrinin nümunələri: əldən çiyinədək; çiyindən çiyinədək; pəncədən dizədək və s. <b>Qeyd:</b> kiçik yuvarlanmalar yalnız 3 silsilədə hesaba alınır	Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir <b>Misallar:</b> sağ əldən bədən boyunca sol ələ; gövdə + ayaq(lar); qol + kürək, və s.
	Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti: qolların iki ardıcıl dairəvi hərəkəti tamamlanmalıdır	
	<b>İkinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan yüksək məsafəyə atışdan</b> (kiçik atışdan/itələmədən <u>deyil</u> ) həyata keçirilməlidir	
	Qolun (qolların) topun ətrafında fırlanmaları (ən azı 1 fırlanma tələb olunur): <ul style="list-style-type: none"> <li>Əl barmaqlarının təbii formada birləşdirilməsilə qolun topun ətrafında fırlanan hərəkəti;</li> <li>Top əl ilə daimi təmasda olur (uçuş mərhələsi yoxdur).</li> <li>Fırlanma(lar) bütün əl ilə (yalnız barmaqların uclarıyla deyil) yerinə yetirilməlidir.</li> </ul>	
	Topun bədən hissəsi üzərində sərbəst fırlanmas(lar)ı (minimum 1 fırlanma tələb olunur)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Topun döşəmə üzərində diyirlənməsi</li> <li>Bədənin döşəmədə topun üzərində diyirlənməsi; bu diyirlənmə kiçik və ya böyük ola bilər</li> </ul>	

### 3.6.3. GÜRZLƏR












Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 Dəyirman(lar): bir dəyirman hərəkəti, alətin ucundan (kiçik başlıqdan) tutmaqla güzrlərlə vaxt pauzası və hər dəfə biləklərin/qolların növbəli bükülüb-açılması ilə ən azı 4-6 kiçik dövrlərdən ibarətdir.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki güzrün (bir-biri ilə birləşmiş və ya birləşməmiş) bədən hissəsi üzərində və ya ətrafında, yaxud digər güzrün ətrafında sərbəst fırlanması</li> <li>Döymə (min. 1)</li> </ul>
2	 Bir-birinə bağlı olmayan iki Güzrün 360° fırlanma ilə kiçik atışı və tutulması: birlikdə eyni vaxtda və ya bir-birinin ardınca	 Bir-birinə bağlı olan iki Güzrün kiçik məsafəyə atılması
-	 İki güzrün assimetrik hərəkəti	 Bir və ya iki güzrün bədən minimum iki böyük hissəsi üzərində geniş diyirlənməsi  Bir və ya iki güzrün bədən bir hissəsi və ya döşəmə üzərində diyirlənməsi
-	 Alətin ucundan (kiçik başlığından) tutmaqla hər əldə bir güzrlə eyni vaxtda və ya növbəli olaraq kiçik dövrlər (min.1)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bir güzr ilə kiçik dövrlər silsilələri (min.3)</li> <li>Bir əldə tutulmuş iki güzrlə kiçik dövrlər (min.1)</li> </ul>

İzahlar	
<i>Tipik texniki xarakteristika, hər əldə bir güzr olmaqla, hər iki güzrün eyni vaxtda hərəkət etdirilməsidir və bu texniki iş kompozisiyada üstünlük təşkil etməlidir. Güzrün gövdəsindən və ya boğazından tutulması və ya 2 güzrün birləşdirilməsi kimi güzrlərin tutulmasının istənilən digər üsulları üstünlük təşkil etməməlidir.</i>	
<i>Döymə, diyirlətmə, fırlatma, tullama, sürüşdürmə də kompozisiyanı yükləməməlidir.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Dəyirman” hərəkəti, vaxt pauzası və çarpaz və ya qeyri-çarpaz biləklərin hər dəfə növbələşdirilməsilə güzrlərin minimum 4 kiçik dövrəsindən (<b>Misal:</b> hər bir tərəfdə 2 ədəd) ibarətdir. Əllər mümkün qədər bir-birinə yaxın olmalıdır.</li> <li>Dəyirmanlar şaquli və ya üfüqi müstəvidə icra edilə bilər: <ul style="list-style-type: none"> <li>Şaquli “dəyirman” hərəkətlərində - dairəvi təkən ya aşağı və ya yuxarı yönəldilə bilər.</li> <li>Üfüqi “dəyirman” hərəkətlərində - dairəvi impuls ya sağdan ya soldan olmalıdır.</li> </ul> </li> <li>Dəyirmanlar ikili və üçlü ola bilər: <ul style="list-style-type: none"> <li>İki dövrəli (ikili) Dəyirmanlar - güzrlərin növbəli minimum 4 kiçik dövrəsi (tərəflərin hər birində 2-si). Biləklər/əllər çarpazlanıb-açılır.</li> <li>Üç dövrəli (üçlü) Dəyirmanlar - güzrlərin növbəli minimum 6 kiçik dövrəsi (hər dəfə əlləri çarpazlamaqla tərəflərin hər birində 3-ü).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hər bir güzrlə müxtəlif hərəkətlərlə forma, amplituda və ya işlək səthlər yaxud istiqamətlər üzrə yerinə yetirilməlidir.</li> <li><b>Hər əldə bir güzr olmalıdır (atışlar olmamalıdır)</b></li> <li><b>İki bir-birinə bağlı olmayan güzrün assimetrik və kaskad şəkilli atışları assimetrik hərəkətlər sayılmır</b></li> <li>Vaxt pauzası ilə və ya müxtəlif istiqamətlərdə icra olunan kiçik dövrlər assimetrik hərəkət sayılmır, çünki onlar eyni formaya və eyni amplitudaya malik olurlar Qeyd: <b>Güzrlərin geniş assimetrik atışlarını daxil etmir.</b></li> </ul>
	<i>Bir və ya iki güzrün bədən hissəsi üzərində və ya döşəmə üzərində yuvarlanması. Güzrün yuvarlanması: öz oxu ətrafında fırlanma hərəkətidir</i>

3.6.4. LENT







Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirallar (min. 4-5 dövrə) – havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır</li> </ul> <p><b>VƏVƏ YA</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>“Qılıncıynadan” (min. 4-5 döngə)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lent çubuğunun bilək ətrafında fırladılması</li> <li>Dolama (açılma)</li> <li>Lentin bədən hissəsinin ətrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə (“Yavaş Döngü” zamanı deyil) bədən hərəkətləri və ya çətinlikləri zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (əl, boyun, diz, dirsek) ilə tutulduqda yaranır.</li> <li>Lentin orta dövrəsi</li> <li>Lent çubuğu ətrafında döşəmə üzərində spiralvari dönmələr</li> </ul>
2	 <p>İlanlar (min. 4-5 dalğa) – havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır</p>	
-	 <p>“Bumeranq”: Lentin ucundan tutaraq çubuğunu atıb geriye çəkərək tutmaq</p>	 <p>Lent çubuğunun bədən hissələri ətrafında fırladılması</p>  <p>Çubuğun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində fırladılması</p>
-	 <p>“Eşape”: Çubuğun uçuş zamanı fırlanması</p>	 <p>Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üstündən keçməsi</p>

**İzahlar**

Lent üçün qeyri-səciyyəvi olan bütün elementlər kompozisiyanı yükləməməlidir (Misal: dolama/açılma, çubuğun sürüşdürülməsi, çəkim/təkan)

Atıldıqdan sonra lent adətən çubuğun ucundan tutulmalıdır, lakin lentin bilərəkdən bərkidildiyi yerdən təqribən 50 sm uzunluğa qədər material hissəsindən tutulmasına icazə verilir, bu şərtlə ki, bu cür tutma növbəti hərəkət və ya son duruş üçün gərəkdir.

	<p>“Qılıncıynadan”: çubuq bütövlükdə əl ilə birgə lentin yaratdığı spiralvari formanın içindən keçir (çubuq sanki “qılınc” kimi keçir); çubuğun spiralvari formanın içindən çıxması seçimlidir: qolun/çubuğun geri çəkilməsi və ya kiçik atış/eşape.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çubuğun havaya/döşəməyə buraxılması (atılması): lentin ucu əl(lər)lə və ya bədənin digər hissəsi ilə saxlanılır və sonra çubuğun yerə dəyərək sıçraması ilə və ya bunsuz (havada “Bumeranq” üçün) geri çəkilərək çubuq tutulur.</li> <li>Çubuğun buraxılması, lentin materialının əldən və ya bədənəndən sürüşüb çıxmasını (materialı əldən buraxmadan) və ya ucundan tutub geriye çəkmədən bir an əvvəl lentin tamamilə əldən çıxmasını daxil edə bilər.</li> <li>Yalnız lentin (buraxılmadan) geriye çəkilməsini daxil edən element “Bumeranq” anlayışına cavab vermir.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədənin minimum iki böyük hissəsi lentin yaratdığı formadan keçməlidir (Misal: baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.)</li> <li>Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üzərindən keçmək: bütöv bədənle ora-geriyə, yaxud geriye gəlmədən ancaq ora və ya əksinə ola bilər.</li> </ul>
	<p>“Eşape” çubuğun uçuşda fırlanmasını daxil edən kiçik məsafəyə atış növüdür; çubuğun uçuşda fırlanma texnikası yüksək məsafəyə atışda mümkündür və hündürlüyündən asılı olaraq yüksək məsafəyə atış kimi (Eşape deyil) qiymətləndiriləcəkdir.</p>

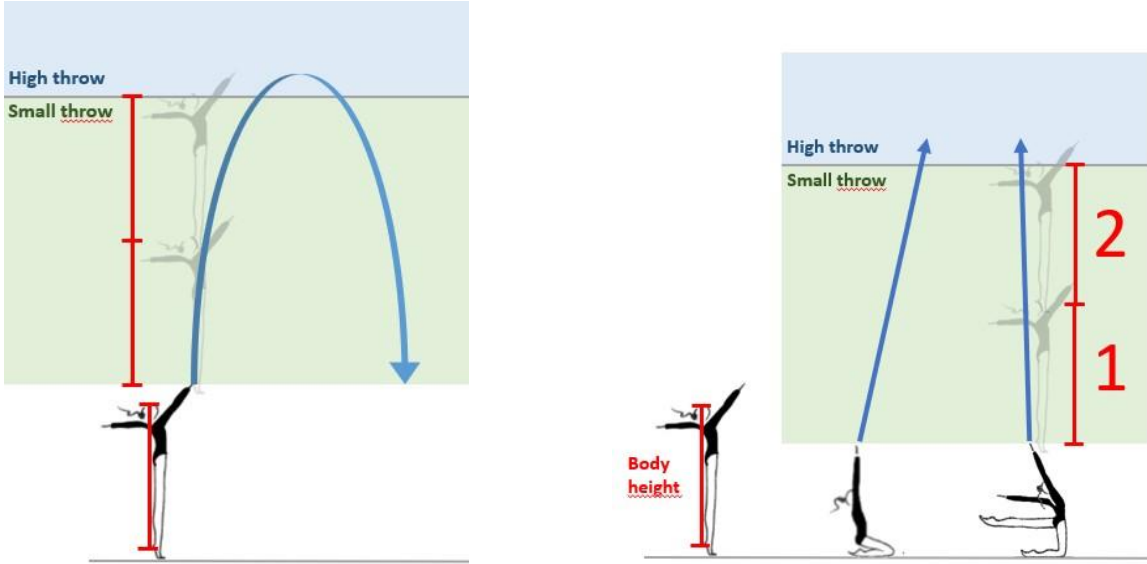
3.7. BÜTÜN ALƏTLƏRƏ ŞAMİL EDİLƏN QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT ELEMENTLƏRİNİN MƏCMU CƏDVƏLLƏRİ: ○ ; ● ; ! ; ①

3.7.1. ALƏTİN ATIŞI VƏ TUTULMASI: YÜKSƏK MƏSAFƏYƏ ATIŞLAR

↗	Alətin yüksək məsafəyə atılması: ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından daha yüksəyə
↘	2 gürzün yüksək məsafəyə atılması
↓	Alətin yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması
⇓	2 gürzün yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması

Şərhlər	
Alətin "uçuşdan" tutulması nə deməkdir?	Alət havaya atılan kimi o, havada sərbəst uçuşda olur. Tutmaq aləti uçduğu yerdən alıb götürməkdir. Əgər bunun əvəzinə gimnast aləti götürmədən əvvəl bilərəkdən onun yerə dəyib sıçramasına yol verirsə, bu tutmaq yox, <u>sıçrayışdır</u> .
Atışların hündürlüyünə aydınlıq gətirə bilərsiniz? Atışın hündürlüyü hansı nöqtədən ölçülür?	Atışın hündürlüyü alətin buraxıldığı nöqtədən ölçülür.

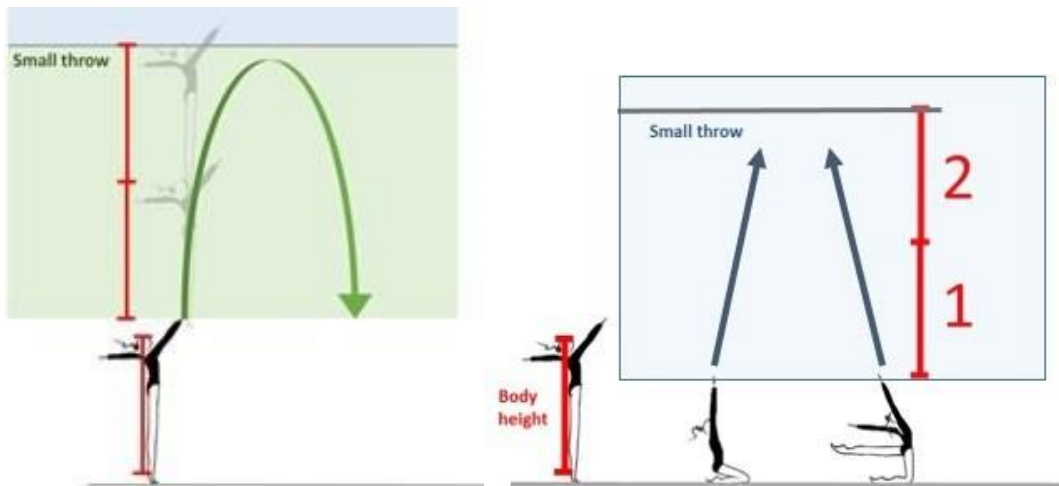
Misal 1: Yüksək məsafəyə atış



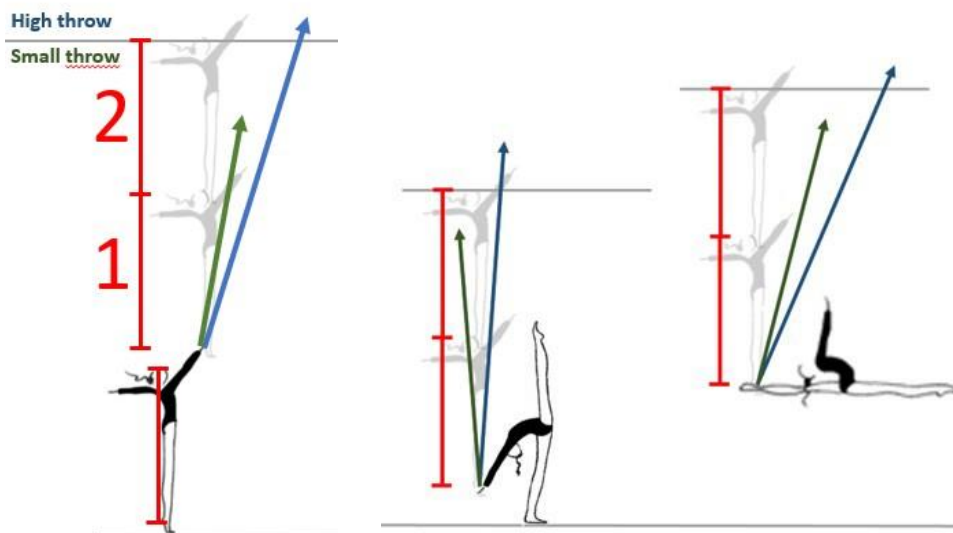
### 3.7.2. ALƏTİN ATILMASI VƏ TUTULMASI: KİÇİK MƏSAFƏYƏ ATIŞLAR

→	<p><b>Alətin kiçik məsafəyə atışı və uçuşda tutulması: bədənə yaxın, ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından çox olmamaqla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• atış/təkan/itələmək ilə havaya</li><li>• bədənə dəyib-qayıtmaqla havaya</li><li>• yüksəklikdən yerə düşən (sərbəst düşmə) alət ilə</li><li>• bir gürzün atışı üçün: 360° dönmə ilə və ya onsuz</li><li>• bir-biri ilə birləşdirilmiş iki gürzün atışı üçün: 360° dönmə ilə və ya onsuz</li></ul>
---	---

#### Misal 2: Kiçik məsafəyə atış




#### Misal 3: Atışların hündürlüyü: Atış zamanı bədənin hərəkət etməsilə yüksək və kiçik məsafəyə atışlar




### 3.7.3. ALƏTİN UÇUŞU ALTINDA BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ

^ T o	Alətin <b>yüksək atışdan</b> uçuşu altında icra edilən bədən çətinliyi
-------	--

### 3.7.4. ALƏTİN İŞLƏDİLMƏSİ onun hərəkətdə olması deməkdir

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geniş dairələr</li><li>• Səkkizvari hərəkət (<b>Top üçün deyil</b>)</li><li>• Alətin əldən və ya bədənə bir hissəsindən bədənə istənilən hissəsi ətrafından və ya ayaqlar (ayaq) altından digər əl və ya bədən hissəsinə ötürülməsi (ayaqla)</li><li>• <b>Əllərin köməyi olmadan ən azı iki fərqli bədən hissəsi ilə (əllər deyil) ötürmə</b></li><li>• Alət əldən və ya bədənə bir hissəsindən digər əl və ya bədən hissəsinə <b>ötürülmədən</b> bütün bədənə və ya bədənə bir hissəsinin alətin <b>üzərindən keçməsi</b></li></ul>
---	--

<b>Şərhlər</b>	
	<i>Orta və ya geniş dövrlər: alət 360° tam dövrə vurmaldır</i>
	<i>Səkkizvari hərəkət: iki ardıcıl dövrə tamamlanmalıdır</i>

### 3.8. QEYRİ-SABİT MÜVAZİNƏT: Alətin itirilməsi riski ilə bədən-alət arasında çətin əlaqə (*Bax Fərdi hərəkətlər # 3.7.5*)

#### 3.9. Sabit alətlər

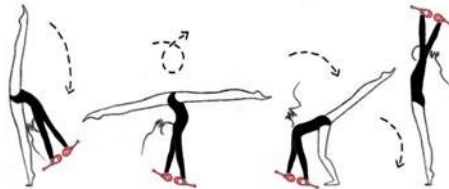
3.9.1. Alət, uzun müddət ərzində sadəcə saxlanılmalı/sıxılmalı deyil, ya hərəkətdə ya da qeyri-sabit müvazinət vəziyyətində olmalıdır

3.9.2. Sabit alət saxlanılan/sıxılan alətdir:

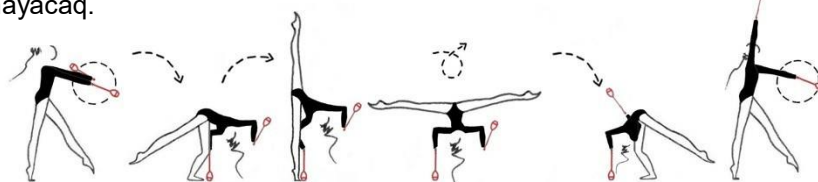
- “*Saxlanılan alət*” o deməkdir ki, alət bir və ya iki əllə və/yaxud bədənə bir və ya birdən çox hissəsi ilə (qeyri-sabit vəziyyətdə deyil) möhkəm tutulmuşdur.
- “*Uzun müddət*” saxlanılan alət o deməkdir ki, alət **4 saniyədən çox** müddət ərzində saxlanılmışdır.

3.9.3. Alət üzərində sabit dəstəyə (kompozisiya və ya icra səhvi) icazə verilmir. Lakin, əl ilə döşəmə arasında yan üstə yatan alət ilə çox qısa zaman ərzində (**4 saniyədən çox olmamaqla**) ilkin akrobatik elementləri yerinə yetirməyə icazə verilir.

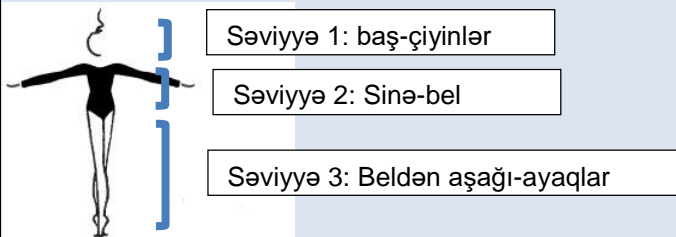
**Misal:** iki əlin üzərində dəstək ilə geriye çevrilmə, hər əldə əl ilə döşəmə arasında yan üstə yatan güzrlər (ilkin akrobatik element həmçinin bir əlin dəstəyi ilə güzrün eyni vəziyyətində icra oluna bilər).



3.9.4. İlkin akrobatik elementin bədənə hər hansı bir hissəsinin xalçaya toxunmaması ilə tamamilə alət üzərində dəstəklə icra olunmasına yol verilmir. Bu cür icra olunan ilkin akrobatik elementlər müvafiq Çətinliyin meyarları qismində hesaba alınmayacaq.



### 3.10. Texniki alət elementləri DB zamanı fərqli olmalıdır:

Şərhlər	
<b>Alət elementləri aşağıdakı kimi icra olunduqda fərqli olurlar:</b>	<b>Müxtəlif səthlərdə</b>
	<b>Müxtəlif istiqamətlərdə</b>
	<b>Müxtəlif səviyyələrdə</b>
	 <p>Səviyyə 1: baş-çiyinlər</p> <p>Səviyyə 2: Sinə-bel</p> <p>Səviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar</p>
	<b>Müxtəlif amplitudada:</b>
<p>Əl/bilək ilə icra olunan alət hərəkəti kiçik amplituda yaradır.</p> <p>Dirsəklə icra olunan alət hərəkəti orta amplituda yaradır.</p> <p>Gövdənin də iştirakı mümkün olan bütöv qol ilə icra olunan alət hərəkəti böyük amplituda yaradır.</p>	
<b>Bədənin müxtəlif hissələri üstündə, onlardan keçərək və onlar üzərində</b>	
<b>Misal:</b> Gimnast "Jete" tullanması zamanı ayaqlarının altında topu yerə vuraraq sağ əlindən sol əlinə keçirir, sonra isə müvazinət zamanı topun qarşından yerə dəyib sıçraması baş verir. Bu yerə dəyib sıçrayışlar fərqli hesab olunur, çünki müxtəlif istiqamətlərdə icra olunmuşlar.	

#### 3.10.1. Eyni alət elementləri

- 3.10.1.1. Eyni olan alət elementləri ilə icra olunan **DB** hesaba alınmayacaq, alət elementləri ilə icra olunan (icra ardıcılığı ilə) ilk **DB** qiymətləndiriləcəkdir. (**Cərimə tətbiq olunmur**).
- 3.10.1.2. İki fərqli DB (eyni və ya müxtəlif Bədən Qruplarından) zamanı yerinə yetirilən eyni olan alət elementləri "müxtəlif" alət elementləri hesab olunmur.
- 3.10.1.3. Sağ əl ilə və sonradan sol əl ilə icra olunan eyni alət elementləri "müxtəlif" alət elementləri hesab olunmur.
- 3.10.1.4. "Fute" Müvazinəti üçün, **#3.10.1-ci bəndə uyğun olaraq təkrarlana bilməyən DB-ni** yoxlamaq məqsədilə, Müvazinətin istənilən mərhələsində bir fundamental və ya bir neçə qeyri-fundamental texniki alət elementləri tələb olunur; bu tələb yerinə yetirilənə qədər əlavə alət elementlərini yerinə yetirmək mümkündür.

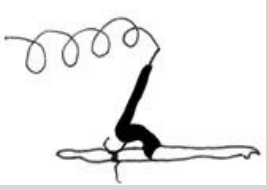
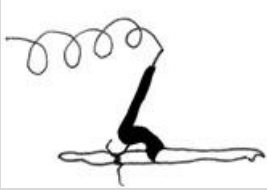
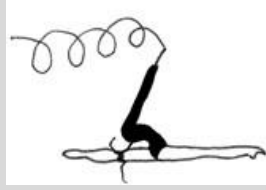
**Misal:** Əgər gimnast Tullanma zamanı, sonra isə Müvazinət zamanı yerdən eyni top sıçrayışını icra edirsə, Müvazinət hesaba alınmayacaq.

**Misal:** Əgər gimnast Dönmə zamanı Lentlə spirallar icra edirsə və sonra çıxışının digər hissəsində eyni spirallarla digər Dönmə yerinə yetirirsə, ikinci Dönmə (icra ardıcılığı ilə) hesaba alınmayacaq.



## Tullanmalar/Sıçrayışlar və Dönmələr silsiləsində icra olunan texniki alət elementlərinə dair xüsusi tələblər:

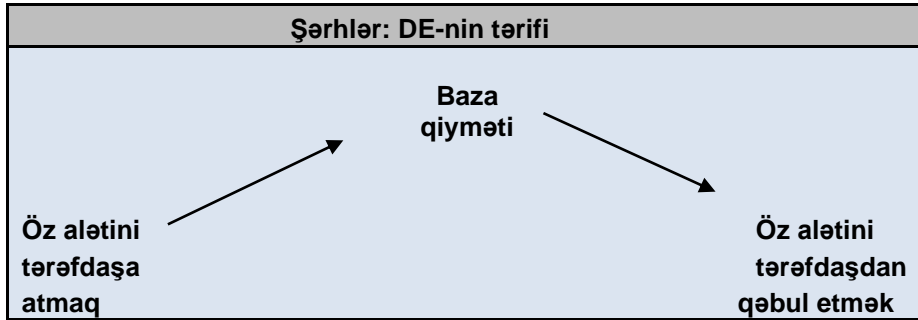
Tullanma/Sıçrayışlar və Dönmələr silsiləsi zamanı eyni alət hərəkətlərini təkrarlamaq mümkündür və hər bir Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə ayrı-ayrılıqda hesaba alınır.

Nümunə: Sıçrayışlar silsiləsi		
		
Hesaba alınır: 0,50	Hesaba alınır: 0,50	Hesaba alınır: 0,50

## 4. MÜBADİLƏ CƏTİNLİYİ (DE)

**4.1. Tərif:** Bütün 5 gimnastın aşağıdakı iki əməldə iştirak etməli olduğu alətlərin yüksək və/və ya uzağa atışı vasitəsilə Mübadiləsidir:

- Gimnastın öz alətinin tərəfdaşına atılması
- Alətin tərəfdaşdan **qəbul edilməsi**



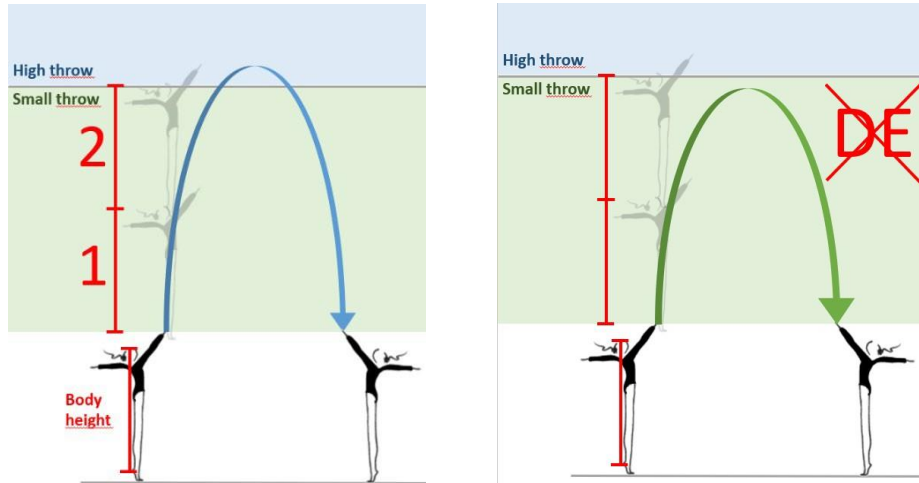
**4.1.1. DB** yalnız gimnastlar arasında alət Mübadiləsinin **yüksək, uzağa və ya geniş məsafəyə atışla ("Bumeranq deyil")** yerinə yetirildiyi halda hesaba alınır. Yüksək və ya uzaq məsafəyə atışla yerinə yetirilməyən Mübadilə hesaba alınmır.

**4.1.2. Atışın növləri:**  
hündürlük/məsafə alətin buraxıldığı nöqtədən ölçülür.

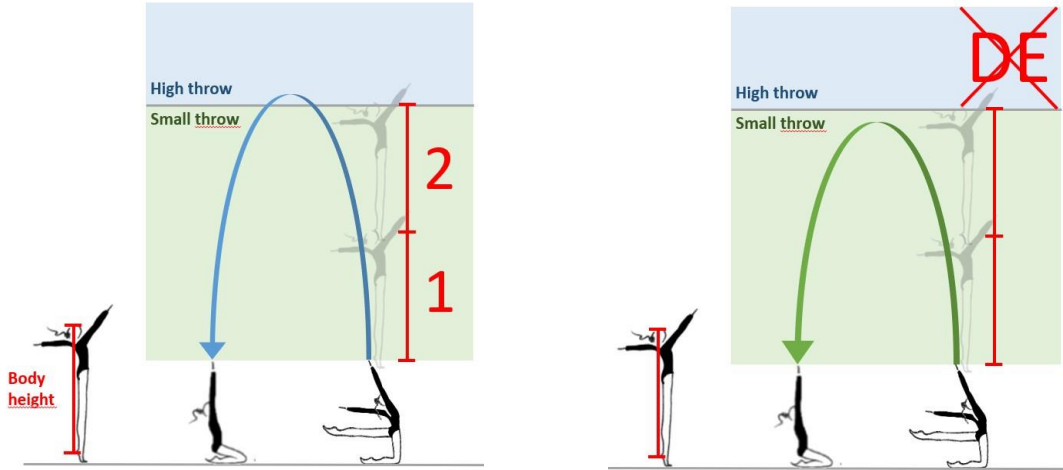
**4.1.2.1. Yüksək məsafəyə atışlar** tələb olunan hündürlüklə (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) müəyyən olunur.



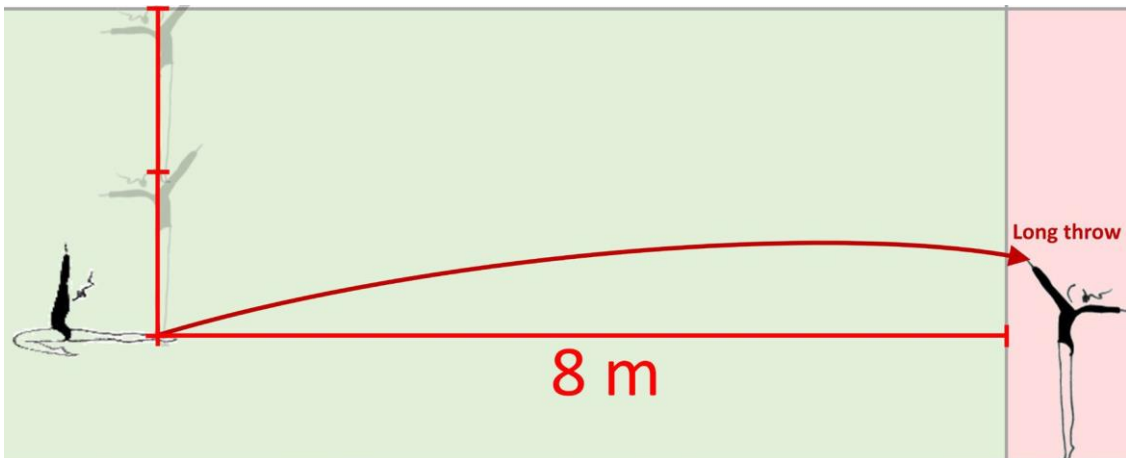
**Nümunə: Yüksək məsafəyə atış:**  
**Ayaq üstə alətin yüksək məsafəyə atılması (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) ilə DE**



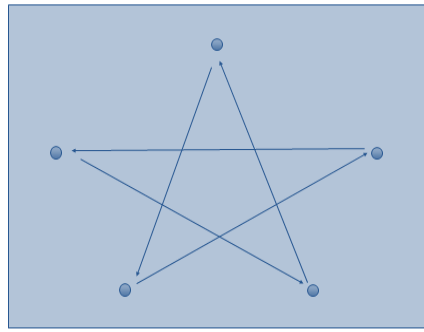
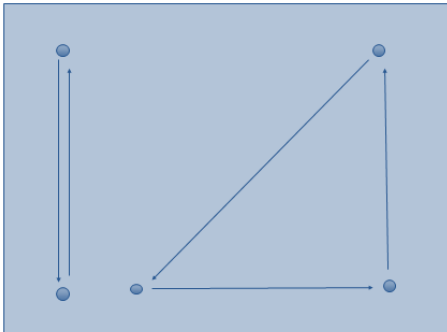
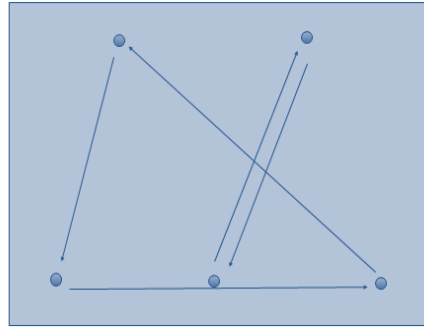
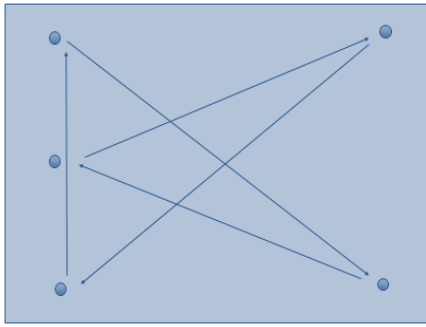
**Nümunə: Diz üstə yüksək məsafəyə atış**  
**Diz üstə vəziyyətdən alətin yüksək məsafəyə atışı (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) ilə DE**



4.1.2.2. **Uzağa atışlar** gimnastlar arasında minimum 8 metrlik məsafə ilə müəyyən edilir. Alətin atıldığı və/ və ya tutulduğu anda bir-biri ilə mübadilə edən gimnastlar arasında 8 metrlik məsafə olmalıdır.

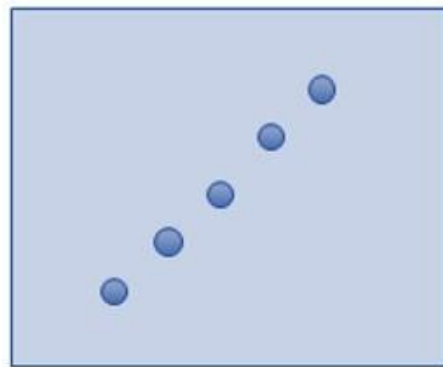
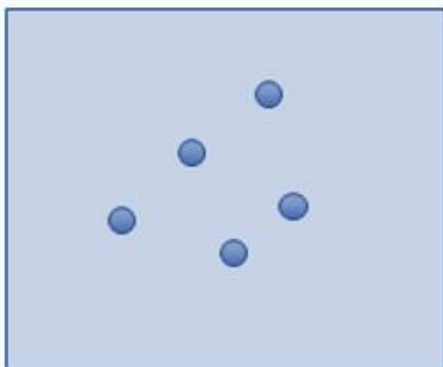
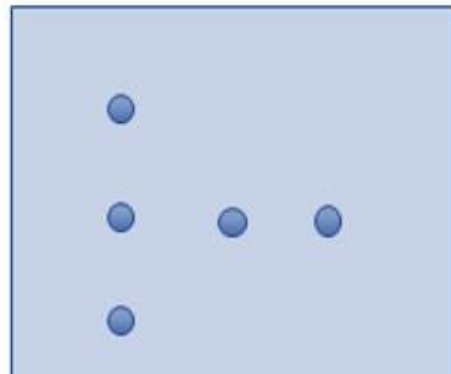
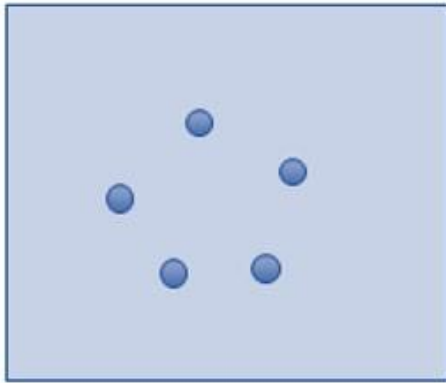


**8 metrlik məsafə ilə (hündürlüyündən asılı olmayaraq) düzülüşlərə nümunələr**



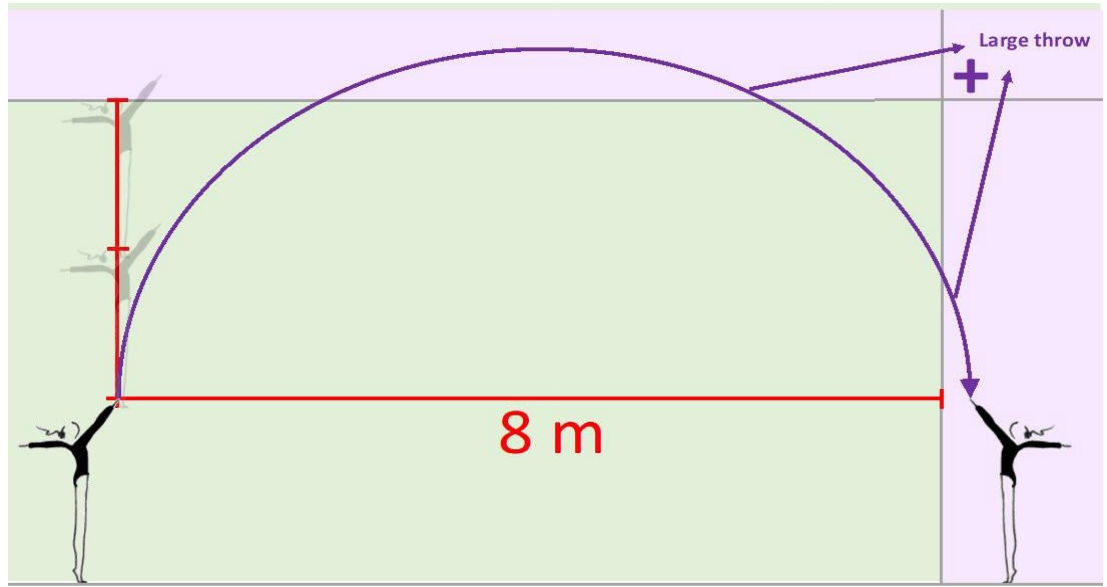
və s.

**8 metrlik məsafəsi olmayan düzülüşlərə nümunələr**



və s.

4.1.2.3. **Geniş məsafəyə atışlar** gimnastın boyunun ikiqatından hündür olmalıdır və gimnastlar arasında 8 metrlik məsafə saxlanılmalıdır. Alətin atıldığı və/ və ya tutulduğu anda bir-biri ilə mübadilə edən gimnastlar arasında 8 metrlik məsafə olmalıdır.



Şərhlər/Nümunələr	
<p>5 gimnast, alt qruplarda aləti alçaq hündürlükdə (gimnastın boyunun iki qatından az) 8 metr məsafəyə atmağa çalışır, lakin bir alt qrupdakı 2 gimnastın məsafəsi 8 metrdən azdır:</p> <p><b>DE hesaba alınır mı?</b></p>	<p><b>Xeyr, DE hesaba alınmır.</b></p> <p>Atış yüksək deyilsə, bütün 5 gimnast atışı 8 metrlik məsafədən həyata keçirməlidir.</p>





4.1.3. 1 növ alətlə Mübadilə Çətinliyi: 5 gimnast birlikdə və ya subqruplarda yerinə yetirə bilər:

- alətin eyni və ya müxtəlif hündürlükdə atışı ilə
- gimnastların yerində durması və ya yerdəyişməsi ilə
- altqruplarda icra edilən **DE** ilə: hesaba alınması üçün ikinci altqrup aləti atmadan öncə birinci altqrup aləti tutmalıdır

4.1.4. 2 növ alət ilə Mübadilə Çətinliyi: 5 gimnast birlikdə və ya subqruplarda yerinə yetirə bilər:

- alətin eyni və ya müxtəlif hündürlükdə atışı ilə
- gimnastların yerində durması və ya yerdəyişməsi ilə
- altqruplarda icra edilən **DE** ilə: hesaba alınması üçün ikinci altqrup aləti atmadan öncə birinci altqrup aləti tutmalıdır
- altqruplarda icra edilən **DE** ilə: hesaba alınması üçün hər bir altqrup eyni alətə malik olmalıdır (məs., **1-ci altqrup**: 3 Lent; **2-ci altqrup**: 2 Top)

Şərhlər/Nümunələr	
5 gimnast alt qruplarda alet atır: birinci altqrup: 8 metr məsafədən və aşağı hündürlükdə (gimnastın boyunun iki qatından az) 2 gimnast və sonra ikinci altqrup: 3 gimnast yüksək atışlarla Mübadilə həyata keçirir. <b>DE hesaba alınır mı?</b>	<b>Bəli, DE hesaba alınır.</b>  5 gimnastın birlikdə və ya alt qruplarda ardıcıl olaraq yerinə yetirdiyi halda, müxtəlif yüksəkliklərdə alet atışlarının Mübadiləsi mümkündür.

Şərhlər: Aletin gimnastlar arasında mübadiləsi	
<b>Top</b> 	Top iki əllə (gimnastların sayından asılı olmayaraq) tutulduqda, Mübadilə ilə Çətinlik, hər dəfə icra <b>cəriməsi</b> tətbiq olunmaqla, hesaba alınacaq
<b>Gürzlər</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mübadilə ilə Çətinlik həm bir Gürzün, həm də iki Gürzün atışında hesaba alınır.</li> <li>Bir-birinə bağlı olan iki Gürzün atışı bir Gürzün atışı sayılır.</li> </ul>
<b>Lent</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lent atışı ilə Mübadilə yalnız aletin istənilən vaxt kəsəməndə havada tam sərbəst uçuşu ("Bumeranq" deyil ) halında hesaba alınır</li> <li>Lentlərin mübadiləsi zamanı gimnastlar, bir qayda olaraq, lentin çubuğunun ucundan tutmalıdır. Lakin, lenti bilərəkdən bərkidildiyi yerdən təxminən 50 sm uzunluğadək material hissəsindən tutmağa icazə verilir bu şərtlə ki, bu cür tutma növbəti hərəkət və ya son duruş üçün gərəkdir.</li> </ul>

## 4.2. Tələblər:

### 4.2.1. Minimum 4, Maksimum 6 DE (icra ardıcılığı ilə qiymətləndirilmiş) hesaba alınacaq

#### 4.2.1.1. Minimum 4 DE tələbi yerinə yetiilmədikdə:

Birinci Altqrup (D) hakimlərin **cəriməsi**: 0.30 xal

Qrup **6-dan çox DE** elementi icra etdikdə, limiti aşan əlavə **DE**-lər qiymətləndirilməyəcək. **(Cərimə tətbiq olunmur)**

#### 4.2.1.2. İstənilən qiymətə malik ayrıca Bədən Çətinliyi (DB) ya **DE-nin atışı zamanı, ya uçuşu altında, ya da tutulması zamanı icra edilə bilər.** DB və DE hər ikisi qiymətləndirilib DB və DE-nin ümumi sayında qeydə alınacaqdır:

- DE** zamanı Kombinə edilmiş Çətinlik yerinə yetirmək mümkün deyil
- Mübadilə zamanı birdən artıq **DB** icra edildiyi halda, yalnız birincisi **DB** kimi qiymətləndiriləcək və **DB**-nin ümumi sayında hesaba alınacaqdır. **DE** hesaba alınacaqdır.

4.2.1.3. DE zamanı icra olunan DB yalnız eyni BD-nin bütün 5 gimnast tərəfindən yerinə yetirildiyi halda hesaba alınacaqdır.

Şərhlər/Nümunələr	
<b>DB</b> İstənilən qiymət	<p><b>Bədən Çətinliyi:</b></p> <p>İstənilən qiymətə malik olan DB, ya alətin atışı zamanı, ya uçuşu altında, ya da tutulması zamanı icra edilən DE-nin qiymətinə hər DE-də maksimum bir dəfə əlavə ediləcəkdir.</p> <p>Fırlanma ilə və ya döşəmədə mövqe tutmaqla təyin olunan DB yalnız DB kimi hesaba alınır.</p>

4.2.1.4. Mübadiləsiz Çətinlik kimi icra olunan DB, Mübadiləli Çətinlikdə təkrarlana bilməz. Təkrarı qiymətləndirilməyəcək (**Cərimə tətbiq edilmir**) və ümumi DB sayında hesaba alınmayacaq.

4.2.1.5. DE aşağıdakı hallarda hesaba alınmayacaq:

- Atma və tutmalarda 5 gimnastın hamısı iştirak etməmişdir
- Tələb olunan atış hündürlüyünə və ya məsafəsinə nail olunmamışdır
- Atış üçün bumeranqdan istifadə olunmuşdur
- DE alqruplarda eyni vaxtda icra olunmuşdur
- DE zamanı Kombinə edilmiş Çətinlik icra edilmişdir

### 4.3. DE-nin qiyməti

4.3.1. Mübadilə Çətinliyinin Baza Qiyməti (bütün 5 gimnast tərəfindən alətin yüksək və ya uzağa atışları və tutulması) 0,20.

4.3.2. Bütün 5 gimnast üçün Mübadilələr eyni qiymətə və ya müxtəlif qiymətlərə malik ola bilərlər: gimnastların biri tərəfindən icra olunan ən aşağı DE qiyməti, Qrupun DE qiymətini müəyyən edəcəkdir.







4.3.3. DE qiyməti əlavə meyarlar vasitəsilə artırıla bilər. Əlavə meyarlar bütün 5 gimnast tərəfindən identik şəkildə aşağıdakı qaydada icra edildikdə hesaba alınır:



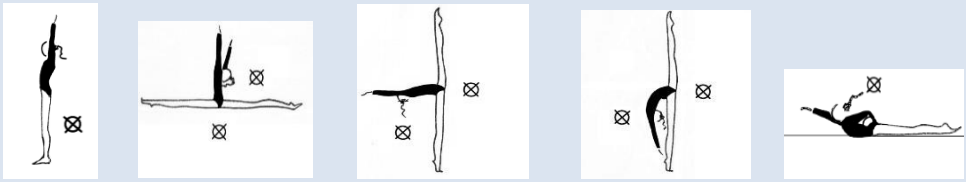

- Eyni alətlə icra edildikdə (yəni: 5 Halqa ilə): identik icra (yəni: 5 Halqa “əllərin köməyi olmadan” eyni şəkildə tutulur)
- Müxtəlif alətlərlə icra edildikdə (yəni: 3 Lent və 2 Topla):
  - Hər alətlə icra edilən identik meyarlar (yəni: 3 Lent “vizual sahədən kənarda” eyni şəkildə tutulur və 2 Top “əllərin köməyi olmadan” eyni şəkildə tutulur)
  - atış və/və ya tutma zamanı hər növ alət üçün eyni sayda meyar icra olunmalıdır
- Fırlanma: alətin atışı zamanı, ya uçuşu altında, ya da tutulması zamanı bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə icra edilə bilər (bax # 4.4).


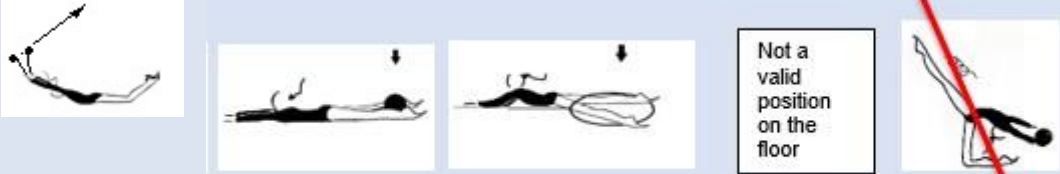
4.3.4. Alətin atışından bir an əvvəl və ya tutulmasından dərhal sonra icra olunan meyarlar DE qiyməti müəyyən edilərkən nəzərə alınmır.

4.3.5. Eyni meyar eyni şəkildə təkrar icra edilə bilməz və eyni meyarın təkrarı qiymətləndirilməyəcəkdir (**Cərimə tətbiq edilmir**). Mübadilə hesaba alınır.

4.4. Alətin atışı zamanı, onun uçuşu altında və tutulması zamanı DE üzrə Ümumi Əlavə Meyarların Cədvəli

Simvol	Bütün alətlər üzrə ümumi meyarlar
	Uzağa atış (8 metrlik məsafə və ikiqat hündürlük)
	Vizual sahənin xaricində
	Əllərin köməyi olmadan
	Fırlanma
	Ayağın/ayaqların altında
	Döşəmə üzərində vəziyyətlər


Simvol	Qiyəti	Şərhlər: DE üzrə ümumi əlavə meyarlar
	0,20 xal	<b>Uzağa atış (8 metrlik məsafə və ikiqat hündürlük)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Alətin atışı və/və ya tutulması müddətində məsafə olmalıdır.</li><li><input type="checkbox"/> Bir-biri ilə mübadilə edən gimnastlar arasında məsafə olmalıdır.</li><li><input type="checkbox"/> Hər DE üçün bir dəfə hesaba alınır.</li></ul>
	0,10 xal	<b>Vizual sahənin xaricində</b> <p>Misallar:</p>  <p><b>Alətin vizual sahənin xaricində tutulması:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arxaya əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırlanma elementi: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır</li><li>• Bükülmüş iki qol ilə boynun ardında iki əllə tutulan top hesaba alınmır</li><li>• Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır</li></ul> 

≠	0,10 xal	<p><b>Əllərin köməyi olmadan</b></p> <p><b>Hesaba alınmır:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutma (○);</li> <li>• qarışıq tutma ( ⅂ );</li> <li>• alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması</li> </ul>
○	0,10 xal	<p><b>Fırlanma</b></p> <p>Mübadilə zamanı alətin atılması və/və ya tutulması müddətində, həmçinin alətin uçuşu altında:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hər fırlanma <b>minimum 360°</b> olmalıdır</li> <li>○ Hər fırlanma <b>fərqli</b> olmalıdır</li> </ul> <p>Alətin tutulması zamanı fırlanma meyarı <b>yalnız</b> ≠ və/və ya ⊗ <b>meyarlarının biri ilə</b> icra edildikdə <b>hesaba alınır</b></p> <p>Bu meyar fırlanma ehtiva edən <b>DB</b> üçün keçərli deyil</p>
✗	0,10 xal	<p><b>Ayağın/ayaqların altında</b></p> <p>Bədənlə alət arasında çətin əlaqədə ayaq/ayaqlar altında icra olunan alət atışı və/və ya tutulması.</p> <p><b>Misallar:</b></p>  <p>və s.</p>
=	0,10 xal	<p><b>Döşəmə üzərində vəziyyətlər</b></p> <p>Elementin başından sonunadək döşəmə üzərində uzanmış vəziyyətdə alətin atışı və/və ya tutulması: <b>Gövdə</b>, üzü aşağı və ya yuxarı, yaxud yana vəziyyətdən asılı olmayaraq, <b>yərə tam yatmalıdır</b></p> <p><b>Misallar:</b></p>  <p>Not a valid position on the floor</p> <p>Etc.</p>

#### 4.5. Alətin atışı və tutulması zamanı DE üzrə Xüsusi Əlavə Meyarların Məcmu Cədvəli

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
	Alətin atışı zamanı bədən bütövlükdə və ya bir hissəsinin <b>Halqadan keçməsi</b> (○).  Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + legs və s.		Alətin tutulması zamanı bədən bütövlükdə və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).  Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.
	<b>Döşəmə üzərindən sıçrayışlardan sonra atış.</b>  <b>Döşəmə üzərində diyirləndikdən sonra atış.</b>		<b>Birbaşa geriye atış: dərhal</b> , fasiləsiz olaraq - bütün alətlər  <b>Bədəne birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla</b> , bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz olaraq: bütün alətlər
			Döşəməyə dəyib-qayıtması və birbaşa götürülmə: alət bilavasitə döşəmədən götürülür, yalnız Halqa, Top üçün ≠ ilə birlikdə icra olunduqda hesaba alınır.
	Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atışı (Halqa ○)		Alətin bədən üzərində yuvarlanması ilə birbaşa tutulması  <b>Hesaba alınmır:</b> qol/əl üstündə tutulduqda ( <b>ovucun vəziyyətindən asılı olmayaraq</b> ) əlavə meyarlar ≠
	<b>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atışı</b> (♣♣): <ul style="list-style-type: none"><li>Eyni vaxtda</li><li>Assimmetrik:</li><li>"Kaskad" (ikili və ya üçlü)</li></ul> <b>Assimmetrik atışlar</b> bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər. İki gürzün uçuş zamanı hərəkətləri fərqli formada və ya amplitudada (bir atış digərindən daha yüksək ola bilər), eləcə də müxtəlif səthlərdə və istiqamətlərdə ola bilər.  <b>"Kaskad" atışları (ikili və ya üçlü):</b> Hər iki gürz, ilk fırlanmanın başlanmasından asılı olmayaraq, kaskadlı atışın bir hissəsi ərzində havada olmalıdır		<b>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün</b> (♣♣) eyni vaxtda tutulması
			<b>Topun bir əl ilə</b> (●) tutulması  <b>Gürzün</b> (♣), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması
			Halqanın (○) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠
			Gürzlərin qarışıq tutulması (♣♣)  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠




4.5.1. “Bədənin müxtəlif hissələrinə və ya döşəməyə fasiləsiz **birbaşa geri atış/ dəyib-qayıtma**” (  ):

- Geriyə atış/dəyib-qayıtma **DE-nin** əsas hərəkətinin bir hissəsini (Mübadilə üçün ilkin atışın bir hissəsi) təşkil edir; **DE-nin** hesaba alınması üçün geriyə atılan/dəyib-qayıdan aləti tutmaq lazımdır.
- Alətin geriyə atılması/dəyib-qayıtması zamanı icra olunan meyarlar hesaba alınır.
- Alətin geriyə atılmasından/dəyib-qayıtmasından sonra tutulması zamanı meyarlar **DE-nin** bir hissəsi kimi qiymətləndirilmir

4.5.1.1. Lentin “bumeranqı” **DE**-də “geriyə atış” meyarı üçün keçərli deyildir;

4.5.2. **Bir-biri ilə bağlı olmayan iki gürzün atışı:** bu meyar, ya assimetrik şəkildə kaskadla, ya da eyni vaxtda icra olunan atış üçün bir dəfə verilir. Meyarlar yalnız tərəfdaşla mübadilə edilən Gürz(lər) üçün göstərilir.

**Bir-biri ilə bağlı olmayan iki gürzün tutulması yalnız hər ikisi də eyni vaxtda tutulduqda verilir.**

4.5.3. “Fırlanan Halqanın bədənin başqa hissəsi ilə birbaşa tutulması (  ): Gimnastın **dirşeyi və ya boynu, yaxud ayağı və s. (qolu deyil) vasitəsilə** icra olunduqda, bu meyar, əlavə meyar “əllərin köməyi olmadan” kimi hesaba alınır.

**4.6. Hesaba alınması məqsədilə, DE, aşağıdakı İcra səhvlərinə yol vermədən, bütün 5 gimnast tərəfindən icra olunmalıdır:**

- DE zamanı alətin itirilməsi
- DE zamanı əl və ya alətə dayaqlanaraq müvazinətin itirilməsi və ya gimnastın yıxılması
- Gimnastların toqquşması
- Alətlərin toqquşması

Şərhlər	
0.30 və ya 0.50 cərimə xalı tətbiq olunmaqla qeyri-dəqiq trayektoriya ilə DE icra edildikdə <b>DE hesaba alınır mı?</b>	Bəli, <b>DE</b> hesaba alınır (DE-nin hesaba alınmadığı # 4.6. və 4.2.1.5 bəndlərinə nəzər salın)
Mübadiləli Çətinlik zamanı gimnastın alətinə düyün düşdükdə <b>DE hesaba alınır mı?</b>	Bəli, <b>DE</b> hesaba alınır (DE-nin hesaba alınmadığı # 4.6. və 4.2.1.5 bəndlərinə nəzər salın)

## 5. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR

**5.1. Tərif:** yüksək məsafəyə atışın, fırlanma ilə 2 və ya daha çox dinamik elementin və alətin tutulmasının kombinasiyasıdır.

**5.2. Tələblər:** maksimum 1 R hesaba alınacaqdır

**5.2.1.** 1-dən çox R icra olunmuşsa, yalnız ilk R qiymətləndiriləcək (**Cərimə tətbiq olunmur**)

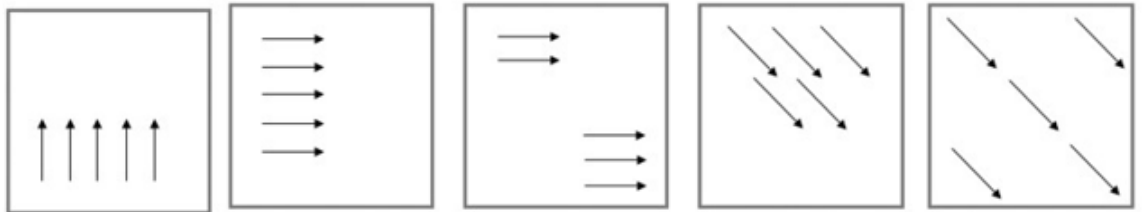
**5.2.2.** R-də Fırlanmalar bütün Qrup gimnastları üçün eyni olmalıdır

**5.2.3.** R, Qrup gimnastları tərəfindən:

- eyni vaxtda
- çox sürətli ardıcılıqla
- altqruplarda icra oluna bilər.

5.2.3.1. Əgər R Qrup gimnastları tərəfindən **eyni vaxtda** və ya **çox sürətli ardıcılıqla** yerinə yetirilirsə, bütün 5 gimnast **R-i eyni istiqamətdə** icra etməlidir.

**Misal 1:** Eyni istiqamətdə

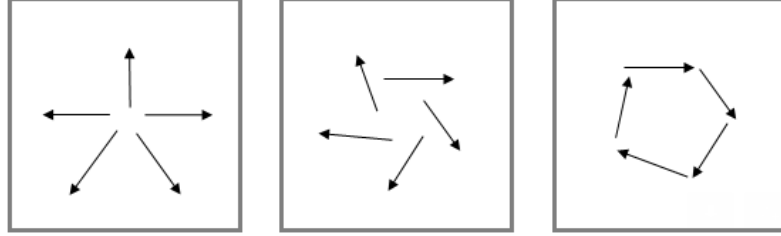


və s.

Şərhlər	
Gimnastın biri aleti düzgün atmazsa və onun trayektoriyası planlaşdırılmış istiqamətdən kənarlaşarsa?	<b>R</b> eyni istiqamətdə başladılmışsa (xoreoqrafik ideya), lakin qeyri-dəqiq trayektoriya (texniki səhv) gimnastın hərəkət trayektoriyasına təsir edirsə, həmin <b>R</b> , trayektoriyaya və istənilən digər nəticələrə (düzülüş və s.) görə <b>İcra cərimələri</b> tətbiq edilməklə hesaba alınacaq.

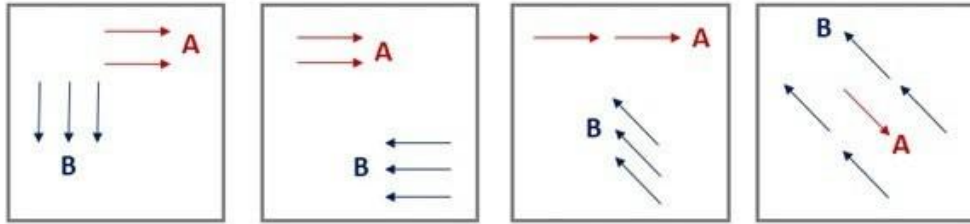
5.2.3.2. Qrupun gimnastları dairəvi düzülüşləri eyni vaxtda və ya sürətli ardıcılıqla icra edirsə, bütün gimnastların fərqli hərəkət istiqaməti olur və **R** hesaba alınır.

**Misal 2:** Müxtəlif istiqamətdə



5.2.3.3. Əgər R Qrupun gimnastları tərəfindən **altqruplar** şəklində icra edilsə, hər bir altqrup **ayrıca istiqamət** ala bilər. Bir altqrupun tərkibindəki bütün gimnastlar eyni istiqamətdə hərəkət etməlidir; **A** altqrupundakı gimnastlar **R**-i tamamladıqda, **B** altqrupundakı gimnastlar **R**-ə başlayır, bu tələbə əməl edilmədikdə **R** hesaba alınır.

**Misal 3:** Altqruplarda icra olunan **R**



və s.

5.2.4. **R** üç komponentdən ibarət olmalıdır və yalnız bütün bu üç komponentin Qrupun bütün 5 gimnastı tərəfindən yerinə yetirildiyi halda hesaba alınacaqdır.

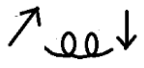


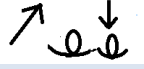

5.2.4.1. İlk fırlanmadan əvvəl və ya ilk fırlanma zamanı icra edilən (#3.7.1) **alətin yüksək məsafəyə atışı (gimnastın boyunun iki qatından daha yüksək). Kiçik məsafəyə atış hesaba alınır.**

5.2.4.2. **Bədənin minimum 2 tam dinamik fırlanma elementi ("əsas fırlanmalar")**

- Hər fırlanma 360° olmaqla, alətin uçuşu altında minimum 2 əsas fırlanma icra olunmalıdır
- İki əsas fırlanma **R**-in istənilən mərhələsində dayanma olmadan (iki fırlanma arasında əlavə addımlar kimi başa düşülür) icra edilməlidir
- Hesaba alınan 2 əsas fırlanmadan əvvəl və ya sonra qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən əlavə addımlar atıldıqda: **İcra cəriməsi** tətbiq edilməklə **R** hesaba alınır

5.2.4.3. Alətin yekun fırlanmadan sonra və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhələsi ilə əlaqələndirilmiş tutulması

Lent üçün **qeyd**: hesaba alınması üçün çubuğu (materialı deyil) tutulmalıdır

Şərhlər: Tələblər		
R elementi	Şərhi	Hesaba alınması
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanma, alətin tutulması	R2
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanma, iki addım, alətin tutulması	R2 Tələblər yerinə yetirilmişdir; 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə icra Cəriməsi 0.30 xal
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 1 əsas fırlanma, alətin tutulması	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	Fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı, fırlanma zamanı tutulması	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	Alətin yüksək məsafəyə atışı, uçuşu altında ilk əsas fırlanma, ikinci əsas fırlanma zamanı tutulması	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	İlk fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı, alətin uçuşu altında 1 fırlanma, alətin tutulması	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	Yüksək məsafəyə atış, ilk əsas fırlanma, əlavə addımlar, ikinci əsas fırlanma, alətin tutulması	Hesaba alınmır: İki əsas fırlanma arasında kəsinti (iki əlavə addım), 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə icra cəriməsi 0.30 xal

### 5.3. Əsas fırlanmalar

İki əsas bədən fırlanması yerinə yetirilmişdir:

- Alətin uçuşu altında
- Hər bir fırlanmanın tam 360° dərəcə icra olunması ilə
- Kəsinti (iki fırlanma arasında əlavə addımların atılması) olmadan
- İstənilən oxun ətrafında
- Döşəməyə keçməklə və ya keçməməklə
- Bədən fırlanması oxunu dəyişməklə və ya dəyişməməklə

### 5.4. Bədən fırlanmalarının növləri: iki əsas fırlanma və hər hansı əlavə fırlanmalar müvafiq cədvəllərdə

sadalanan tam 360° fırlanma elementlərinin aşağıdakı qruplarının hər hansı bir versiyası ola bilər:

- İkin akrobatik elementlər
- Şaquli fırlanmalar
- 360° və daha çox DB fırlanmaları (Bax DB cədvəlləri # 9; 13)

5.4.1. Bir impulsdan birdən çox fırlanma ehtiva edə bilən DB, aralıq addımlarla (bax # 5.9.3.1) icra olunan sirkullar istisna olmaqla, 1 fırlanma kimi hesaba alınır.

#### 5.4.2. İlkin akrobatik elementlər (bax Fərdi hərəkətlər # 4.3.2)

5.4.3. Əgər gimnast ilkin akrobatik elementlər zamanı bədənə fırlanma oxunu və ya texnikasını dəyişərsə, bədən fırlanmasının ilk mərhələsi ilkin akrobatika elementinin təsnifatını müəyyənləşdirəcək.

**Nümunə:** "Çarx" hərəkətinə bənzər yanakı keçidlə nəticələnən irəli keçid = irəli keçid

**Nümunə:** Sinə üzərində aşağı yuvarlanmaqla nəticələnən gövdənin əyilməsilə yanakı fırlanma = yanakı fırlanma

5.4.4. İlkin akrobatika elementləri, bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə, istər ayrı-ayrılıqda, istər silsilələrlə, yaxud bir R zamanı istənilən ardıcılıqla təkrarlanaraq, R-də bir dəfə icra oluna bilər. 5 gimnast tərəfindən icra olunan müxtəlif fırlanmaları ehtiva edən R hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq olunmur**)

- 5.4.5. İcazə verilmiş ilkin akrobatika elementlərinin bütün qrupları, onların, **element zamanı alət tutmaq üçün qısa pauza (1 saniyədən çox olmayan) istisna olmaqla**, uçuşsuz keçidlə və ya əllər üzərində durma
- 5.4.6. Uçuş və yaxud əl üzərində duruş vəziyyətində (**1 saniyədən çox**) sabitlənmək ilkin akrobatik elementlərdə yolverilməz fəndlərdir. Yolverilməz texnika ilə icra olunan ilkin akrobatik elementlər hesaba alınmır. **İcra Cəriməsi** 0.30 xal
- 5.4.7. **Şaquli fırlanmalar (bax Fərdi hərəkətlər # 4.3.6)**
- 5.4.8. Şaquli fırlanmalar, bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə, istər ayrı-ayrılıqda, istər silsilələrlə, yaxud bir R zamanı istənilən ardıcılıqla təkrarlanaraq, R-də icra oluna bilər.

5.5. **Qiymət: R-in əsas qiyməti (hər fırlanma üçün tam 360° icra olunan minimum iki əsas fırlanma): 0,20 xal**


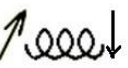

R -in dəyəri 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilən ən aşağı fırlanma sayı və meyarların sayı ilə vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi şərtilə, icra edilən hərəkə daxil edilə bilər.

5.6. R-in əsas qiyməti əlavə meyarların tətbiqi ilə artırıla bilər. Əlavə meyarlar alətin atışı zamanı, onun uçuşu altında və/və ya alətin tutulması zamanı icra edilə bilər.


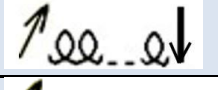
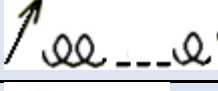
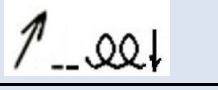
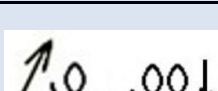
5.6.1 R -in dəyəri 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilən ən aşağı fırlanma sayı və meyarların sayı ilə vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi şərtilə, icra edilən hərəkə daxil edilə bilər.

5.7. **Alətin uçuşu zamanı R üçün əlavə meyarların ümumi cədvəli**


Alətin uçuşu zamanı	
Simvol	Əlavə meyarlar R + 0.10 və ya +0.20 hər dəfə
R3 R4 və s.	Alətin uçuşu altında və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhələsilə əlaqələndirilmiş alətin tutulması ilə bədənin hər hansı ox ətrafında <b>tam 360°</b> əlavə fırlanması
Z	Bədənin fırlanma oxunun dəyişməsi və ya fırlanmalar zamanı səviyyələrin dəyişməsi (hər R-də yalnız bir meyar hesaba alınır: oxun dəyişməsi və ya ya səviyyənin dəyişməsi - hər ikisi deyil)
Silsilə +0.20 xal	Frontal və ya sagittal oxlar ətrafında 3 və ya daha çox ilkin akrobatik fırlanmalar silsiləsi, <b>alətin uçuşu altında</b> sirkullar

Şərhlər: Alətin uçuşu altında icra olunan R üçün əlavə meyarlar		
R elementi	Şərhi	Qiyməti
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 "Chaine" fırlanması, alətin tutulması</i>	R3
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 yuvarlanma alətin tutulması</i>	R3 + 0.20 Üfüqi ox ətrafında fırlanmalar silsiləsi
	<i>1-ci əsas fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında fırlanmalar, alətin tutulması</i>	R3

- 5.7.1. Əlavə fırlanmalar 2 əsas fırlanmadan sonra qiymətləndiriləcək və hətta əlavə addımlar atılsa belə hesaba alınacaqdır: qeyri-dəqiq trayektoriyaya və əlavə texniki səhvlərə görə **İcra Cəriməsi** tətbiq edilməklə, düzgün şəkildə icra edilən bütün meyarlar hesaba alınacaq.

Şərhlər		
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 fırlanma, üç addım, alətin tutulması	R3 Tələblər yerinə yetirilmişdir; 3 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə İcra Cəriməsi 0.50 xal
	Yüksək məsafəyə atış, kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra 2 addım və üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R3 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra 3 addım və üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R3 + 3 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.50 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, iki addımdan sonra 2 fırlanma, alətin tutulması	R2 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 xal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, bir fırlanmadan sonra 2 addım, 2 fırlanma, alətin tutulması	R2 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 xal İcra Cəriməsi Əlavə fırlanmalar yalnız 2 əsas fırlanmadan sonra qiymətləndirilir

- 5.7.2. Alət tutulduqdan sonra başlanan fırlanma hesaba alınmır

Şərhlər		
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, alətin tutulmasından sonra üçüncü fırlanma	R2

5.8. Alətin atışı və tutulması zamanı R üzrə Ümumi Əlavə Meyarların Məcmu Cədvəli

Simvol	Bütün alətlər üzrə ümumi meyarlar + 0.10 hər dəfə
	Vizual sahənin xaricində
	Əllərin köməyi olmadan
	Fırlanma zamanı alətin tutulması: • Hər iki  və  meyarla birlikdə icra edildikdə hesaba alınır.
	Ayağın/ayaqların altında

Şərhlər: R üçün ümumi əlavə meyarlar

	<p><b>Vizual sahənin xaricində</b> <b>Nümunələr:</b></p> <p><b>Alətin vizual sahənin xaricində tutulması:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arxaya əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırlanma elementi: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır</li> <li>• Bükülmüş iki qol ilə boynun ardında iki əllə tutulan top hesaba alınmır</li> <li>• Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır.</li> </ul>
	<p><b>Əllərin köməyi olmadan</b> <b>Hesaba alınmır:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutma ( ○ );</li> <li>• qarışıq tutma (  );</li> <li>• alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması</li> </ul>

Şərhlər: Alətin tutulması "zamanı" R üzrə ümumi əlavə meyarlar

R elementi	Şərhi	Qiyməti
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, üçüncü fırlanma zamanı alətin vizual sahədən kənarında əllərin köməyi olmadan tutulması	$R3 + \begin{matrix} \downarrow \\ \circ \\ \text{---} \end{matrix} \begin{matrix} \times \\ \text{---} \end{matrix}$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

5.9. Alətin atışı və tutulması zamanı R üzrə Ümumi Əlavə Meyarların Məcmu Cədvəli

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
	Alətin atışı zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin <b>Halqadan keçməsi</b> (○).  Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.		Alətin tutulması zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).  Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.  <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.
	<b>Döşəmə üzərindən sıçrayışlardan sonra atış.</b>  <b>Döşəmə üzərində diyirləndikdən sonra atış.</b>		<b>Birbaşa geriye atış: dərhal</b> , fasiləsiz olaraq - bütün alətlər  <b>Bədənə birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla</b> , bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz olaraq: bütün alətlər
			Döşəmədə dəyib-qayıtması və birbaşa götürülmə: alət bilavasitə döşəmədən götürülür, yalnız Halqa, Top üçün ≠ ilə birlikdə icra olunduqda hesaba alınır.
	Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atışı (Halqa ○)		Alətin bədən üzərində yuvarlanması ilə birbaşa tutulması  <b>Hesaba alınmır:</b> qol/əl üstündə tutulduqda (ovucun vəziyyətindən asılı olmayaraq) əlavə meyarlar ≠
	<b>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atışı (  ):</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Eyni vaxtda</li> <li>Assimmetrik:</li> <li>“Kaskadla” (ikili və ya üçlü)</li> </ul> <b>Assimmetrik atışlar</b> bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər. İki gürzün uçuş zamanı hərəkətləri fərqli formada və ya amplitudada (bir atış digərindən daha yüksək ola bilər), eləcə də müxtəlif səthlərdə və istiqamətlərdə ola bilər.  <b>“Kaskad” atışları (ikili və ya üçlü):</b> Hər iki gürz, ilk fırlanmanın başlanmasından asılı olmayaraq, kaskad atışının bir hissəsi ərzində havada olmalıdır		<b>Bir birinə bağlı olmayan 2 gürzün eyni anda (  ) tutulması</b>
			<b>Topun bir əl ilə (●) tutulması</b>  <b>Gürzün (  ), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması</b>
			Halqanın (○) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠
			Gürzlərin qarışıq tutulması (  )  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠



<b>BD</b>	<b>DB-də 360° və daha böyük fırlanma ilə alət atışı (qiyməti 0.20 və ya daha böyük)</b>	<b>BD</b>	<b>DB-də 360° və daha böyük fırlanma ilə alətin tutulması (qiyməti 0.20 və ya daha böyük)</b>
	<b>DB-ni fırlanma olmadan icra etməyə icazə verilmir.</b>		<b>DB-ni fırlanma olmadan icra etməyə icazə verilmir.</b>

### Şerhlər: Kaskad atışı üçün əsas fırlanmalar


**Kaskad atışı** iki gürzün, ikisinin də eyni vaxtda uçuşda olması şərtilə, bir-birinin ardınca atışıdır.

Bir gürz əsas fırlanmalara başlamazdan əvvəl tutula, digər gürz isə R-nin son fırlanmasının sonunda və ya gedişatında tutula bilər. Yaxud, gürzlərin tutulması səbəbindən 2 əsas fırlanmada heç bir fasilə olmadığı müddətcə, birinci gürz əsas fırlanmalar zamanı tutula bilər.

**5.9.1.** “Bədənin müxtəlif hissələrinə və ya döşəməyə fasiləsiz birbaşa geri atış/ dəyib-qayıtma” (  ):


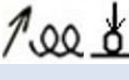



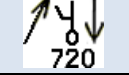
- Geriyə atış/dəyib-qayıtma **R-in** əsas hərəkətinin bir hissəsini (**R** üçün ilkin atışın bir hissəsi) təşkil edir; **R-in** hesaba alınması üçün geriyə atılan/dəyib-qayıdan aləti tutmaq lazımdır.
- Alətin geriyə atılması/dəyib-qayıtması zamanı icra olunan meyarlar hesaba alınır.
- Alətin geriyə atılmasından/dəyib-qayıtmasından sonra tutulması zamanı meyarlar **R-in** bir hissəsi kimi qiymətləndirilmir, çünki əksər hallarda geriyə atılmanın/ dəyib-qayıtmanın hündürlüyü ilkin atışın hündürlüyü ilə eyni deyil.

5.9.1.1. Lentin “bumeranqı” **R-də** “geriyə atış” meyarı üçün keçərli deyildir; R istənilən mərhələdə (atış və ya geriyə atış) icra olunan “bumeranq” ilə hesaba alınmır.

**5.9.2.** “Halqanın bədənin başqa hissəsi ilə birbaşa tutulması (  ) : gimnastın dirşəyi və ya boynu, yaxud ayağı **və s. (qolu deyil)** vasitəsilə icra olunduqda, bu meyar, əlavə meyar “əllərin köməyi olmadan” kimi hesaba alınır.

**5.9.3.** **Qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan, 360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB**, hər bir **R-də** maksimum bir dəfə icra oluna bilər, fırlanma elementi və **DB** kimi hesaba alınacaqdır:



- **Qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan, 360° və ya daha böyük fırlanma ilə DB**, alətin atışı və ya tutulması zamanı icra oluna bilər
- Alətin atışı zamanı **DB** icra edilir, lakin **R-in** sonunda alət itirilirsə, **DB** hesaba alınacaq (R hesaba alınmayacaq)
- Fırlanma olmadan **DB-ni** daxil etmək mümkün deyildir.

Şərhlər: R-də fırlanma ilə DB		
R elementi	Şərhi	Qiyməti
	İlk fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, alətin tutulması	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$  1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, DB-nin üçüncü fırlanması zamanı alətin tutulması	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$  1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında ilk fırlanma, ikinci fırlanma zamanı alətin tutulması (DB)	R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanmanın buraxılması  1 DB hesaba alınır
	İlk fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı (DB), alətin uçuşu altında ikinci fırlanma, alətin tutulması	R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanmanın buraxılması  1 DB hesaba alınır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında ilk fırlanma, alətin uçuşu altında ikinci fırlanma (DB), alətin uçuşu altında üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R hesaba alınmır (# 5.9.3)  DB hesaba alınmır
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 720° dərəcə 2 attityud dönməsi, alətin tutulması	R hesaba alınmır: (# 5.4.1) Alətin uçuşu altında 1 DB hesaba alınır (# 2.7.1.1)

#### 5.9.3.1. Fırlanma ilə 3 identik DB silsiləsi: dönərək sıçrayışlar və sirkullar DB-si

Aşağıdakı qaydada yerinə yetirilən hərəkətdə **yalnız** Dönərək sıçrayışlar və/və ya Sirkullar silsiləsinin hər biri bir R-də istifadə oluna bilər: alətin ilk DB-dən əvvəl və ya onun gedişatında atılması, ikinci DB-nin alətin uçuşu altında icrası və üçüncü DB gedişatında və ya ondan bir an sonra tutulması.

R-in qiyməti silsiləyə görə +0.20 artırılacaqdır

Misallar/Şərhlər: R-də fırlanma ilə 3 identik DB silsiləsi		
R elementi	Şərhi	Qiyməti
	Yüksək atış, 1-ci sirkul (addım) 2-ci sirkul (addım) 3-cü sirkul zamanı alətin tutulması	$R3 + silsilələr + DB$ $0.30+0.20+0.1=0.60$ 3 BD
	Yüksək atış, 1-ci sirkul 2-ci sirkul 3-cü sirkul (aralıq addımı olmadan), alətin tutulması	$R3 + silsilə$ $0.30+0.20=0.50$ 1 BD

#### 5.10. Aşağıdakı hallarda R hesaba alınmayacaq:

- Alətin kiçik atışı ilə
- Alətin uçuşu altında 2 tam əsas fırlanmanın buraxılması
- Hər bir əsas fırlanma üçün natamam 360°
- İki əsas fırlanma arasında kəsinti
- Alətin itirilməsi
- R iki DB ilə icra olunduqda, biri alətin atışında, biri isə tutulmasında (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Alətin uçuşu altında DB-nin icra edilməsi (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Alətin musiqi bitdikdən sonra tutulması
- Yolverilməz texnika ilə yerinə yetirilmiş ilkin akrobatika elementləri
- 5 gimnastın/altqrupun istiqamətləri ilə bağlı tələblərə riayət olunmadıqda

## 6. TƏRƏFDASLIQLA ÇƏTİNLİK (DC)

**6.1.Tərifi:** Qrup hərəkəti, hər bir gimnastın bir və ya bir neçə alətlə işlədiyi və bir və ya bir neçə tərəfdaşı ilə əlaqəyə girdiyi **kollektiv işlə** müəyyən edilir.

Tərəfdaşlıqla Çətinlik, gimnastlar arasında ahəngdar bir koordinasiya tələb edir ki, bu da aşağıdakı qaydada həyata keçirilir:

- Bütün 5 gimnast birlikdə və ya altqruplarda (cütlik, üçlük və s.)
- Yerdəyişmə, istiqamət və düzülüş müxtəlifliyi ilə
- Tərəfdaşlarla birbaşa təmasda olmaqla və ya olmadan (bədən və ya alət)
- Fırlanma ilə və ya onsuz
- Bir və ya bir neçə gimnastın mümkün qaldırılması ilə
- Alətlərə və ya gimnastlara mümkün dayaqlanmaqla

### 6.2. Tərəfdaşlığın növləri

**6.2.1.** Aşağıda tərəfdaşlığın müxtəlif növləri sadalanmışdır:

6.2.1.1. Alətin yüksək və uzağa atışı olmadan tərəfdaşlıq (**CC**)

6.2.1.2. Alətlərin yüksək atışları və alətin uçuşu müddətində Dinamik Bədən Fırlanması ilə Tərəfdaşlıq (**CR**)

6.2.1.3. Çox sayda alət atışları ilə Tərəfdaşlıq (  $C \rightarrow$  )

6.2.1.4. Çox sayda alət tutmaları ilə Tərəfdaşlıq (  $C \downarrow$  )

6.2.1.5. Gimnastın qaldırılması/ona dayaq verilməsi ilə Tərəfdaşlıq (**CL**)

**6.2.2.** Qrup, **minimum üç CC tələbini nəzərə almaqla**, çıxış zamanı hansı növ Tərəfdaşlıqların icra ediləcəyini müəyyənləşdirə bilər. **3-dən az CC** icra olunmuşdur:

**Cərimə:** hər çatışmayan **CC** üçün 0.30 xal

**6.2.3.** İstər ayrıca, istər kombine edilmiş şəkildə icra olunmuş hər Tərəfdaşlıq kateqoriyası bir Tərəfdaşlıq hesab edilir.

Misal: Ayrıca: **CR** (1 Tərəfdaşlıq)

Misal: Kombine edilmiş:  $C \rightarrow$  + **CR** (2 Tərəfdaşlıq)

### 6.3.Tələblər: Xronoloji ardıcılıqla qiymətləndirilən **Minimum 3, Maksimum 23 DC**

**6.3.1.** 3-dən az **DC**: İkinci Altqrup (**D**) hakimlərin verdiyi **Cərimə:** 0.30 xal

**6.3.2.** Əgər Qrup 23-dən artıq **DC** icra edərsə, limiti aşan əlavə **DC**-lər hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)

**6.3.3. İştirak: Tərəfdaşlıq, bütün 5 gimnast tərəfindən müvəffəqiyyətlə yerinə yetirildiyi halda hesaba alınır.** Tərəfdaşlıq əsas hərəkət(lər)i yerinə yetirən gimnast(lar)ın yekun olaraq öz alətini tutması (geriyə atışdan yekun atış və ya tutma tutulmuşdur) ilə sona yetir.

Yeni Tərəfdaşlıq yalnız, təsvir edildiyi kimi, ondan əvvəlki Tərəfdaşlıq Çətinliyi tamamlandıqda başlayır.

**6.3.4.** Bütün 5 gimnast, fərqli rolları olsa da, Tərəfdaşlığın hesaba alınması üçün bir-biri ilə Tərəfdaşlıq hərəkət(lər)ində iştirak etməlidir (cəlb olunmalıdır):

- birbaşa təmas ilə,
- gimnastın üzərindən, altından və içindən təmas olmadan keçməklə
- alət vasitəsilə

### 6.3.5. Altqruplarda iştirak:

- 6.3.5.1. Altqruplar eyni DC-ni icra etməlidir; bir altqrup tərəfindən icra edilən Tərəfdaşlığın ən kiçik qiyməti Qrup üçün Tərəfdaşlıq qiymətini müəyyən edəcəkdir.
- 6.3.5.2. İki altqrup "vahid" bir Tərəfdaşlıq yaratmaq üçün bir-biri ilə əlaqələndirilməlidir; bu əlaqə alətin iki altqrup arasında atışı və ya yuvarlanması ilə təqdim oluna bilər. Altqrupların biri tərəfindən icra edilən ən kiçik qiymət hesaba alınacaqdır.
- 6.3.5.3. Eyni növ hərəkətlə (fırlanma, keçid və s.), birlikdə əsas Tərəfdaşlığı yerinə yetirəcək olan iki altqrupa bölünərək vahid Tərəfdaşlıq həyata keçirmək mümkündür; belə halda, (eyni hərəkətlər), "əlaqələndirməyə" ehtiyac yoxdur.

Altqruplarda icra olunan Tərəfdaşlıq
Şərhlər/Nümunələr:
<i>3 gimnast bir növ Tərəfdaşlıq və, eyni zamanda 2 digər gimnast digər növ Tərəfdaşlıq icra edirsə, bu əlaqələndirilməmiş/müxtəlif altqruplar vahid Tərəfdaşlıq kimi hesaba alınmır, çünki 5 gimnastın hamısı ümumi Tərəfdaşlıqda iştirak etmir.</i>

### 6.4. Alətin yüksək və uzağa atışı olmadan Tərəfdaşlıqlar (CC)

- 6.4.1. **Tərif:** Qrupun bütün 5 gimnastı ya birbaşa (gimnast(lar)la təmas vasitəsilə), və/ya da alətlər vasitəsilə əlaqə qurur: kiçik məsafəyə atışlar, bədən və ya döşəmə üzərində yuvarlama, sıçrayış, dəyib qayıtma, itələmə, sürüşmə, alətin içindən keçmə və s.

**Qeyd:** bu növ Tərəfdaşlıq yüksək və ya uzağa atış ilə hesaba alınmır

- 6.4.2. CC əlaqəsi (əlaqələri) birlikdə və ya alt qruplarda həyata keçirilə bilər.

- 6.4.3. CC-nin baza qiyməti 0.30 xaldır.

- 6.4.4. **CC Tərəfdaşlıqlar, ardıcıl olaraq yerinə yetirilən bədən əlaqələri və ya alət əlaqələri ilə minimum 3 identik hərəkətlə icra olunan əlaqələri ehtiva edirlər:**


- eyni hərəkəti ardıcıl olaraq ən azı 3 dəfə yerinə yetirən 1 gimnast, və ya
- ümumilikdə minimum 3 hərəkət olmaqla, eyni hərəkəti ardıcıl olaraq yerinə yetirən bir neçə gimnast

6.4.4.1. Aşağıdakı qaydada icra oluna bilən hesaba alınan hərəkətlər:

- Alətlərin paylanması
- Gimnastlara və ya alətlərə münasibətdə qaldırıcı/dəstəkverici hərəkətlər
- Alətin bir gimnastdan digər gimnasta ötürülməsi
- Alətin qaytarılması/geri ötürülməsi

**6.4.4.2.** Bu **CC**, 6.4.4 -cü bəndə əsasən, əsas hərəkət(lər)i yerinə yetirən gimnast(lar) tərəfindən eyni şəkildə icra edildiyi halda, əlavə meyarlar vasitəsilə artırıla bilər: hər meyar + 0.10 bir dəfə hər **CC üçün**

Simvol	Hər meyar + 0.10 xal, hər CC üçün bir dəfə
⊗	Vizual sahənin xaricində
≠	Əllərin köməyi olmadan

İzahlar: CC Tərəfdaşlıq üçün əlavə meyarlar	
⊗	<p><b>Vizual sahənin xaricində</b></p> <p><b>Nümunələr və s.</b></p>  <p><b>Qeyd:</b> Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriyə əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır</p>
≠	<p><b>Əllərin köməyi olmadan</b></p> <p>Alət sərbəst texniki hərəkət almalıdır və bunu alətə aşağıdakıların köməyi ilə vermək olar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bədənin başqa hissəsi ilə impuls vasitəsilə</li><li>• əl(lər) vasitəsilə ilkin impuls ilə, lakin bundan sonra alət əl(lər)in köməyi olmadan tam avtonom hərəkətə gələ bilməlidir</li></ul> <p><b>Aşağıdakılarla əsas hərəkət zamanı "əllərin köməyi olmadan" qaydası üçün keçərli deyil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• qolda fırlanma ilə kiçik atışdan birbaşa tutma ( ○ );</li><li>• kiçik atışdan qarışıq tutma ( II );</li><li>• alətin kiçik atışı/əl(lər)in arxa tərəfilə tutulması</li></ul>

6.4.4.3. Aşağıdakı qaydada icra oluna bilən hesaba alınan əlavə hərəkətlər:

- Tərəfdaşların və ya onların alətlərinin üzərindən, altından və ya içindən keçid
- 1 saniyə ərzində aydın şəkildə sabitlənmiş beş alətin hamısı ilə bir təsvir formalaşdıran əlaqəli alətlərlə konstruksiyaların yaradılması **CC** üçün keçərlidir;  
**İstisna: bütün beş alət və gimnastlar** (ən azı 3 ilə deyil) **ilə bir təsvir tələb olunur.** Hərəkətin başlanğıc və yekun mövqeyi **DC**-nin bu növü kimi xidmət edə bilməz.
- Bu hərəkətlər meyarlar vasitəsilə artırıla bilməz

## 6.5. Alətin yüksək/uzağa/geniş atışları və alətin uçuşu müddətində Dinamik Bədən Fırlanması (CR)

### 6.5.1. CR-də alətin atışı və tutulmasına dair tələblər:



- 6.5.1.1. **Yüksək məsafəyə atışı:** gimnastın boyunun iki qatından yüksəyə
- 6.5.1.2. **Uzağa atışı:** 8 metrlik məsafəyə
- 6.5.1.3. **Geniş atışı:** yüksəyə və uzağa




- 6.5.2. CR-in tərifi:** " sas hərəkət" adlandırılan elementlərin aŐaĐıdakı ardıcılıĐını yerinə yetirən bir və ya bir ne e gimnast tərəfindən müəyyən edilir:
- 6.5.2.1. Bir və ya daha çox gimnast tərəfindən  z alətinin yüksək/uzaq/geniŐ məsafəyə atılması, *ardınca da*
- 6.5.2.2. Alət üzərində vizual nəzarətin itirilməsi ilə alətin u uŐu zamanı bədən fırlanmasının dinamik elementi, *ardınca da*
- 6.5.2.3. Alət üzərində vizual nəzarətin itirilməsi ilə alətin u uŐu zamanı bədən fırlanmasının dinamik elementindən sonra özünün və ya t r fdaŐının alətinin dərhal tutulması
- 6.5.3.** T r fdaŐlıq əsas hərəkət(lər)i yerinə yetirən gimnast(lar)ın yekun olaraq  z alətini tutması (geriyə atıŐdan yekun atıŐ və ya tutma tutulmuŐdur) ilə sona yetir.
- 6.5.4. CR-də alətin atıŐı**
- 6.5.4.1.** Gimnastın  z alətinin atıŐı CR-ın baŐlanĐıcını göstərir
- 6.5.4.2. Gimnast aləti bilavasitə t r fdaŐına və ya  z n  ata bilər
- 6.5.4.3. Alətin atıŐı, atıŐda əlavə meyarlara nail olmaq məqsədi ilə fırlanma zamanı həyata keçirilə bilər; lakin, # 6.5.2.2-ci bənddəki əsas tərif yerinə yetirilməlidir (**alətin u uŐu altında fırlanma**) v  atıŐda fırlanmanın özünün əlavə qiyməti yoxdur.
- 6.5.5. CR-da alətin tutulması**
- 6.5.5.1.  z alətinin və ya t r fdaŐının alətinin tutulması fırlanmanın dinamik elementindən dərhal sonra həyata keçirilir.
- 6.5.5.2. T r fdaŐının alətinin fırlanmanın dinamik elementindən dərhal sonra tutulması   n: yüksək/uzaq/geniŐ məsafəyə atılaraq, gimnast fırlanma həyata keçirdiyi müddətdə alət havada olmalı, fırlanmanı tamamladıqdan sonra atılmamalıdır; əks halda, T r fdaŐlıq hesaba alınmayacaq.
- 6.5.5.3. Fırlanma, alətin tutulmasında əlavə meyarlara nail olmaq məqsədi ilə alətin tutulmasının bir hissəsi kimi daxil edilə bilər; lakin, # 6.5.2.2-ci bənddəki əsas tərif yerinə yetirilməlidir (**alətin u uŐu altında fırlanma**) v  alətin tutulmasında fırlanmanın özünün əlavə qiyməti yoxdur.
- 6.5.5.4. Alətin əsas hərəkəti icra edən gimnast(lar) tərəfindən tutulması **CR**-in sonunu göstərir. Cari T r fdaŐlıq baŐa çatmadan əvvəl istənilən növ yeni T r fdaŐlıq qiym tl ndirilm m lidir.
- 6.5.6. CR-da fırlanmanın dinamik elementləri: Bədən fırlanmalarının növləri:** aŐaĐıdakılar üzrə müvafiq cədvəllərdə sadalanan aŐaĐıdakı fırlanma elementləri qruplarının istənilən versiyası ola bilər:
- İlkin akrobatika elementləri
  - Őaquli fırlanmalar
  - 360  və ya daha böyük fırlanmalar ilə **DB (# 9; 13 DB Cədvəllərinə bax)**
- 6.5.7.** Hər bir ilkin akrobatika elementləri qrupu **CR**-də bir dəfə, istər ayrıca, istər silsilələrlə, istərsə də istənilən ardıcılıqla bir **CR** daxilində təkrarlanaraq istifadə edilə bilər. Əgər ilkin akrobatika elementləri qrupu **baŐqa CR zamanı** (fərqli variantdan asılı olmayaraq) **təkrarlanırsa (ayrı-ayrılıqda və ya silsilələrlə), bu CR hesaba alınmayacaq.**
- Hər bir ilkin akrobatika elementləri qrupu d Ő m  üzərində v  t r fdaŐların dəstəyi ilə/t r fdaŐ(lar)ın üzərində icra oluna bilər. Bunlar müxtəlif elementlər sayılır.
- 6.5.8.** İcazə verilmiŐ ilkin akrobatika elementlərinin bütün qrupları, onların, **element zamanı alət tutmaq   n qısa pauza (1 saniyədən çox olmayan) istisna olmaqla**, u uŐsuz keçidlə və ya əllər üzərində durma vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi Ő rtil  icra edilən hərəkətə daxil edilə bilərlər.

**6.5.9.** Uçuş və yaxud əl üzərində duruş vəziyyətində (**1 saniyədən çox**) sabitlənmək ilkin akrobatika elementlərində yolverilməz fəndlərdir. Belə halda ilkin akrobatika elementi hesaba alınmır.

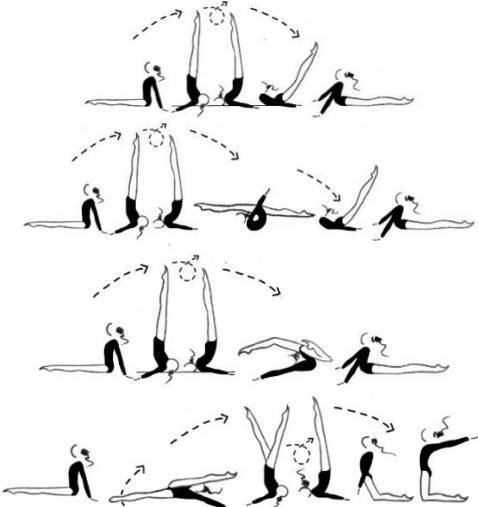

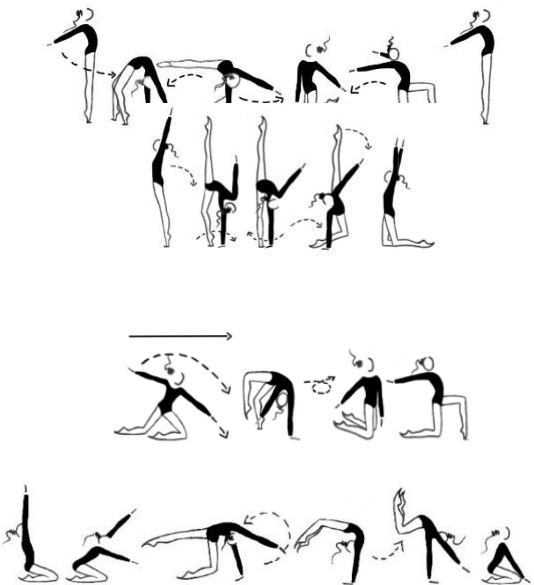
**İcra Cəriməsi** 0.30 xal

### 6.5.9.1. İlkin akrobatika elementləri

No	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	<b>İrəli keçid</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Öne şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, ronde, kabriole/çırpma, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variantların <b>nümunələri</b>:</p> 
2	<b>Geriye keçid</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Öne şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, ronde, kabriole/çırpma, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variant <b>nümunəsi</b>:</p> 
3	<b>Çarx hərəkəti</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirəkəklər, baş, sinə, boyun və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Yan şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, çırpma və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
4	<b>İrəliyə mayallaq aşma</b>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiyin üzərində və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s.</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>

5	<b>Geriye mayallaq aşma</b>	Başlanğıc vəziyyəti: Texnikası: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:	Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Baş üzərində, bir çiyin üzərində və s. Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə, maral vəziyyəti və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə
6	<b>Sinə üzərində qarşıya yuvarlanma</b>	Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:	Ayaq üstə, diz üstə, yerə uzanaraq və s. Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə <b>Mümkün variantların nümunələri:</b> 
7	<b>Sinə üzərində geriye yuvarlanma</b>	Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:	Ayaq üstə, diz üstə və s. Yerə uzanma, diz üstə, şpaqat vasitəsilə və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə <b>Mümkün variant nümunəsi:</b> 
8	<b>İrəliyə "balıq" hərəkəti</b>  (sinə üstündə uzanıb beli yuvarlayaraq güc tətbiq etməklə qalxıb bir çiyin üzərindən yuvarlaq halda bel üstünə düşmək)	Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:	Ayaq üstə, diz üstə və s. Oturaraq və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə, dövrələməklə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə <b>Mümkün variantların nümunələri:</b> 



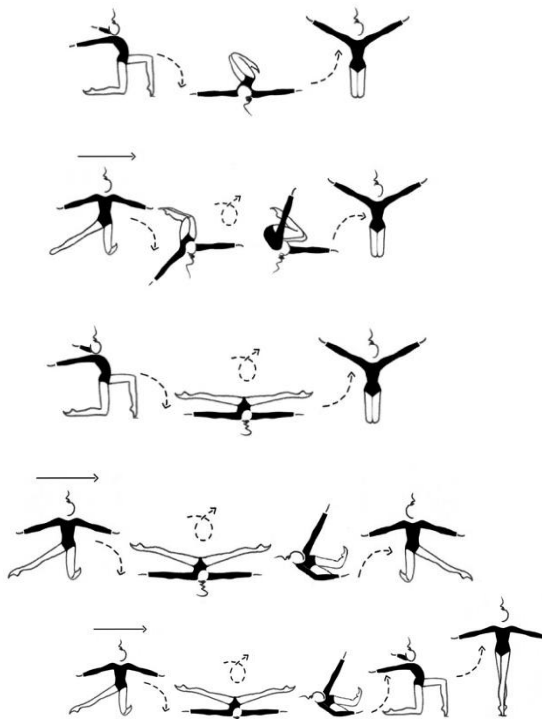
<p>9</p>	<p><b>Geriye “balıq” hərəketi</b></p> <p>(kürəyin üzərində yuvarlanaraq güc tətbiq etməklə bir çiyin üzərindən yuvarlaq olaraq sinə üzərinə düşmək)</p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəketləri:</p>	<p>Ayaq üstə, oturaraq və s. Yerə uzanma, diz üstə, şpaqat vasitəsilə və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə, dövrələməklə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə Mümkün variantların <b>nümunələri</b>:</p> 
<p>10</p>	<p><b>Sonunda şpaqat vəziyyətində dayanmaqla körpü yaradaraq yana fırlanma</b></p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəketləri:</p>	<p>Diz üstə, ayaq üstə və s. Ayaq üstə Ayaq üstə durmaq üçün geriye əyilməklə şpaqat Mümkün variant <b>nümunəsi</b>:</p> 
<p>11</p>	<p><b>Gövdənin geriye əyilməsilə yana fırlanma</b></p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Orta dəstək: Dəstək variantları: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəketləri:</p>	<p>Ayaq üstə, diz üstə və s. Bir əl, iki əl, dirsəklər, sinə və s. 1-2 ayaq üzərində, yaxud ayaqlar döşəmədən qalxmaqla, körpü yaradıb keçmək Ayaq üstə, diz üstə, yerə uzanaraq və s. Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat vasitəsilə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə Mümkün variantların <b>nümunələri</b>:</p> 

12	<b>Sıçrayış-Dalma</b>	Uçuş:	180° dərəcə şpaqatla, 180° dərəcə şpaqatsız
		Texnikası:	Düzünə, bir çiyin üzərindən və s.
		Bitmə vəziyyəti:	Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s.
		Ayaq hərəkətləri:	Bükülmüş dizlər, açıq dizlər, ayaqların (yuvarlanmaq üçün) ardıcıl hərəkəti
13	<b>Qaldırılmış ayaqla fırlanma (DB kimi yox, sirkul kimi)</b>	Orta mərhələ:	Əlin dəstəyilə və ya onsuz gövdənin üfuqi və ya daha aşağı vəziyyəti
		Bitmə vəziyyəti:	Gövdənin müxtəlif istiqamətlərdə bükülməsi/qalxması döşəmə üzərində bitmə və s.
		Ayaq hərəkətləri:	İstənilən mərhələdə bükülmüş diz(lər) ilə, yaxud açılmış dizlər ilə <b>(lakin sirkul DB-si deyil)</b>

**Sıçrayış-Dalma haqda qeyd:** Bu ilkin akrobatik element gövdənin irəli əyilib bilavasitə bir yuvarlanması ilə bir Sıçrayışdan ibarətdir (**uçuş mərhələsi tələb olunur; şpaqat tələb olunmur**). Uçuş fazası fırlanma elementinin bir hissəsidir.

#### 6.5.9.2. Şaquli fırlanmalar

Nö	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	<b>Uçuş:</b> Tullanma/atlama/dönmə ilə hoppanma	Uçuş zamanı aərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti (düz və ya bükülmüş)
2	<b>Ayaq üstə:</b> Döşəmə üzərində dönmə addımları, yaxud bir və ya hər iki ayaq ilə fırlanma	Sabit formalı və ya dinamik formalı sərbəst seçilmiş ayaq və/ və ya gövdə vəziyyətləri
3	<b>Oturmuş vəziyyətdə:</b> Şpaqatdan keçməklə və ya keçmədən icra olunan yanakı yuvarlanma	Gövdənin şaquli vəziyyəti; fırlanma ayaq üstə və ya oturmaq vəziyyətdə başlaya bilər, lakin döşəmə üzərində müvafiq vəziyyət almaqla tamamlanmalıdır  İstənilən şpaqat vəziyyətindən mümkün keçid də daxil olmaqla, sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti

4	<p><b>Uzanaraq:</b></p> <p><b>Yanakı yuvarlanma</b></p>	<p>Fırlanma hərəkətinin başlanğıcından sonunadək bədən döşəmə üzərində uzanmış halda yanakı fırlanır. Sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti</p> <p>Mümkün variantların <b>nümunələri:</b></p> 
---	---	---

#### 6.5.10. CR-in qiyməti: 0,10 xal

6.5.10.1. **CR**-in baza qiyməti əlavə meyarlar vasitəsilə artırıla bilər. Əlavə meyarlar alətin atışı zamanı, uçuşu altında və/və ya alətin tutulması zamanı icra oluna bilər.






6.5.10.2. Hesaba alınması üçün əlavə meyarlar əsas hərəkəti icra edən gimnast(lar) tərəfindən yerinə yetirilməlidir və xronoloji ardıcılıqla hər Tərəfdaşlığa görə bir dəfə (yalnız alətin atışında və yaxud yalnız tutulmasında) verilir. Hesaba alınması üçün mümkün meyarlar bütün fırlanan gimnastlar tərəfindən eyni şəkildə yerinə yetirilməlidir.

- **Eyni alətlə** icra edildikdə (yəni: iki Topla):  
eyni şəkildə (identik) icra (yəni: iki top "əllərin köməyi olmadan" eyni şəkildə tutulur)
- Fərqli alətlərlə icra edildikdə (yəni: bir Top və bir Halqa ilə):  
fərqli alətlərlə icra olunan identik meyarlar (yəni: Top və Halqa "əllərin köməyi olmadan" eyni şəkildə tutulur)



#### 6.5.11. CR üzrə əlavə meyarlar cədvəli











Simvol	yalnız CR üzrə meyarlar (əsas hərəkəti icra edən 1 gimnast)
Silsilə +0.20 xal	frontal və ya sagital oxlar ətrafında 2 və ya daha çox identik, kəsintisiz ilkin akrobatika elementləri, alətin uçuşu altında icra edilən sirkullar

<b>Simvol</b>	<b>Əsas hərəkəti icra edən hər gimnasta dair meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün</b>
<b>CR2, CR3</b>	<b>Əsas hərəkəti icra edən hər əlavə gimnast üçün</b>
<b>Qeyd</b>	<b>Əsas hərəkəti icra edən gimnastlar, hesaba alınması üçün identik fırlanma(lar) icra etməlidir və əsas hərəkəti icra edən hər bir gimnast aləti tutmalıdır</b>

<b>Simvol</b>	<b>Alətin atışı və ya tutulması zamanı ümumi meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün</b>
	Tərəfdaşlığın əsas hərəkətini icra edən <b>gimnast(lar)</b> üçün <b>vizual sahə xaricində</b>
	Tərəfdaşlığın əsas hərəkətini icra edən <b>gimnast(lar)</b> üçün <b>əllərin köməyi olmadan</b>
	Ayağın/ayaqların altında
	Yuvarlanaraq tutma
	Fırlanaraq birbaşa tutma (Halqa)

**Qeyd:** Əsas hərəkəti icra edən gimnast alətin meyarlar ilə atılması və ya tutulmasında tərəfdaşı tərəfindən dəstəkləndikdə, hər iki gimnast hesaba alınması üçün meyarı yerinə yetirməlidir.

<b>Simvol</b>	<b>Alətin uçuşu altında ümumi meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün</b>
	Bir və ya bir neçə alətin və/və ya gimnastın üzərindən, altından və ya içindən keçmə, bir dəfə <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Üzərindən keçid:</b> maneə (gimnast və ya alət) ən azından sabit vəziyyətdə duran gimnastın diz səviyyəsindən qaldırılmalıdır; üzərindən keçilən alət döşəmə üzərində sərbəst şəkildə hərəkət etdiyi halda qaldırılma səviyyəsi tələb olunmur.</li> <li><b>Altından keçid:</b> maneə (gimnast(lar) və ya alət) minimum 2 gimnastdan formalaşmalıdır; havada olan alətin altından keçid üçün keçərli deyil.</li> <li><b>İçindən keçid:</b> alətlər və ya gimnastlar</li> </ul>
<b>Simvol</b>	<b>Alətin uçuşu altında xüsusi meyar +0.30 xal, hər CR üçün bir dəfə</b>
	Tərəfdaşın aləti havada ikən (nə tərəfdaş, nə də onun içindən keçən gimnast alətdən tutmayıb) onun içindən keçid və digər gimnast tərəfindən havada tutulması

<b>Şərhlər/Nümunələr: Hər CR üçün bir dəfə</b>	
 CR2	0,30
  CR2	0,40
CR2  	0,40
 CR2 	0,30
 CR2  	0,30

## 6.6. Müxtəlif alətlərin yüksək/uzaq/geniş məsafəyə atışı ilə Tərəfdaşlıq

**6.6.1. Tərif:** Bir gimnastın öz tərəfdaşlarına (özünə deyil) atdığı **iki və ya daha çox alətin** aşağıdakı qaydada həyata keçirilən eyni vaxtda **Yüksək məsafəyə atışı (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) və ya Uzağa atışı (min. 8 m):**

6.6.1.1. Bir birindən əks istiqamətə atılan iki alət

6.6.1.1.1. Əks istiqamətlər: hər bir alət digərindən 180° əks olan istiqamətə atılır

6.6.1.2. Eyni və ya əks istiqamətə atılan üç və ya daha çox alət: minimum 3 alət olduğu halda birləşdirilmiş konstruksiyada atıla bilər

**6.6.1.3. ** hesaba alınması üçün **eyni gimnast** tərəfindən atılmalı olan alətlərin sayı:

- Minimum 2 alət
- 2 bir-birinə bağlı olmayan Gürz + 1 əlavə alət (2 bir-birinə bağlı olmayan Gürz 1 alət hesab olunur) **Misal:** bir-biri ilə bağlı olmayan 2 gürz



- 1 Gürz + 1 əlavə alət (iki növ alət ilə icra olunan hərəkətdə)
- 2 bir-birinə bağlı olan Gürz + 1 əlavə alət (2 bir-birinə bağlı olan Gürz 1 alət hesab olunur) **Misal:**




- 2 bir-birinə bağlı olan Gürz (1 alət) + 2 bir-birinə bağlı olan Gürz (1 alət) atış əks istiqamətlərə olduğu halda, hesaba alınır. **Misal:**




- Gürzlər bir-biri ilə birləşdirilmiş olmalı və vahid konstruksiya qismində atılmalıdır (bir-birinə bağlı 2 gürzün hər cütü 1 alət hesab olunur). **Misal:**




**6.6.2. Qiymət:** alət atış(lar)ını həyata keçirən gimnastların sayından asılı olmayaraq, bir dəfə verilir.





6.6.2.1. Ayrıca Tərəfdaşlıq  : **Qiyməti 0.30:** bütün beş gimnastın alətin atışına cəlb edildiyi, o cümlədən tərəfdaşın alət atışında və/və ya tutulmasında ona dəstək olduğu halda

- Eyni və ya əks istiqamətə atılan üç və ya daha çox alət: minimum 3 alət olduğu halda birləşdirilmiş konstruksiyada atıla bilər

**6.6.2.2. CR ilə kombine edilmiş: Qiyməti 0.2: Bir neçə alətin atılması CR-da əsas hərəkəti icra edən gimnast tərəfindən həyata keçirildikdə: ** qiyməti **CR**-ın qiymətinə əlavə olaraq verilir



- Bir-birindən əks istiqamətlərdə atılan iki alət: bir-birinə bağlı alətlə keçərlidir.
- Eyni və ya əks istiqamətə atılan üç və ya daha çox alət: minimum 3 alət olduğu halda birləşdirilmiş konstruksiyada atıla bilər.

6.6.2.3. **Bir neçə alətin atılması ilə icra olunan Tərəfdaşlığın**  baza qiyməti əlavə meyarlar sayəsində artırıla bilər:


Simvol	 üçün əlavə meyarlar + atışa görə 0.10 xal
	Bir/bir neçə alətin vizual sahənin xaricinə atılması
	Bir/bir neçə alətin əllərin köməyi olmadan atılması
	Bir/bir neçə alətin ayağın (ayaqların) altından atılması

## 6.7. Çox sayda alət tutmaları ilə Tərəfdaşlıq ( )


6.7.1. **Tərif:** Eyni vaxtda **bir neçə alətin yüksək məsafəyə atışdan (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) tutulması, yaxud** gimnastın tərəfdaşından (özündən deyil) aldığı **iki və ya daha çox alətin uzağa (min. 8 m) atışı**

6.7.1.1.  üçün birgə atılmış eyni alətin həmçinin  üçün tutulması mümkündür deyildir.

6.7.2. **Qiymət:** aləti tutan gimnastların sayından asılı olmayaraq, bir dəfə verilir





6.7.2.1. **Ayrıca icra edilən Tərəfdaşlıq (  ):** Qiyməti **0.30:** bütün beş gimnastın alətin tutulmasına cəlb edildiyi, o cümlədən tərəfdaşın alətin tutulmasında və/və ya atışında ona dəstək olduğu halda.

- Müxtəlif tərəfdaşlardan gələn iki alətin eyni vaxtda tutulması: bir-birinə bağlı alətlərlə keçərli deyil



6.7.2.2. **CR ilə kombine edilmiş: Qiyməti 0.2 (  ):** **Bir neçə alətin tutulması CR**-da əsas hərəkəti icra edən gimnast tərəfindən həyata keçirildikdə: qiymət, aşağıda göstərilən üsullardan biri ilə yerinə yetirildiyi halda, CR-ın qiymətinə əlavə olaraq verilir:

- Müxtəlif tərəfdaşlardan gələn iki alətin eyni vaxtda tutulması: bir-birinə bağlı alətlərlə keçərli deyil

6.7.2.3. **Bir neçə alətin (  ) tutulması ilə Tərəfdaşlığın** baza qiyməti əlavə meyarlar sayəsində artırıla bilər.















Simvol	 üçün əlavə meyarlar + alətin tutulmasına görə 0.10 xal
	Bir/bir neçə alətin vizual sahənin xaricinə atılması
	Bir/bir neçə alətin əllərin köməyi olmadan atılması
	Bir/bir neçə alətin birbaşa fırlanma zamanı tutulması (Halqa)

## 6.7.3. Kombine edilmiş Tərəfdaşlıqlar:

6.7.3.1 Bədən fırlanmasının dinamik elementləri ilə Tərəfdaşlıqlar (CR), # 6.2.3-cü bənd nəzərə alınmaqla, bir-biri ilə **bir neçə alətin atışı (  ) və ya tutulması (  ) ilə (lakin hər ikisi deyil) icra edilən Tərəfdaşlıqlar** vasitəsilə kombine edilə bilər.

6.7.3.2 CR bir neçə alətin atışı ilə kombine edildikdə, meyar ayrıca icra edilən yekun atışa görə deyil, yalnız çoxsaylı atışa görə veriləcəkdir.

6.7.3.3 CR bir neçə alətin tutulması ilə kombine edildikdə, meyar ayrıca icra edilən yekun tutma üçün deyil, yalnız çoxsaylı tutmaya görə veriləcəkdir.

Kombine edilmiş Tərəfdaşlıqlar		
Şərhlər/Nümunələr:		
 CR2	0.30	1 Tərəfdaşlıq
  + CR2	0.30 + 0.20	2 Tərəfdaşlıq
$\neq$   +  $\neq$ CR2	0.40 + 0.20 Atışa görə bir dəfə verilən meyarlar	2 Tərəfdaşlıq
 CR2 +   $\neq$	0.30 + 0.40	2 Tərəfdaşlıq
  + CR2 + 	 VƏ YA  , hər ikisi deyil	2 Tərəfdaşlıq

## 6.8. Gimnastın qaldırılması/ona dayaq verilməsi ilə Tərəfdaşlıqlar (CL)

6.8.1. **Qaldırılma/dayaq**, Qrup hərəkətlərində gimnast(lar)ın qaldırılması və qaldırıldığı səviyyədə saxlanması yolu ilə icra edilən xüsusi növ tərəfdaşlıqdır.

6.8.2. Qaldırılma (CL) ayaq üstə duran tərəfdaşlarının çiyin səviyyəsində qaldırılmış “dayaq verilən” gimnastın havada müxtəlif vəziyyətlər alması ilə icra oluna bilər.

**Qeyd:** tərəfdaşı tərəfindən dayaq verilən gimnast, ayaq üstə duran tərəfdaşının çiyin səviyyəsindən aşağıda fırlanma yerinə yetirdikdə bu, Qaldırılma ilə Tərəfdaşlıq (CL) hesab olunmur.

6.8.3. Gimnastlar, qaldırıldığı andan etibarən 4 saniyədən çox olmayaraq havaya qaldırılıb saxlanıla və ya “daşına” bilər. Gimnastları qaldırılmanın istənilən mərhələsində tullamaq, dartmaq, sürümək və ya itələmək olmaz.

6.8.4. **Qiyməti:** qaldırılan gimnastların sayından asılı olmayaraq, bir dəfə verilir

6.8.4.1. **Ayrıca Tərəfdaşlıq (CL): Qiyməti 0.20:** tərəfdaşın qaldırılması və ya özünün qaldırılması/dayaq verilməsi də daxil olmaqla, bütün beş gimnast digər gimnastın qaldırılmasına/dayaq verilməsinə cəlb edildikdə

**6.9. Tərəfdaşlıqlar aşağıdakı səhvlərin hər hansı birinə yol vermədən, bütün 5 gimnast tərəfindən icra edildikdə hesaba alınır:**

- Tərəfdaşlıq hərəkət(lər)ində 5 gimnastın hamısı iştirak etmir
- Alətin, o cümlədən 1 və ya iki Gürzün itirilməsi
- Ələ və ya alətə dayaqlanmaqla müvazinətin itirilməsi və ya gimnastın yıxılması
- Gimnastların toqquşması
- Alətlərin toqquşması
- Hərəkətsiz gimnast və ya alət/alətsiz gimnast, hər biri **4 saniyədən artıq**
- Gimnastın 4 saniyədən artıq qaldırılmış vəziyyətdə qalması
- Qadağan edilmiş element
- Yolverilməz texnika ilə ilkin akrobatika elementi (**Misal:** uçuşda mayallaq)
- Alət fırlanması tamamlandıqdan sonra tərəfdaşa atılır (alət fırlanma müddətində havada olmalıdır)

<b>Şərhi: Tərəfdaşlıq Çətinliyi</b>	
<i>Lentə düşün düşdükdə Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?</i>	<i>Bax #6.9. Tərəfdaşlıq Çətinliyi, Çətinliyə dair tələblərin yerinə yetirildiyi halda hesaba alınacaq. İcra Cəriməsi tətbiq olunacaq.</i>
<i>Top əsas hərəkət müddətində iki əllə tutulduqda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?</i>	
<i>Halqa bədənə qeyri-ixtiyari təmas etməklə yanlış tutulduğu halda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?</i>	
<i>Əsas hərəkətdən sonra gimnast aləti iki və ya daha çox addımla havada tutduqda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?</i>	

**6.10. Tərəfdaşlıqda qadağan edilmiş elementlər**

- Döşəmə ilə təmas etmədən bir və ya bir neçə tərəfdaşa dayaqlanaraq **4 saniyədən artıq davam edən** hərəkətlər və ya vəziyyətlər
- Gimnastın **4 saniyədən artıq davam edən** daşınması və ya döşəmə ilə sürüklənməsi
- İkidən çox dəstək ilə birlikdə qruplaşdırılmış bir və ya bir neçə gimnastın üzərində yerimə
- Həmin mövqedə dayanmaqla, döşəmə üzərində yana və ya qarşıya şpaqat
- Döşəmə ilə hər hansı digər təmas olmadan, irəliyə aşma/çarx hərəkəti olmadan və şaquli vəziyyətdə dayanmaqla bir və ya hər iki ələ, yaxud bazuönünə dayaq vermək.
- Uçuşla yerinə yetirilən fırlanma elementləri
- Piramidaların formalaşdırılması



7. **ÇƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):** D-hakimlər Çətinlikləri qiymətləndirir, qismi qiymət verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri ümumi xaldan çıxır:

7.1. **Birinci D altqrupu hakimləri (DB)**

Çətinlik	Minimum	Cərimə 0.30 xal
Mübadiləsiz Çətinliklər (DB) öz icra ardıcılığı ilə	Minimum 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4-dən az <b>DB</b> icra edilmişdir</li><li>• Hər Bədən Qrupundan 1-dən az Çətinlik ( <math>\wedge</math> , <b>T</b> , <math>\circ</math> ): hər çatışmayan Bədən Qrupuna görə cərimə</li><li>• Hər Bədən Qrupundan 5 gimnastın hamısı tərəfindən eyni vaxtda <b>və ya çox sürətli ardıcılıqla (altqruplarda deyil)</b> icra edilməmiş 1 Çətinlik</li></ul>
Mübadilə ilə Çətinliklər (DE): öz icra ardıcılığı ilə	Minimum 4	4-dən az <b>DE</b> icra edilmişdir
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə

7.2. **İkinci D altqrupu hakimləri (DA)**

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Aletin Çətinliyi (DA): Tərəfdaşlıqla Çətinlik (DC) Tərəfdaşlıqlar CC	Minimum 3; Maksimum 23  Minimum 3	3-dən az <b>DC</b> icra edilmişdir  3-dən az <b>CC</b> icra edilmişdir: hər çatışmayan <b>CC</b> -yə görə cərimə
Göstərilən Fundamental Alet Elementləri	Hərəsindən minimum 2	Hər buraxılmışı görə cərimə  Eyni vaxtda və ya <b>çox sürətli ardıcılıqla</b> icra edilməmişdir

**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



**1. BƏDİİ HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRMƏ**

- 1.1.** Bədii (A) Hakimler Briqadası kompozisiyanı və bədii ifanı estetik mükəmməllik baxımından qiymətləndirirlər.
- 1.2.** A-hakimler üçün hərəkətin Çətinliyi vacib deyil. Jüri, elementin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni miqyasda olan istənilən səhvə görə eyni xalı çıxmalıdırlar.
- 1.3.** A-hakimler müasir bədii gimnastika sahəsindəki yeniliklərdən xəbərdar olmalı, kompozisiyanın icrasından ən aktual gözləntilərin nədən ibarət olduğunu, eləcə də idman sahəsi inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini bilməlidirlər. Bu baxımdan, onlar həmçinin, nəyin mümkün olduğunu, nəyi gözləməyin məqsədemüvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşdığını da bilməlidirlər.
- 1.4.** **Yekun A-qiyməti:** Bədii cərimələrin **10.00 xaldan** çıxılan cəmi

**2. BƏDİİ STRUKTUR VƏ İCRA: KOMPOZİSİYANIN MƏQSƏDLƏRİ**

- 2.1.** Bədii gimnastika xüsusi musiqi seçimi zəminində qurulmuş unikal kompozisiya ilə müəyyən edilir. Bu xüsusi musiqi icra olunacaq bütün hərəkətlərin seçimini müəyyən edir və kompozisiyanın bütün komponentləri bir-biri ilə ahəngdar bir vəhdət yaradır.
- 2.2.** Musiqi, çıxışın tempini, hərəkətlərin mövzusununu və kompozisiyanın quruluşunu təyin edərək xoreoqrafik ifaya ilham qatır; bu, bədən və alət elementləri üçün bir fon deyil.
- 2.3.** Musiqi seçərkən aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır.
  - Musiqinin xarakteri gimnastın yaşına, texniki səviyyəsinə və bədii məharətinə, eləcə də etik normalara uyğun olaraq seçilməlidir.
  - Musiqi gimnastın bacardığı ən yaxşı şəkildə çıxış etməsinə imkan verməlidir
  - Musiqi gimnastın mümkün olan ən yaxşı ifasını dəstəkləməlidir
- 2.4.** Bədii Gimnastika üçün səciyyəvi olmayan musiqi təbiətli səslər qadağandır (**Məsələn:** sirenlər, avtomobil mühərriki səsi və s.).
- 2.5.** Gimnast(lar)ın ilk hərəkətindən əvvəl, **maksimum 4 saniyəlik** bir musiqili təqdimata icazə verilir; **4 saniyədən artıq olan musiqili təqdimata cərimə tətbiq edilir.**
- 2.6.** Hərəkətin əvvəlindən axırınadək əsas ideyanı ifadə etmək üçün kompozisiya quruluşunun və bədii ifanın aşağıdakı komponentləri aydın və tam şəkildə inkişaf etdirdiyi halda bədii mükəmməlliyə nail olunur:
  - Rəqs addımlarında, eləcə də Çətinliklər arasında, yaxud Çətinliklərin öz aralarında əlaqələndirici hərəkətlərdə rast gəlinən hərəkət tərzinin təbiəti
  - Hərəkətlərdə ifadəlilik
  - Musiqidəki təzadları əks etdirən həm alət, həm də bədən hərəkətlərinin sürətində, xarakterində və intensivliyindəki təzadlar

- Tamaşaçı üçün fərqləndirici, arzuolunan vizual təəssüratlar kimi təsir və ya effekt yaratmaq məqsədilə müəyyən bədən və alət hərəkətlərinin müəyyən musiqi vurğularında və ya ifadələrində strateji yerləşdirilməsi (yəni: təqdimatda əyani, yadda qalan bir "an" yaratmaq üçün nəzərdə tutulmuş bir an)
- Bir hərəkəti digərinə axıcı, ahəngdar bir şəkildə bağlamaq üçün qəsdən və strateji olaraq planlaşdırılan Hərəkətlər və ya Çətinliklər arasındakı əlaqələndiricilər.
- 5 gimnast arasında onların düzülüşləri, kollektiv işin təşkili və icra olunan Tərəfdaşlıq növləri sayəsində yaranan bədən və alət əlaqələrində müxtəliflik

## 2.7. QIYMƏTLƏNDİRMƏ

- Bədii komponentə tamamilə prioritetləşdirildikdə və əvvəldən sona qədər bütün kompozisiya boyunca tam şəkildə ifa edildikdə, heç bir cərimə tətbiq olunmur.
- Az işlənmiş və ya yalnız bəzi mərhələlərdə işlənmiş bədii komponentlər cərimələnəcəkdir.
- Hərəkət və ritm arasındakı əlaqələrdə hər bir səhv və ya məntiqsiz əlaqə cərimələnəcəkdir.

## 3. XARAKTER

**3.1.** Hərəkətlər, Qrupun musiqinin xarakterini özünəməxsus şəkildə şərh etməsini vurğulayan aydın şəkildə müəyyən edilmiş bir üsluba malikdir; hərəkətin bu üslubu və ya xarakteri çıxışın başlanğıcından sonuna qədər inkişaf etdirilir.

**3.2.** Bu eyniləşdirilə bilən xarakter, bütün çıxış boyunca bədən və alət hərəkətləri vasitəsilə müəyyənləşdirilir, o cümlədən:

- Çətinliklərdən əvvəl hazırlıq hərəkətləri
- Çətinliklər arasında keçid hərəkətləri
- **DB** zamanı və/və ya **DB-dən** çıxış zamanı
- CC zamanı
- Bədən dalğaları
- **DB-ni, DE-ni, R-i, DC-i** uzlaşdırılan stilləşdirilmiş əlaqələndirici addımlar
- **DE/DC** zamanı alətin atışı altında/uçuşu müddətində
- Tutmalar zamanı
- Fırlanma elementləri zamanı
- Səviyyələrin dəyişməsi
- Ritmi və xarakteri vurğulayan əlaqələndirici alət elementləri

**3.3.** Musiqinin xarakterindəki dəyişikliklər hərəkətlərin xarakterindəki dəyişiklikləri əks etdirməlidir; bu dəyişikliklər harmonik şəkildə kombine edilməlidir.

**3.4.** Rəqs addımlarının kombinasiyaları özünəməxsus xüsusiyyətlərinə görə qiymətləndirilir; buna görə də onlar "hərəkətin xarakteri"nin qiymətləndirilməsinə daxil edilmir.

## 4. RƏQS ADDIMLARI KOMBİNASİYALARI

**4.1.** Rəqs Addımları Kombinasiyası, musiqinin stilist təfsirini ifadə etmək üçün nəzərdə tutulmuş bədən və alətlə icra olunan hərəkətlərin müəyyən ardıcılığıdır: buna görə də, **Rəqs Addımları Kombinasiyası hərəkətdə müəyyən xarakterə malik olmalıdır.** O, musiqinin xarakterinə, ritminə, tempinə və vurğularına uyğun olaraq qurulur.

Bədən hissələrinin stilləşdirilmiş hərəkətləri, hərəkətlərin tempi və intensivliyi, eləcə də hərəkət mexanizmləri variantları onları müşayiət edəcək xüsusi musiqiyə uyğun olaraq diqqətlə seçilməlidir.

Hərəkətlərin quruluşu, baş, çiyinlər, əllər, qollar, budlar, ayaqlar, pəncə və s. də daxil olmaqla, bütün bədən hissələrini xüsusi musiqiyə uyğun olaraq əhatə etməyi hədəfləməlidir.

**4.2.** Hər bir kompozisiya ən azı 2 Rəqs Addımları Kombinasiyasından ibarət olmalıdır.

**4.3.** Hər bir Rəqs Addımları Kombinasiyası hesaba alınması üçün aşağıdakı tələblərlə yerinə yetirilməlidir; Hər bir Rəqs Addımları Kombinasiyasında aşağıdakı tələblərin hər hansı birinin olmaması Kombinasiyaları etibarsız edəcək və cərimə tətbiq olunacaqdır (bax Cədvəl #16):

- Alətin minimum **8 saniyə müddətində hərəkətdə olması**: ilk rəqs hərəkətindən başlayaraq, tam 8 saniyə ərzində bütün addımlar aydın və görünən olmalıdır.
- Tələb olunan minimum 8 saniyə müddətində böyük atışlar və ilkin akrobatika elementləri icra edilə bilməz. Kompozisiyanın quruluşu və ya hərəkətin xarakterini kəsən CC element(lər)inin mövcudluğu səbəbindən 8 saniyədən az müddətdə yerinə yetirilən xarakterli silsilə addımlar, Rəqs Addımları Kombinasiyaları hesab edilmir.
- **Müəyyən edilmiş xarakter:**

**4.3.1. Hərəkətin müəyyən edilmiş xarakteri:** hərəkətin üslubunu və ya mövzunu əks etdirən addımlar, məsələn bunlarla məhdudlaşmamaqla:

- *İstənilən klassik rəqs addımları*
- *İstənilən bal rəqsləri addımları*
- *İstənilən xalq rəqs addımları*
- *İstənilən müasir rəqs addımları*
- və s.

**4.3.2.** Rəqs Addımlarının Kombinasiyası xüsusi olaraq xoreoqrafik məqsədlər üçün istifadə olunan müxtəlif simvolları və effektləri özündə ehtiva etməlidir. Təmali ənənəvi rəqslərdən gələn və qiyməti 0.10 xal olan "Kabriole" tullanması, "passe" müvazinəti və s. kimi **BD-lər** daxil edilə bilər.

- **Ritm altında ahəngdar hərəkətlər**
- **bütün gimnastların 2 hərəkət mexanizmi:** hərəkət mexanizmləri (gimnastın meydança üzərində yerdəyişmə/hərəkət rejimi), *alətin işlədilməsi ilə meydançada (yerimə, addımlama, qaçış kimi) ümumi hərəkətlər deyil*, musiqinin özünəməxsus üslubu və hərəkətlərin xarakteri ilə uzlaşmalı və buna uyğun olaraq dəyişməli və müxtəlif olmalıdır,

**4.4.** Rəqs Addımları Kombinasiyası aşağıdakı hallarda hesaba alınmayacaq:

- #4.3.1.-#4.3.2 bəndlərə müvafiq olaraq icra edilən, 8 saniyədən az davam edən Rəqs
- Hərəkətsiz alət(lər)
- **S** zamanı geniş məsafəyə atış
- **S** zamanı ilkin akrobatika hərəkətləri
- S zamanı R
- Ardıcıl 8 saniyə müddətində alətin itirilməsi
- Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaqlanmaqla müvazinətin itirilməsi
- Gimnastın yıxılması ilə 8 saniyə ərzində müvazinətin tamamilə itirilməsi
- Kombinasiyanın bütövlükdə döşəmə üzərində icra edilməsi

## Şərhi

*Əgər Qrup 8 saniyəni #4.3-cü bənddəki tələbləri qarşılayaraq tamamlayır və sonra Qrupun üzvü aləti itirirsə, Qrup tərifi yerinə yetirmiş sayılır və Rəqs Addımları Kombinasiyası, müvafiq İcra cərimələri tətbiq olunmaqla, hesaba alınır.*

*Qrup Rəqs Addımlarını 16 saniyə ərzində icra etdikdə: 16 saniyə ərzində hər birinin # 4.3-cü bəndin tələblərini yerinə yetirdiyi 2 kombinasiya olduqda, həmin 2 kombinasiya təsdiqlənə bilər. 16 saniyəlik müddətə yalnız bir tələblər dəsti daxil olduqda, bu, bir Rəqs Addımları Kombinasiyası sayılır.*

## 5. BƏDƏNİN İFADƏLİLİYİ

- 5.1.** Qrup strukturlaşdırılmış rutin bir çıxışı gimnastların kollektiv ifadə qabiliyyətinə əsaslanan bədii bir performansə çevirir.
- 5.2.** Bədən ifadəsi, hərəkətlərdə güc və qüvvətin gözəllik və zəriflik ilə ahəngdar vəhdətidir.
- 5.3.** Gözəllik və zəriflik müxtəlif bədən hissələrinin (baş, çiyin, gövdə, döş qəfəsi, əllər, qollar, ayaqlar, eləcə də üz) aşağıdakı yollarla əhatəli iştirakı ilə ifadə edilə bilər:
- xarakteri ifadə edən çevik, plastik və/və ya incə hərəkətlər
  - aksentlərin vurğulanması
  - hərəkətlərin xarakterinin intensivliyi
- 5.3.1.** Gimnastların fiziki ölçüsündən və boyundan asılı olmayaraq, bədən hissələrinin hərəkətləri maksimum diapazon, en və genişlik ilə həyata keçirilir.
- 5.3.2.** Gimnastların musiqi ilə tamaşaçıların diqqətini öz ifasına cəlb edən ifadəli, enerjili bir əlaqəsi olmalıdır.
- 5.3.3.** Bədən və üz ifadəsinin intensivliyinin kifayət qədər icra olunmadığı və ya müəyyənləşdirilə bilinmədiyi (yəni, musiqinin və kompozisiyanın inkişaf edən təfsirini ifadə etmək qabiliyyətinin məhdud olması) və/və yaxud ifadə vahidliyi olaraq bütün 5 gimnast arasında enerji intensivliyi baxımından balansın olmadığı çıxışlara cərimə tətbiq olunacaqdır.

## 6. DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI

- 6.1.** Müəyyən bir musiqi əsəri ətrafında qurulmuş kompozisiya, rəhbər ideya yaratmaq və tamaşaçılar tərəfindən tanınan vizual effektlər yaratmaq üçün sürət və intensivliyin dəyişməsindən istifadə edir.
- 6.2.** Qrupun hərəkətlərinin tempi və intensivliyi, eləcə də onların alətlərinin hərəkəti, musiqinin tempində və dinamizmindəki dəyişiklikləri əks etdirməlidir. Tempdə təzadların olmaması monotonluq və tamaşaçılarda maraq itkisi yarada bilər.
- 6.3.** Musiqidə dəyişikliklərlə ahəngdar olan, yaxud xüsusi bir effekt (o cümlədən, qısa, strateji pauzalar) naminə yaradılan hərəkət tempində və intensivliyindəki təzadlar bütün hərəkət müddətində mövcud olur.

#### **6.4. Dinamik dəyişikliklər 1 və ya bir neçə gimnastın hərəkətlərinin tempi və intensivliyində təzadlar vasitəsilə yaradıla bilər.**

6.4.1. Bütün 5 gimnast birlikdə minimum 1 dinamik dəyişiklik yaratmalıdır.

6.4.2. Qalan zəruri/minimal 2 Dinamik dəyişiklik, musiqidən və xoreografiyadan asılı olaraq, 1-5 gimnast tərəfindən yaradıla bilər bu şərtlə ki, həmin təzad anı vizual olaraq hakim tərəfindən təsbit edilə bilsin.

6.4.3. Musiqi və xoreografiya bu təzadları dəstəklədiyi təqdirdə, vizual təsir üçün 3-dən çox Dinamik dəyişiklik tövsiyə edilir.

#### **6.5. 5 gimnastın birlikdə yaratdığı 1 dinamik dəyişiklik də daxil olmaqla, 3-dən az dinamik dəyişikliklə icra edilən kompozisiyalara cərimə tətbiq ediləcəkdir (bax Cədvəl # 16).**

### **7. BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKTLƏR**

**7.1.** Müəyyən elementlərin müəyyən aksentlərlə birləşməsi tamaşaçı tərəfindən tanınacaq bir effekt yaradır; belə effektlərin məqsədi Qrupun seçdiyi xüsusi musiqi və icra etdiyi xüsusi hərəkətlər arasında orijinal qarşılıqlı əlaqəyə töhfə verməkdən ibarətdir (musiqinin hər bir akkorduna uyğun olaraq icra edilən hərəkətlər arasında qarşılıqlı əlaqələr sayəsində digərlərindən fərqlənən, unikal kompozisiya).

- Həm sadə, həm də mürəkkəb hərəkətlər, aşkar bir niyyətlə yerinə yetirildikdə, məhz musiqidə müəyyən bir məqamı vizual təsvir ilə vurğulamaq istədikdə, effekt yarada bilərlər.

- Aşağıda, sadalananlarla məhdudlaşmayaraq, musiqidə çox xüsusi vurğular/ifadələr ilə əlaqələndirildikdə effektlər yaratmağın yolları verilmişdir:

**7.1.1. DE, DC, R,** Çətinliyin enerjisinə və intensivliyinə ən yaxşı şəkildə cavab verən, güclü və dəqiq olan müəyyən musiqi aksentlərinə uyğunlaşdırılır.

**7.1.2.** Musiqi ilə hərəkətlər arasında əlaqəni vurğulamaq üçün maksimal təsir yaratmaq məqsədilə ən unikal elementlər musiqinin ən maraqlı aksentləri və ya ifadələri üzərində ifa edilir.

**7.1.3.** Alət ilə gözlənilməz əlaqələr və ya hərəkətlərin yaradılması (gözlənilən hərəkətlərin əvəzinə "gözlənilməzlik effekti")

**7.1.3.1.** Musiqi siqnalları ilə ahəngdar olan vizual təsvir yaradan bədən və/və ya alət konstruksiyası(ları); konstruksiyalar sabit təsvir üçün sabit, DC-nin tərkib hissəsi olduqda dinamik ola bilərlər.

**7.1.3.2.** Musiqinin əsas məqamları ilə unikal şəkildə uyğunlaşdırılmış kollektiv işin xüsusi təşkili

**7.1.3.3.** Altqruplarda yaradılan bədən əlaqələri: gimnastların bədən hissələri (ayaqları, qolları) xoreografik məqsədlərlə qarşılıqlı əlaqəlidir və/və ya onların bədənəri bir-biri ilə tematik, dinamik əlaqədədir ki, bu da qarşılıqlı hərəkətlərin həm xarakterini, həm də qrup identikliyinə gücləndirir.

**7.1.3.4.** Çətinliklər arasında xoreografik əlaqələr

**7.1.3.5.** Alət elementlərinin müxtəlif trayektoriyaları və istiqamətləri (**Misal:** çox yüksək, qarşıya, yana, aşağı və s.), eləcə də alət səviyyələri, hər bir alət elementini unikal şəkildə fərqləndirmək üçün musiqidə müəyyən vurğu və ya ifadələrlə istifadə olunmalıdır.

7.2. Musiqi ilə 2 Bədən və/və ya Alət Effekti olmayan kompozisiyalar cərimələnəcəkdir (bax Cədvəl # 16).

7.2.1. Öz təbiətinə uyğun olaraq, dinamik dəyişikliklər öz effektlərini yaradır və ayrıca qiymətləndirilir; buna görə də bu xüsusi tələbi yerinə yetirmək mümkün deyil.

## 8. KOLLEKTİV İŞ

### 8.1. Kollektiv işin təşkili

- Qrup çıxışının xarakterik xüsusiyyəti, hər bir gimnastın qrupun eynicinsli işində əməkdaşlıq ruhunda iştirak etməsidir.
- Hər bir kompozisiyanın kollektiv işin müxtəlif təşkilat növləri olmalıdır.

<b>Şərhlər</b> <b>Kollektiv İşin Növləri</b>
1. <b>Sinxronizasiya:</b> <i>eyni hərəkətin eyni vaxtda eyni amplitudada, tempdə, dinamizmlə və s. icrası</i>
2. <b>"Xor" icrası:</b> <i>müxtəlif hərəkətlərin eyni vaxtda müxtəlif amplitudada, yaxud tempdə və ya istiqamətdə (5 gimnast tərəfindən və ya altqruplarda) icrası</i>
3. <b>Sürətli ardıcılıq və ya "top atəşi":</b> <i>biri digərinin ardınca 5 gimnast (və ya altqruplar) tərəfindən icra. Hərəkət, əvvəlki gimnastın və ya altqrupun eyni hərəkətindən dərhal sonra və ya həmin hərəkət zamanı başlayır.</i>
4. <b>Təzad:</b> <i>5 gimnast (və ya altqruplar) tərəfindən temp (yavaş templi), yaxud intensivlik (güclə-yumşaq), yaxud səviyyə (ayaq üstə), yaxud istiqamət və ya hərəkət (pauza-davam) baxımından təzadlarla icra</i>

- Kollektiv işin müxtəlif növləri, Çətinlik komponentlərində (DB, DE, W, Fundamental Alət Elementləri, R, DC) və ya Bədii komponentlərdə (Rəqs addımları, Dinamik dəyişikliklər, əlaqələndirici elementlər) hər bir kollektiv iş növündən ən azı 2-si ilə təşkil oluna bilər.
- 4 təşkilati strukturun hər birinin 2-dən az cərimə tətbiq olunacaq.

## 9. DÜZÜLÜSLƏR

Düzülüşlər aşağıdakı müxtəlifliklə yaradılmalıdır:

- *Meydançanın müxtəlif zonalarında: mərkəzində, küncələrində, diaqonallarında, xətlərində yerləşmə*
- *Tərtibat: dairələr, bütün istiqamətlərdə xətlər, üçbucaqlar və s.*
- *Meydançanın müxtəlif zonalarında: mərkəzində, küncələrində, diaqonallarında, xətlərində yerləşmə*
- *Amplituda: tərtibatın ölçüsü/dərinliyi (geniş, qapalı və s.)*

## 10. TƏRƏFDASLIQ

- Tərəfdaşlığın müxtəlif növləri və hər bir Tərəfdaşlıq növü daxilində müxtəlif təşkilat növləri "Tərəfdaşlığın növləri" bölməsində təsvir edilmişdir (Tərəfdaşlıqla Çətinlik # 6.2.1).
- **Hər Tərəfdaşlıq növündən ən azı 2-si tələb olunur.**  
Buraxılmış Tərəfdaşlıq növlərinə cərimə tətbiq olunacaq.



## 11. VAHİDLİK

Bütün bədii komponentlərin birlikdə ahəngdar əlaqəsinin yaradılması məqsədi vahid bir ideya yaratmaqdır. Hərəkətlərin başdan sona qədər bədən ifadəsi ilə fasiləsiz axıcı ifası harmoniya və vahidlik təcəssüm etdirir. Kompozisiyanın vahidliyini pozan, gimnastın kompozisiyanın icrasını kəsməsinə və ya bir neçə saniyə ərzində bədii obrazın təsvirini dayandırmasına səbəb olan bir və ya bir neçə ciddi texniki səhv çıxışın sonunda bir dəfə ümumi cərimə kimi cəzalandırılacaqdır.

## 12. ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR

- 12.1. Əlaqə, iki hərəkət və ya Çətinliklər arasında "əlaqələndirici element"dir.
- 12.2. Bütün hərəkətlərin arasında, bir hərəkətin/elementin digərinə müəyyən bir səbəblə keçməsi üçün məntiqi, düşünülmüş bir əlaqə olmalıdır.
- 12.3. Hərəkətlər arasındakı bu əlaqələr həmçinin, kompozisiyanın xarakterini gücləndirmək imkanı da verir.
- 12.4. Elementlər uzunmüddətli hazırlıqlara və ya kompozisiyanın xarakterini dəstəkləməyən və ya təsir yaratmayan lazımsız dayanmalara yol vermədən rəvan və məntiqli bir şəkildə əlaqələndirilir.
- 12.5. Aydın bir məqsəd olmadan birləşdirilən elementlər, həm hekayənin tam açılmasını imkansız edən, həm də kompozisiyanın bənzərsiz təbiətinə xələl gətirən bir -biri ilə əlaqəsiz hərəkətlərə çevrilir. Bu cür əlaqələrə aşağıdakılar aiddir:
  - Aydın bir qarşılıqlı əlaqəsi olmayan Çətinliklərin bir-birinə bağlanması
  - Bir hərəkətdən və ya Çətinlikdən digərinə kəskin, məntiqsiz və ya uzanan keçidlər
  - Düzülüşlər arasında keçidlər hər hansı xoreoqrafik əhəmiyyəti daşımayan döşəmə üzərində mövqelərin dəyişməsi kimi yerinə yetirilir
- 12.6. Yaxşı təşkil edilmiş əlaqələndirici elementlər və/və ya əlaqələndirici addımlar harmoniyanın və axıcılığın yaranması üçün zəruridir; bir-biri ilə əlaqəli olmayan elementlər silsiləsindən ibarət olan kompozisiya cərimələnəcəkdir. **Məntiqsiz əlaqələrin hər biri 0.10 olmaqla, 1.00 xaladək cərimələnəcək.**

## 13. RİTM

- 13.1. Qrupun, eləcə də alətlərin hərəkətləri musiqi vurğuları və musiqi ifadələri ilə dəqiq əlaqələndirilməli, həm Qrupun, həm alətin hərəkətləri musiqinin tempini/axınını vurğulamalıdır.
- 13.2. Vurğular və musiqi ifadələri xaricində icra edilən və ya musiqinin tempi ilə əlaqəli olmayan hərəkətlər hər biri 0.1 olmaqla, 2.00 xaladək cərimələnəcək.

### Misallar:

- Hərəkətlər musiqinin vurğularından əvvəl və ya sonra görünən şəkildə yerinə yetirildikdə;
  - Musiqidə aydın bir vurğu "qaçırıldıqda" və hərəkətlə vurğulanmadıqda;
  - Hərəkətlər səhvən musiqili ifadələrin ardınca icra edildikdə;
  - Temp dəyişdikdə və Qrup icra etdiyi yavaş hərəkəti tamamlamadıqda və musiqinin tempindəki dəyişikliyi əks etdirə bilmədikdə (ritmdən düşmə).
- 13.3. Kompozisiyanın sonu musiqinin sonu ilə üst-üstə düşməlidir. Qrup çıxışını tamamlayıb yekun vəziyyətini musiqi bitmədən əvvəl və ya bitdikdən sonra aldıqda, çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasındakı bu harmoniya çatışmamazlığı cərimələnəcəkdir.

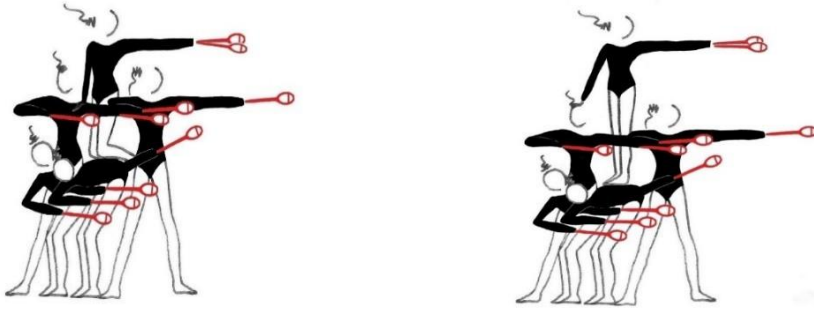
## 14. BƏDƏN KONSTRUKSIYASI/QALDIRILMIŞ VƏZİYYƏTLƏR

14.1. Çalışmanın başlanğıcında və ya sonunda bir gimnastın digər gimnast(lar)a və/və ya alətə dayqlanaraq döşəmədən qalxdığı elementlərdən və ya pozalardan istifadə etmək mümkündür, bu şərtlə ki:

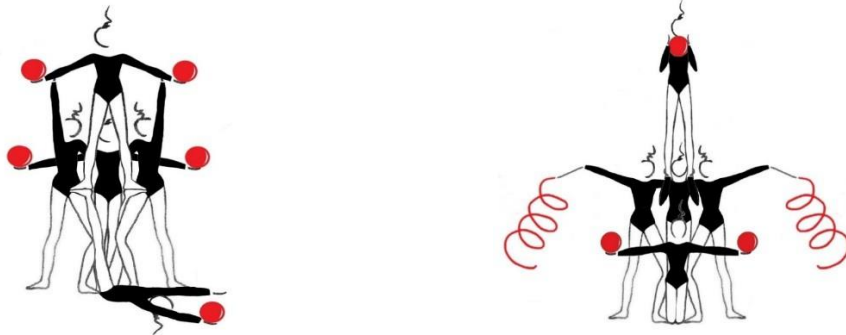
- Hər elementdə **maksimum 1 gimnast döşəmədən qalxır.**
- Gimnast döşəmədən maksimum **4 saniyəlik** müddətə qaldırılır:
  - **Başlanğıc vəziyyəti:** İlk gimnastın ilk hərəkətindən etibarən qaldırılmış gimnastın yerə enməsi arasında **maksimum 4 saniyə**
  - **Bitmə vəziyyəti:** Gimnastın döşəmədən qalxdığı andan etibarən sonuncu gimnastın son hərəkəti arasında **maksimum 4 saniyə**
- Havaya qalxmış gimnast həmin mövqeyə qaldırıla və ya dırmaşaraq özü qalxa bilər, lakin gimnastın havaya atılmasına, oradan hoppanmasına və ya yerə atılmasına yol verilmir
- Havaya qaldırılmış gimnast əl, dirsək və ya boyun üzərində duruşun hər hansı variasiyasını yerinə yetirə bilməz; bundan başqa qalan digər mövqe və ya hərəkətlər sərbəstdir
- Dəstək verən hər bir gimnast döşəmədə pəncəsi, dizləri və ya kürəyi üzərində durmalı və hər hansı körpü variasiyasında olmamalıdır

14.2. 4 saniyədən çox saxlanılan və/və ya tələblərə/tərifə uyğun gəlməyən konstruksiya cərimələnəcəkdir.

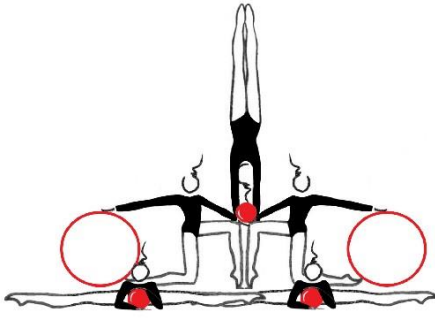
Misal 1: yolverilən mövqe



Misal 2: yolverilən mövqe



### Misal 3: yolverilməz mövqe



## 15. BASLANGIC və YEKUN MÖVQELƏR

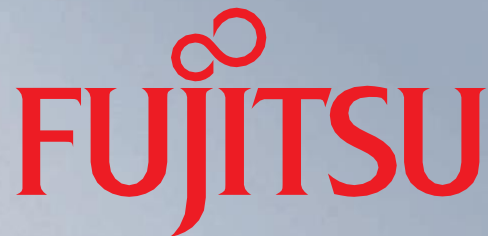
- 15.1. Hərəketin başlanğıcında bir və ya bir neçə gimnastın alətsiz olmasına icazə verilir. Hərəketin belə bir fraqmenti **4 saniyədən** çox çəkməməlidir.
- 15.2. Alətlər və gimnastlar hərəkətə eyni vaxtda başlamazsa, bir və ya bir neçə gimnastın/ aparatın hərəkətsiz qalmasının qarşısını almaq üçün **maksimum 4 saniyə ərzində** müxtəlif hərəketlər sürətlə bir-birini əvəz etməlidir.
- 15.3. Hərəketin sonunda hər bir gimnast bir və ya bir neçə aləti saxlaya və ya onlarla təmasda ola bilər. Belə halda, bir və ya bir neçə gimnast yekun mövqedə alətsiz ola bilər.
- 15.4. Bir və ya bir neçə alətin hər hansı bir gimnastla təmasda olmamasına görə cərimə tətbiq ediləcəkdir.

FIG, ona yalnız maddi və natual formada dəstək verən deyil, həm də Gimnastikanı və FIG-in onun bütün istiqamətlərinin inkişafını təşviq etmək səylərinin əhəmiyyətini anlayan Rəsmi Tərəfdaşlarını qürur hissi ilə təqdim edir.

Rəsmi Tərəfdaşlarımız bizim Dünya Çempionatlarımızın və Dünya Gimnastradalarımızın uğurlu keçməsinə kömək edir və üzv Federasiyalarımızı daim dəstəkləyir.

Bu fədakarlığa görə onlara təşəkkür edirik və Gimnastika Dünyasını gimnastika ruhunu təşviq edən şirkətləri dəstəkləkləməyə çağırırıq.

VTB

FUJITSU

TOKIO  
INKARAMI

## FID-in Rəsmi Tərəfdaşları

AAI®

GYMNOVA

SPIETH  
Gymnastics

CANNICE  
康纳斯

PASTOREI | |®

SA SPIETH  
AMERICA

Chacott

SISAKI®

TaiShan

EUROTRAMP®

Sports Equipment  
Senoh

VENTURELLI  
M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

gaofei 高飞

## 16. BƏDİİ Qrup Səhvləri

Cərimələr	0,30 xal	0,50 xal	1,00 xal
<b>HƏRƏKƏTİN XARAKTERİ</b>	Hərəkətin <b>böyük hissəsi</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• əksər birləşmələrdə vardır, lakin hamısında deyil</li> <li>• hamısında deyil, yalnız bəzi D elementləri zamanı yoxdur</li> </ul>	Hərəkətin <b>bəzi hissələri</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• bəzi əlaqələrdə vardır</li> <li>• D elementləri zamanı yoxdur</li> </ul>	Bütün hərəkətlərdə <b>mövcud deyil</b>
<b>RƏQS ADDIMLARI</b>		<b>Çatışmazlıq 1</b> Ritm və xarakter ilə Rəqs Addımları Kombinasiyası	2 rəqs addımının <b>çatışmaması</b> Musiqinin ritmi və xarakteri ilə kombinasiyalar
<b>BƏDƏNİN İFADƏLİLİYİ</b>	Hərəkətdə <b>yetərsiz</b> icra olunmuşdur: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bədən hissələrinin hərəkətlərində qismən iştirakı <i>və, yaxud</i></li> <li>• ifadə vahidliyi olaraq bütün 5 gimnast arasında enerji intensivliyində disbalans</li> </ul>	Hərəkətdə mövcud deyildi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bədən hissələrinin yetərsiz iştirakı <i>və, yaxud</i></li> <li>• ifadə vahidliyi olaraq bütün 5 gimnast arasında enerji intensivliyinin olmaması</li> </ul>	
<b>DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR</b>	2 Dinamik Dəyişiklik icra edilmişdir	1 Dinamik Dəyişiklik icra edilmişdir	Heç bir Dinamik Dəyişiklik icra edilməmişdir
<b>BƏDƏNİN/ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKTlər</b>	Musiqidə xüsusi vurğularla/ifadələrlə əlaqələndirilmiş, aşağıdakılar sayəsində vizual təsir yaradan xüsusi elementin 2-dən az olması: <ul style="list-style-type: none"> <li>• musiqi siqnalları ilə həmahəng olan vizual təsvirlər yaradan bədən və/və ya alət konstruksiyaları</li> <li>• kollektiv iş</li> <li>• altqruplarda yaradılan əlaqələr</li> <li>• Çətinliklər arasında xoreoqrafik əlaqələr</li> </ul>	Musiqidə xüsusi vurğularla/ifadələrlə əlaqələndirilmiş, aşağıdakılar sayəsində vizual təsir yaradan heç bir xüsusi elementin olmaması: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bədən və/və ya alət konstruksiyası</li> <li>• kollektiv iş</li> <li>• altqruplarda yaradılan əlaqələr</li> <li>• Çətinliklər arasında xoreoqrafik əlaqələr</li> </ul>	
<b>KOLLEKTİV İŞ</b>	kollektiv işin 4 təşkilati strukturunun hər növünün 2-dən az		
<b>DÜZÜLÜŞLƏR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Düzülüşlərin tərtibatında və/və ya amplitudasında yetərsiz müxtəliflik (geniş və qapalı düzülüşlər arasında disbalans)</li> <li>• Ardıcıl olaraq 2-dən çox Çətinlikdə eyni düzülüş eyni yerdə saxlanılır</li> </ul>		
<b>TƏRƏFDAŞLIQLAR</b>	4-Dən az Tərəfdaşlıq növü: hərəsindən minimum 2-si		
<b>VAHİDLİK</b>	Kompozisiyanın vahidliyi/ahəngdarlığı/davamlılığı ciddi texniki kəsintilər səbəbindən pozulur		

ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR	Cərimələr									
	0,10 xal	0,20 xal	0,30 xal	0,40 xal	0,50 xal	0,60 xal	0,70 xal	0,80 xal	0,90 xal	1,00 xal
RİTM	Cərimələr									
	0,10 xal	0,20 xal	0,30 xal	0,40 xal	0,50 xal	0,60 xal	0,70 xal	0,80 xal	0,90 xal	1,00 xal
	1,10 xal	1,20 xal	1,30 xal	1,40 xal	1,50 xal	1,60 xal	1,70 xal	1,80 xal	1,90 xal	2,00 xal
Cərimələr	0,30 xal			0,50 xal		0,70 xal		1,00 xal		
MUSIQI Çıxışın sonunda musiqi- hərəkət əlaqəsi				Çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasında ahəngin olmaması						
MUSIQI NORMALARI	Musiqi qaydalara uyğun deyil/ Musiqili təqdimat 4 saniyədən çox davam edir									
BƏDƏN KONSTRUKSİYALARI/ QALDIRILMIŞ MÖVQELƏR				Qaldırılmış və/və ya yolverilməz konstruksiyada 4 saniyədən artıq qalmaq						
BAŞLANGİC və YEKUN MÖVQELƏR				Başlanğıc və ya yekun mövqələrdə bir və ya bir neçə alət gimnastla təmasda olmadıqda						

**1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QIYMƏTLƏNDİRMƏ**

- 1.1. İcra (E) Hakimləri elementlərin estetik və texniki mükəmməlliklə yerinə yetirilməsini tələb edirlər.
- 1.2. Qrupun gimnastlarından öz çıxışına yalnız tam təhlükəsizliklə və yüksək texniki məhərətlə ifa edə biləcəkləri elementləri daxil etmələri gözlənilir. Bu gözləntidən bütün kənarlaşmalar E-hakimlər tərəfindən cərimələnəcəkdir.
- 1.3. E- hakimləri çıxışın Çətinliyi maraqlandırmır. Jüri, elementin və ya əlaqənin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni dərəcəli səhvlərə görə eyni cərimələr tətbiq etməyə borcludur.
- 1.4. E- hakimləri bədii gimnastika müasir bədii gimnastika sahəsindəki yeniliklərdən xəbərdar olmalı, kompozisiyanın icrasından ən aktual gözləntilərin nədən ibarət olduğunu, eləcə də idman sahəsi inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini bilməlidirlər. Bu baxımdan, onlar həmçinin, nəyin mümkün olduğunu, nəyi gözləməyin məqsədəmüvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşdığını da bilməlidirlər.
- 1.5. Düzgün ifadan bütün kənarlaşmalar texniki səhvlər hesab olunur və hakimlər tərəfindən müvafiq qaydada qiymətləndirilməlidir. Kiçik, orta və əhəmiyyətli kənarlaşmalara görə cərimələrin miqdarı düzgün ifadan kənarlaşma dərəcəsinə əsasən müəyyənləşdirilir. Qəbul edilmiş mükəmməl ifadan hər bir görünən texniki kənarlaşmaya münasibətdə aşağıdakı cərimələr tətbiq edilir:
- **Kiçik səhv 0.10 xal:** mükəmməl ifadan hər hansı kiçik və ya cüzi kənarlaşma
  - **Orta səhv 0.30 xal:** mükəmməl ifadan hər hansı aşkar və ya əhəmiyyətli kənarlaşma
  - **Böyük səhv 0.50 və ya daha çox xal:** mükəmməl ifadan hər hansı ciddi kənarlaşma

**Qeyd:** İcra səhvləri hər dəfə və hər bir səhv elementə görə cərimələnəməlidir.

- 1.6. **Yekun E-qiyməti:** Texniki cərimələrin **10.00 xaldan** çıxılan cəmi

**Şərhi**

*Mavi xanalardakı cərimələr ardıcıl qaydada verilmişdir. Bu o deməkdir ki, texniki səhvə görə həmin cərgədən bir cərimə tətbiq edilə bilər.*

## 2. TEXNİKİ SƏHVLƏR

4. BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN TEXNİKASI			
Qalın hərflərlə başqa qayda göstərilmədiyi təqdirdə, səhv edən gimnastın sayından asılı olmayaraq (cərimələr), sadalanan cərimələr hər dəfə üçün tətbiq olunur (bu səhvlər hər bir gimnast üçün göstərilmişdir)			
Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
Ümumi Müddəalar	Tamamlanmamış hərəkət və ya Dalğaların formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Tamamlanmamış hərəkət və ya ilkin akrobatik hərəkətlərin formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Bədənin vəziyyətinin tənzimlənməsi (Misal: Müvazinətlərdə, Fırlanmalarda Bütöv pəncə üzərində və ya bədənin başqa hissələri üzərində və s.)		
Əsas texnika	Bədənin hərəkəti zamanı (hər dəfə) bədən hissəsinin qeyri-düzgün şəkildə saxlanması, o cümlədən qeyri-düzgün pəncə/barmaq üzərinə qalxmaq və/və ya diz mövqeləri, bükülmüş dirsək, qaldırılmış və ya assimetrik çiyinlər, R zamanı bədən hissəsinin qeyri-düzgün mövqeyi və s.		
	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə olmadan əlavə hərəkət	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə ilə əlavə hərəkət	Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaqqlanmaqla müvazinətin itirilməsi Yıxılma ilə müvazinətin tam itirilməsi: <b>0.70 xal (hər gimnasta)</b>
Tullanmalar / Sıçrayışlar	Ağır enmə	Qeyri-düzgün enmə: enişin yekun mərhələsində nəzərəçarpan geriye əyilmə	
	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Əhəmiyyətli kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
Müvazinətlər	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Əhəmiyyətli kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
		Forma minimum 1 saniyə ərzində saxlanılmamışdır Bədən oxları şaquli deyil və qeyri-ixtiyari bir addımla bitir.	
Fırlanmalar (Hər bir cərimə hər fırlanma BD-si üçün bir dəfə tətbiq edilir)	Kiçik kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Orta kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma	Əhəmiyyətli kənarlaşma ilə qeyri-düzgün forma
	Dönmə zamanı qeyri-ixtiyari daban dəstəyi	Bədən oxları şaquli deyil və qeyri-ixtiyari bir addımla bitir.	
	Hoppanma(lar)		



<b>İlkin akrobatika elementləri və şaquli fırlanma qruplarından elementlər</b>	Ağır enmə	İlkin akrobatika elementlərinin yolverilməz texnikası.	
		Əl üzərində duruş vəziyyətində gəzinti (2 və ya daha çox dəstək dəyişikliyi)	
<b>Sinxronizasiya</b>	Fərdi hərəkətlə qrup hərəkəti arasında sinxronizasiyanın olmaması		
<b>Düzülüşlər</b>	Düzülüşün daxilində qeyri-dəqiq xətt(lər).		

<b>5. ALƏTLƏ TEXNİKİ FƏNDLƏR</b>			
<b>Cərimələr</b>	<b>Kiçik 0.10 xal</b>	<b>Orta 0.30 xal</b>	<b>Böyük 0.50 və ya daha çox xal</b>
<b>Toqquşma</b>	Gimnastlar/alətlər arasında toqquşma (+ bütün nəticələr)		
<b>Ümumi Müddəalar</b> <b>Alətin itirilməsi</b> <i>(ard-arda 2 gürzün itirilməsinə görə: hakim gimnastı ən uzağa düşmüş gürzlərin geri alınması üçün atılan addımların ümumi sayına əsasən bir dəfə cərimələyəcəkdir)</i>			Alətin itirilməsi və yerdəyişmə olmadan geri alınması ( <b>hər gimnasta</b> )
			Alətin itirilməsi və 1-2 addımla geri alınması: <b>0.70 xal (hər gimnasta)</b>
			Alətin itirilməsi və 3-dən çox addımla geri alınması: <b>1.00 xal (hər gimnasta)</b>
			Alətin meydançadan kənara düşməsi (məsafədən asılı olmayaraq): <b>1.00 xal (hər gimnasta)</b>
			Alətin yarış meydançasından kənara düşməyərək itirilməsi və əvəzedici alətin istifadəsi: <b>1.00 xal (hər gimnasta)</b>
			Alətin itirilməsi, çıxışın sonunda alətlə təmasın olmaması <b>1.00 xal (hər gimnasta)</b>
<b>Texnika</b> <i>(iki və ya daha çox gimnastın)</i>	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin havada <b>1 addımla</b> tutulması <b>və yaxud saxlanması üçün</b> mövqeyin tənzimlənməsi	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin saxlanması üçün mövqeyin tənzimlənməsi	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin saxlanması üçün 3 və ya daha çox addımla havada tutulması

qeyri-dəqiq trayektoriyasına görə: hakim atılan addımların ən yüksək sayına əsasən bir dəfə cərimələyəcəkdir)	Digər əlin qeyri-ixtiyari köməyi ilə alətin tutulması (Top üçün istisna: alətin görmə sahəsindən kənarında tutulmaları)	Qeyri-ixtiyari olaraq bədəne toxunmaqla alətin yanlış tutulması	
		Sabit alətlər **	
		Tərəfdaşlıq zamanı bir və ya bir neçə alətin 4 saniyədən artıq hərəkətsizliyi vizual olaraq görünür (gimnastların sayından asılı olmayaraq)	

\*\* Sabit Alətlər (Qrup Hərəkəti Çətinliyi # 3.9)

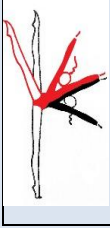
Şərhi
Qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə cərimə, qeyri-dəqiq atma səbəbindən aşkar görünən bir texniki səhv olarsa tətbiq olunur. Bu, alətin itirilməsinə yol verməmək üçün bir və ya bir neçə gimnastın qaçması və ya nəzərdə tutulan istiqamətini dəyişdirməsi zəruri olduqda baş verə bilər.

Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
<b>Halqa</b> ○			
<b>Əsas texnika</b>	Alətin qeyri-düzgün istifadəsi və ya tutulması: işçi müstəvinin dəyişdirilməsi, titrəmələr, şaquli ox üzərində qeyri-müntəzəm fırlanma <b>(hər dəfə)</b>		
	Atışdan sonra tutma: bazuönünə toxunma	Atışdan sonra tutma: qola toxunma	
	Bədən üzərində qeyri-ixtiyari, natamam yuvarlanma		
	Sıçrayışla yanlış diyirlətmə		
	Fırlanma zamanı əldə sürüşmə		
		Halqadan keçmə: ayaqların halqaya ilişməsi	

Top ●			
Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: Top bazuönünə tərəf tutulub ("sıxılıb") və ya barmaqlarla nəzərəçarpacaq dərəcədə sıxılıb (hər dəfə)		
	Bədən üzərində qeyri-ixtiyari, natamam yuvarlanma		
	Sıçrayışla yanlış diyiriltmə		
	Alətin digər əlin köməyi ilə tutulması (İstisna: alətin vizual sahədən kənarında tutulmaları)		
Gürzlər 11			
Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: qeyri-müntəzəm hərəkət, dəyirmanın yerinə yetirilməsi zamanı əllər çox açılıb, kiçik dövrlər zamanı hərəkətin kəsilməsi və s. (hər dəfə)		
	Atış və tutmalar zamanı 2 gürzün fırlanmasında sinxronluğunun pozulması		
	Assimetrik hərəkətlər zamanı Gürzlərin iş müstəvilərində dəqiqliyin olmaması		
Lent 12			
Əsas texnika	Qeyri-ixtiyari yanlış tutma		
	Lentin yaratdığı formanın dəyişməsi: İlanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqda, qeyri-bərabər hündürlükdə və amplitudada və s. (hər dəfə)		
	Bədəne qeyri-ixtiyari toxunma	Bədən və ya onun hissələri, yaxud alətin çubuğu ətrafında qeyri-ixtiyari dolanması	
	Alətlə yanlış işləmə: Qeyri-dəqiq keçid və ya ötürmə, Lent çubuğunun qeyri-ixtiyari ortadan tutulması, lentin yaratdığı formalar arasında yanlış əlaqə, lentlə şaqqıldatma (hər dəfə)		
	Alətin işlədilməsinə minimal təsir edən kiçik düyün		Orta/Böyük düyün: alətin işlədilməsinə təsir edən
	Lentin ucu forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. (1 metrədek.)	Lentin bir hissəsi forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. (1 metrdən çox)	

### Şərhi və Nümunə: Bədən Çətinliklərində kənarlaşmalar

Hər bir cərimə hər bir səhvə görə ayrı-ayrılıqda tətbiq ediləcəkdir. Bədən Çətinliyi iki yanlış formaya malikdirsə, müəyyən edilmiş formadan hər bir kənarlaşmaya görə cərimə tətbiq ediləcəkdir.

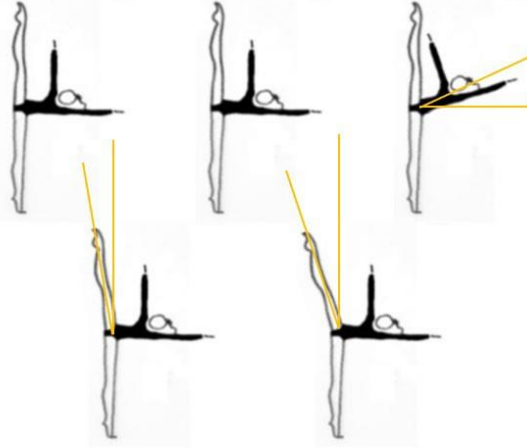


Bədən hissələrinin orta kənarlaşması (üst ayaq və gövdə)

TS:

0.30  
xal+0.30  
xal

### Misal



### Şərhi: Sabitlənmemiş müvazinət və qeyri-ixtiyari addım

Müvazinət zamanı aşağıdakı səhvlər baş verdikdə:


- Forma minimum 1 saniyə ərzində saxlanılmadıqda
- Bədənin oxları şaquli deyil və qeyri-ixtiyari bir addımla bitir. Cərimə 0.30 + 0.30 xal (gimnastların sayından asılı olmayaraq)

### Şərhi: Lentdə düyünlər (mavi qutu)









Əgər lentdə kiçik düyün yaranarsa və bir neçə hərəkətdən sonra bu, Orta/Böyük düyünə çevrilərsə, düyünə görə yalnız bir (ən yüksək) cərimə verilir.

**1. ALƏTLƏR ÜZRƏ PROQRAM**

BÖYÜKLƏR: 2 hərəkət

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

GƏNCLƏR: 2 hərəkət

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

## 2. GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROQRAM - QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

**2.1. Ümumi müddəalar:** Böyüklərin Qrupları üçün nəzərdə tutulan ümumi qaydalar Gənclərin qrupları üçün də keçərlidir.

### 2.1.1. Qrupun gimnastları üçün proqram:

Gənclər qrupunun gimnastları üçün proqram, bir qayda olaraq, 2 hərəkətdən ibarətdir:

Bədii Gimnastika Alətləri Proqramı: 5 eyni alətlə 2 hərəkət

**2.1.2.** Hər bir hərəkətin müddəti 2'15" -dən 2'30" -dəkdir.

**2.1.3.** Gənclər üçün hər bir alətin norma və xüsusiyyətləri FIG-in Alət Normlarında göstərilmişdir.

2.1.3.1. Gənc gimnastların böyüklər üçün lentlə yarışmasına icazə verilir.

**2.1.4.** Ali Jürinin tələbi ilə hər alət gimnastlar yarış zalına daxil olana qədər, yaxud çıxışın sonunda yoxlanmalı və / və ya alətlərə nəzarət məqsədilə püşkatma yolu ilə təsadüfi alətlər yoxlanıla bilər. Qeyri-münasib olan alətin hər hansı formada istifadəsi: **Cərimə:** 1.00 xal

**2.2. Gənclər qruplarının hərəkətləri üzrə Çətinliyə dair tələblər: Gimnastlar yalnız yüksək estetik və texniki məharətlə təhlükəsiz şəkildə yerinə yetirilə biləcəyi elementləri icra etməlidir.**

**2.2.1. İki Qrup Çətinliyi komponenti vardır:**

**2.2.1.1.** Bədən Çətinliyi (**DB**) aşağıdakılardan ibarətdir:

- Mübadiləsiz Çətinlik (**DB**)
- Mübadiləli Çətinlik (**DE**)
- Fırlanma (**R**) ilə Dinamik Elementlər




**2.2.1.2.** Alətin Çətinliyi (**DA**) aşağıdakılardan ibarətdir:

- Tərəfdaşlıqla Çətinlik (**DC**)

**2.2.2.** Çətinliyin yalnız Qrup hərəkətləri üçün seçiyəvi olan komponentləri:

- Gimnastlar arasında alət **Mübadiləsi (DE)**
- Gimnastlar və alətlər arasında **Tərəfdaşlıq (DC)**

### 2.3. Çətinliyə dair tələblər

Çətinliyin komponentləri		
<b>Bədən çətinliyi</b> alətin texniki elementləri ilə birləşdirilmiş <b>DB</b> Maksimum 8 DB/DE (2-si seçimə görə) icra ardıcılığı ilə		<b>Alətin Çətinliyi DC</b> Minimum 3, Maksimum 18 icra ardıcılığı ilə
<b>Mübadiləsiz Çətinlik</b>  <b>DB</b>  Minimum 3	<b>Mübadiləli Çətinlik</b>  <b>DE</b>  Minimum 3	<b>Tərəfdaşlıqla Çətinlik DC</b>  Minimum 3 Maksimum 18
<b>Xüsusi tələblər</b>		
<b>Bədən Qruplarının Çətinliyi</b> Tullanma/Sıçrayışlar  Minimum1 Müvazinətlər  Minimum1 Fırlanmalar  Minimum1	<b>Tam bədən dalğaları:</b>  <b>W</b>  Minimum 2	
<b>Fırlanma ilə dinamik elementlər - R</b>  Maksimum 1		

- 2.4. Çətinlik hakimləri Çətinlikləri, hesaba alınıb-alınmamasından asılı olmayaraq, onların icra ardıcılığına görə müəyyənləşdirir və qeyd edirlər:
- **Birinci altqrup D-hakimlər (DB):** Mübadiləsiz Çətinliklərin (**DB**), Mübadilə ilə Çətinliklərin (**DE**) sayını və texniki qiymətini, Fırlanma (**R**) ilə Dinamik elementlərin sayını və texniki qiymətini müəyyən edir, habelə **W**-ni təsbit edirlər. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələrlə qeydə alırlar.
  - **İkinci altqrup D-hakimlər (DA):** Tərəfdaşlıqla Çətinliklərin (**DC**) sayını və texniki qiymətini və tələb olunan Fundamental texniki alət elementlərinin mövcudluğunu müəyyən edirlər. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələr vasitəsilə qeydə alırlar.
- 2.5. Çətinliklərin icra qaydası sərbəstdir; lakin, Çətinliklərin tərtibatı xoreoqrafiya prinsipinə uyğun olmalıdır ki, bu prinsipə görə Çətinliklər aralıq elementlərini və hərəkətləri musiqinin xarakterinə uyğunlaşdıraraq məntiqi düzülüşlə yerinə yetirilməlidir.
- 2.6. Minimal tələb edilən saydan az olan Çətinliklərə görə və xüsusi tələblərə riayət edilməməsinə görə cərimələr, Çətinlik elementi ümumiyyətlə icra olunmadıqda tətbiq edilir.

### 3. BƏDƏN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)

3.1. **Tələblər:** Hərəkətdə **icra ardıcılığı ilə maksimum 8 DB/DE** hesaba alınacaq. Tələb olunan saydan artıq icra edilmiş DB-lər hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq edilmir**)

3.2. Böyüklərin qrupuna aid **DB**lərə dair ümumi qaydalar, aşağıdakı istisnalarla, Gənclər qrupuna da şamil olunur:

3.2.1. Kombine edilmiş Bədən Çətinliyinə icazə verilmir.

3.2.2. Bütöv pəncə üzərində və ya ayaq barmaqları üzərində **yalnız bir** Yavaş Dönmə icra etmək mümkündür.

3.2.3. Texniki Komitə Gənclərə diz üstə **DB** yerinə yetirməyi tövsiyə etmir.

### 3.3. **Fundamental və ya Qeyri-Fundamental texniki alət elementləri**







#### 3.3.1. **Tələblər:**

Gənclər Qrupunun hər hərəkətində həmçinin, bütün 5 gimnast tərəfindən icra edilən müvafiq Fundamental texniki alət elementlərinin minimum sayı olmalıdır (bax Böyüklərin Qrupu # 3.6).






3.3.2. FIG yarışmalarının Gənclər Qruplarının hərəkətləri üzrə proqramında Lentdən istifadə vardır

#### 3.3.3. **Lent üçün səciyyəvi olan Fundamental və Qeyri-Fundamental Texniki**



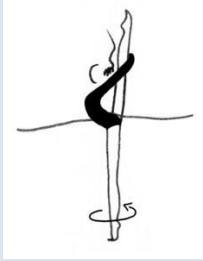
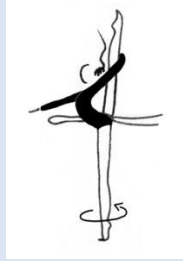
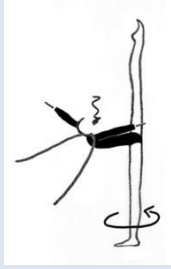


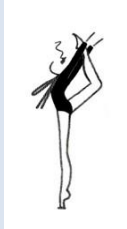

#### Qrupların Cədvəli

Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2 xal	 Bütöv bədənle və ya bədənin bir hissəsi ilə açılmış vəziyyətdə olan, irəliyə, geriyyə, yaxud yanlara fırlanan ipdən keçmə, həmçinin: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 və ya daha çox qatlanmış İplə</li><li>• İpin ikiqat fırlanması ilə</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Fırlanma (min. 1), Lent ikiyə qatlanıb (bir və ya hər iki əldə)</li><li>• Fırlanma (min.3), ip ikiqat və ya dördqat qatlanıb</li><li>• Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1)</li><li>• Fırlatma (min.1) ortasından və ya uclarından tutulan ipin boş və ya gərilmiş vəziyyəti</li><li>• "Dəyirman" hərəkətləri (ortasından tutulan açıq gərilmiş, ikiqat və ya daha çox qatlanmış ip) Bax Gürzlər 3.3.4</li></ul>
2 xal	 <ul style="list-style-type: none"><li>• İpin bir ucunun fırlanaraq və ya fırlanmadan buraxılması və tutulması (məs.: Eşape)</li><li>• İpin sərbəst ucunun fırlanması, İp bir ucundan tutulub (məs.: spirallar)</li></ul>	
-	 İp üzərindən atlamalar/hoppanmalar <ul style="list-style-type: none"><li>• Silsilə (min. 3): İp irəliyə, geriyyə, yaxud yanlara fırlanır.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Bədən hissəsinin ətrafına dolanması və ya açılması</li><li>• İkiyə qatlanmış iplə spirallar</li></ul>
-	 Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə açıq ipin bir ucunun tutulması	



<b>Şərhlər</b>	
<p>İp açıq şəkildə, 2, 3 yaxud 4 dəfə qatlanmış halda (1 və ya 2 əllə) tutula bilər, lakin əsas texnika bütün istiqamətlərdə, yeni irəli, geriye, dönmələrlə və s. yerinə yetirilməli olan Tullanmalar/Sıçrayışlar və hoppanmalar/atlamalar zamanı açıq ipin hər əldə bir ucunun tutulmasını nəzərdə tutur.</p>	
<p>Dolanma, deyib qayıtma və dəyirman hərəkətləri kimi elementlər, həmçinin qatlanmış və ya düyünlənmiş iplə hərəkətlər bu alət üçün səciyyəvi deyildir və bu səbəbdən də onlar kompozisiyanı yükləməməlidir.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum iki böyük bədən hissəsi (<b>Misal üçün:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) ip üzərindən keçməlidir.</li> <li>• Keçid: bütün bədənle ora-geriyə, yaxud ora keçmədən və ya əksinə ola bilər.</li> </ul>
	<p>Eşape iki əməllə hərəkətdir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• İpin bir ucunu buraxmaq</li> <li>• İpin yarım dövrə vurmasından sonra əllə və ya bədən digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutmaq</li> <li>• <b>DB</b> o zaman hesaba alınır ki, <b>DB</b> zamanı ip buraxılsın və ya tutulsun (hər ikisi də deyil)</li> </ul>
	<p>Açıq İpin atışdan sonra tutulması pəncənin, dizin və ya digər bədən hissəsinin dəstəyi olmadan hər əldə bir ucu tutulmaqla yerinə yetirilməlidir Atış böyük və ya kiçik ola bilər:</p>
	<p>Spiralın variantları:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• İpin bir ucundan 2 və ya daha çox ardıcıl spiralvari fırlanma ilə "Eşappe"yə bənzər buraxma, sonra isə əllə və ya bədən digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma</li> <li>• açıq və dartılmış ip bir ucundan tutulur, əvvəlki hərəkətdən (açıq iplə hərəkət, tutma, xalçadan götürmə və s.) bir ucdan 2 və ya daha çox spiralvari fırlanmaya keçir, sonra isə əllə və ya bədən digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma.</li> <li>• <b>DB</b>, əgər <b>DB</b> zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olarsa, ya da 2 və daha çox spiralvari fırlanma olarsa, hesaba alınır</li> </ul>
	<p>Dolanma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DB</b> zamanı ipin "dolanması" və ya "açılması" mümkündür; bu əməllər alətin fərqli formada işlədilməsi kimi hesaba alınır.</li> </ul>






3.3.4. İp üçün qeyri-sabit müvazinət mövqeləri eyni hesab olunur.

Şərhlər	
 	<p><b>Fırlanma ilə DB zamanı</b> açıq və ya ikiye qatlanmış, küreyin arxasında tarazlaşdırılmış və ya bədən hissəsindən asılmış/sallanmış mövqelər <b>eyni qeyri-sabit müvazinət mövqeləri</b> hesab olunur.</p> <p><b>Misal 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p><b>Misal 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>
	<p>Yanlış qeyri-sabit üvazinət mövqeləri:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"></div><div><p>Müvazinət zamanı İp boyundan asılmışdır</p></div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"></div><div><p>Açıq İp küreyin üzərindədir.</p></div></div>

#### 4. MÜBADİLƏ CƏTİNLİYİ:

Böyüklərin qrupu üçün DE üzrə ümumi qaydalar Gənclər Qrupu üçün də keçərlidir.

Lentin atılması və tutulması zamanı DE üzrə Əlavə Xüsusi Meyarların Məcmu Cədvəli  
(Yuniorlar üçün səciyyəvi):

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
	Atış müddətində bədənin hamısının və ya bir hissəsinin <b>İpdən keçməsi</b> . Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + legs və s.		
	Bir ucundan tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		Hər əldə bir ucu olmaqla İpin tutulması
	Ortasından tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		İpin qarışıq tutulması Hesaba alınmayan əlavə meyarlar $\neq$

#### 5. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR






5.1 **Tərifi:** yüksək atışın, fırlanma ilə 2 və ya daha çox dinamik elementin və alətin tutulmasının kombinasiyası

5.2 **Tələblər:**

5.2.1 Hərəkətdə **maksimum 1 R** qiymətləndiriləcəkdir.

5.2.2 Böyüklərin qrupu üçün **R** üzrə bütün ümumi qaydalar Yunior Qrupları üçün də keçərlidir.

### 5.2.3 Fırlanma (R) ilə Dinamik Elementlər: İp üçün meyarlar (Gənclər üçün səciyyəvi olan)

Simvol	Alətin atılmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
	Atış müddətində bədənin hamısının və ya bir hissəsinin <b>İpdən keçməsi</b> .  Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir <b>Misal:</b> baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.		
	Bir ucundan tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		Hər əldə bir ucu olmaqla İpin tutulması
	Ortasından tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		İpin qarışıq tutulması  Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠

## 6. ALƏTİN CƏTİNLİYİ (DA):

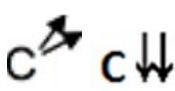
- 6.1 Böyüklərin qrupu üçün **DA** üzrə bütün ümumi qaydalar, aşağıdakı istisnalar ilə, Gənclər Qrupu üçün də keçərlidir.
- 6.2 **Tələblər: minimum 6, maksimum 15 Tərəfdaşlıq Çətinliyi (DC), icra ardıcılığı ilə qiymətləndirilir**
  - 6.2.1 3-dən az **DC**: İkinci Altqrup (**D**) hakimlərin verdiyi **Cərimə**: hər çatışmayan **CC** üçün 0.30 xal
  - 6.2.2 Əgər Qrup 18-dən artıq **DC** icra edərsə, limiti aşan əlavə **DC**-lər hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)

7. **CƏTİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):** D-Hakimlər Çətinlikləri qiymətləndirir, qismi xal verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri çıxırlar:

### 7.1 D-hakimlərin ilk altqrupu (DB)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Mübadiləsiz Çətinliklər (DB)	Minimum 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3-dən az <b>DB</b> icra edilmişdir</li><li>• Hər Bədən Qrupundan 1-dən az (T, b): hər buraxılmış Bədən Qrupuna görə cərimə</li><li>• Hər Bədən Qrupundan 5 gimnastın hamısı tərəfindən eyni vaxtda <b>və ya çox sürətli ardıcılıqla (altqruplarda deyil)</b> icra edilməmiş 1 Çətinlik</li></ul>
Mübadilə ilə Çətinliklər (DE): öz icra ardıcılığı ilə	Minimum 3	3-dən az <b>DE</b> icra edilmişdir
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə
"Yavaş dönmə" müvazinəti	Ayaq barmaqları üzərində və ya bütöv pəncə üzərində maksimum 1	1-Dən çox "Yavaş dönmə" müvazinəti

### 7.2 İkinci D altqrupu hakimləri (DA)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 xal
Tərəfdaşlıqlar <b>CC</b> :	Minimum 2	<b>Hər çatışmayan tərəfdaşlığa görə cərimə</b>
Tərəfdaşlıqlar <b>CR</b> :	Minimum 2	
Tərəfdaşlıqlar 	Minimum 2	
Xüsusi Fundamental texniki alət elementləri	Hərəsindən minimum 2	Hər buraxılmışı görə cərimə

## 8. BƏDİİLİK VƏ İCRA

Böyüklərin Qrup hərəkətlərinə dair bütün Bədiiilik normaları və bütün İcra normaları həmçinin Gənclərin Qrup hərəkətlərinə də şamil edilir.

## 9. TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP

Səhv edən gimnastın sayından asılı olmayaraq (məcmu cərimələr), sadalanan cərimələr hər dəfə üçün tətbiq olunur.

İp			
Cərimələr	Kiçik 0.10 xal	Orta 0.30 xal	Böyük 0.50 və ya daha çox xal
Əsas texnika	Alətin qeyri-düzgün işlədilməsi: yanlış amplituda, forma, işçi müstəvi, yaxud iplərdə hər iki ucundan tuutlmaması ( <b>hər dəfə</b> )		
	Hərəkətdə qısa kəsinti ilə ipin bir ucunun itirilməsi		
		Tullanma və ya hoppanma zamanı ayağın ipə ilişməsi	
		Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin qeyri-ixtiyari bədəne və ya onun bir hissəsinə dolanması	Hərəkətdə kəsintiye səbəb olmaqla bədəne və ya onun bir hissəsinə dolanması
	Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin düyünlənməsi		Hərəkətdə kəsintiye səbəb olmaqla, ipin düyünlənməsi