

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

QAYDALAR 2022 – 2024



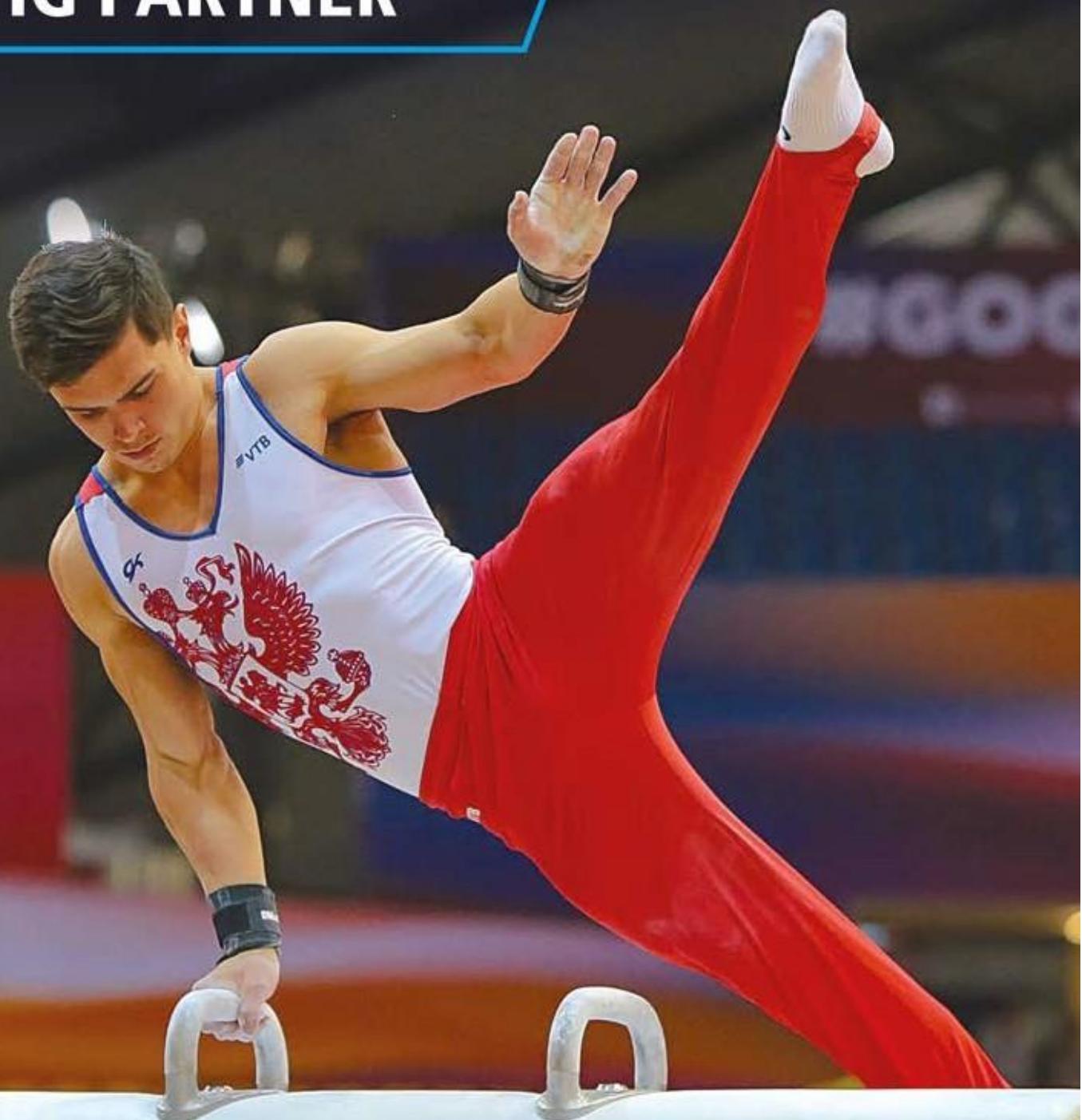
Bədii Gimnastika üzrə

FIG İcraiyyə Komitəsi tərəfindən təsdiq edilib

İngilis dilində olan mətn rəsmi hesab olunur

 VTB

VTB – OFFICIAL
FIG PARTNER



vtb.ru

VTB Bank (PSC)
CBR General Bank
Advertising

MÜNDƏRİCAT

1-Cİ HİSSƏ - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

A. ÜMUMİ MÜDDƏALAR	7
1. YARIŞLAR VƏ PROQRAMLAR	
2. XRONOMETRAJ	
3. HAKİM BRİQADALARININ TƏRKİBİ: RƏSMİ ÇEMPİONAT VƏ DİGƏR YARIŞLAR	
4. YEKUN XALLARIN HESABLANMASI	
5. XAL İLƏ BAĞLI ETİRazorlar	
6. HAKİMLƏRİN İCLASI	
7. MEYDANÇA	
8. ALƏTLƏR	
9. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSİYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR	
10. GİMNASTLARIN GEYİMİ	
11. MUSIQİ MÜŞAYİƏTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR	
12. GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI	
13. MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI	
14. 17HAKİM-XRONOMETRİSLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR	
B. ÇƏTİNLİK (D) FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR	19
1. ÇƏTİNLİYİN İCMALI	
2. BƏDƏNİN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
3. FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT QRUPLARI	
4. FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
5. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA)	
6. ALƏTLƏRİN YENİ ORİJİNAL ELEMENTLƏRİ	
7. ÇƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)	
8. TULLANMALAR/ SİÇRAYIŞLAR	
9. TULLANMALARIN/ SİÇRAYIŞLARIN ÇƏTİNLİK CƏDVƏLİ	
10. MÜVAZİNƏT	
11. MÜVAZİNƏT ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ	
12. FIRLANMA	
13. FIRLANMA ÇƏTİNLİKLƏRİNİN CƏDVƏLİ	
C. ARTİSTİZM (A)	103
1. ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏ	
2. ARTİSTİZM STRUKTURU VƏ İCRASI: KOMPOZİSYANIN MƏQSƏDLƏRİ	
3. XARAKTER	
4. RƏQS ADDİMLARI KOMBİNASİYALARI	
5. BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN İFADƏLİLİYİ	
6. DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI	
7. BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKT'LƏR	
8. MƏKANDAN İSTİFADƏ	
9. VAHİDLİK	
10. ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR	
11. RİTM	
12. FƏRDİ ARTİSTİZM SƏHVLƏRİ	
D. İCRA (E)	112
1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİRMƏ	
2. TEXNİKİ SƏHVLƏR	
E. QOŞMA	117
1. ALƏT PROQRAMI	
2. GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROQRAM - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR	
3. BƏDƏNİN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)	
4. FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)	
5. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA)	
6. ÇƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):	
7. ARTİSTİZM VƏ İCRA	
8. TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP	

2-Cİ HİSSƏ - QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

A. ÜMUMİ MÜDDƏALAR

130

- YARIŞLAR VƏ PROQRAMLAR
- GİMNASTLARIN SAYI
- XRONOMETRAJ
- HAKİM BRİQADALARI
- XAL İLƏ BAĞLI ETIRAZLAR (texniki reqlamentdə, Bölmə 1, Maddə 8.4 Qiymətə dair etirazlara nəzər salın).
- HAKİMLƏRİN İCLASI
- XALÇAYA GİRİŞ
- XALÇA
- ALƏTLƏR
- QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSİYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR
- GİMNASTLARIN GEYİMİ
- MUSIQİ MÜŞAYİƏTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR
- GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI
- MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI
- QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ ÜÇÜN HAKİM-XRONOMETRİSLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR

B. ÇƏTİNLİK (D) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

144

- ÇƏTİNLİYİN İCMALI
- BƏDƏNİN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)
- FUNDAMENTAL VƏ QEYRİ-FUNDAMENTAL TEKNİKİ ALƏT ELEMENTLƏRİ
- DƏYİŞMƏ İLƏ BAĞLI ÇƏTİNLİK (DE)
- FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)
- PARTNYORLUQLA BAĞLI ÇƏTİNLİKLƏR (DC)
- ÇƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)

C. ARTİSTİZM(A) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

197

- ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİRMƏ
- ARTİSTİZMİN STRUKTURU VƏ İCRASI: KOMPOZİSYANIN MƏQSƏDLƏRİ
- XARAKTER
- RƏQS ADDİMLARININ KOMBİNASİYALARI
- BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN İFADƏLİLİYİ
- DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR: TƏZADLARIN YARADILMASI
- BƏDƏNİN VƏ ALƏTLƏRİN VERDİYİ EFFEKT'LƏR
- KOLLEKTİV İŞ
- YENİDƏN DÜZÜLÜŞLƏR
- TƏRƏFDAŞLIQ
- VAHİDLİK
- ƏLAQƏLƏNDİRİRMƏ
- RİTM
- BƏDƏN KONSTRUKSİYASI/QALXMA VƏZİYYƏTLƏRİ
- BAŞLANGİC VƏ YEKUN VƏZİYYƏTLƏR
- QRUP ŞƏKLİNDE ARTİSTİZM SƏHVLƏR

D. İCRA (E) QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

209

- İCRA ÜZRƏ HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİRMƏ
- TEXNİKİ SƏHVLƏR

E. QOSMA QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

215

- ALƏTLƏR PROQRAMI
- GƏNCLƏR ÜÇÜN TEKNİKİ PROQRAM – QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ
- BƏDƏN ÇƏTİNLİKLƏRİ (DB)
- DƏYİŞMƏ İLƏ BAĞLI ÇƏTİNLİK: Böyükler qrupu DE üçün ümumi qaydalar həmçinin GƏNCLƏR Qrupuna da şamil edilir.
- FIRLANMA İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR (R)
- ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA):
- ÇƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)
- ARTİSTİZM VƏ İCRA
- TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP

1-Cİ HİSSƏ

FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR



Laurie
Hernandez

AAI®
EVO™
BLACK



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 cinsiyət anlamı, bunun əksini ifadə edən bir müddəə olmadığı təqdirdə, bütün cinsləri əhatə edir.

1. YARISLAR VƏ PROQRAMLAR

1.1 Bədii gimnastika üzrə rəsmi cempionat və yarışların programı:

Fərdi, Qrup və Komanda Yarışları.

Fərdi Yarışlar:

- Coxnövçülüklük üzrə təsnifat yarışları, komanda reytingi və ayrı-ayrı alətlər üzrə Finallar
- Coxnövçülüklük 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 programı 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 Böyüklər və gənclərin fərdi hərəkətləri üçün program bir qayda olaraq 4 hərəkətdən ibarətdir (bax, Qoşmada FIG-nin böyüklər və gənclər üçün alətlər programı):

- 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 dayandırıran 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 bal ki, bu da tam saniyəlik artımlarla hesablanır. Misal: 1'30.72=cərimə tətbiq olunmur; 1'31=cərimə -0.05 bal

3. HAKİM BRİQADALARININ TƏRKİBİ : RƏSMİ CEMPİONAT VƏ DİGƏR YARIŞLAR

3.1. Ali jüri: (bax, Texniki reqlament, 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 Reqlamentinə 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 hesablamadaqla 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 hesablamadaqla 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 eks 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 ballarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Artistizmle bağlı səhvləri cərimə balları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **A** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 baldan orta qiymət çıxarılır.

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

3.6. E Hakimlər Briqadasının funksiyaları

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

3.6.2. Yekun E qiyməti: Texniki səhvlərə görə cərimə ballarının cəmi **10.00 baldan** 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
- Vaxtlı bağlı pozuntulara nəzarət etmək və kompüter tayminqinin yoxluğu halında müəyyən edilmiş vaxt həddinə çatmayan və ya onu aşan vaxt miqdarnı dəqiqliklə qeydə almaq
- İstənilən pozuntu və ya cərimə balları əks olunmuş müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək tələb olunur.
- Əgər gimnast hərəkətin sonunda öz alətini düşürərsə və musiqisi başa çatlığından xalçaya qayıtmazsa, Hakim-xronometrist gimnastın son hərəkət qismində öz alətini götürdüyü anı hesablayır.

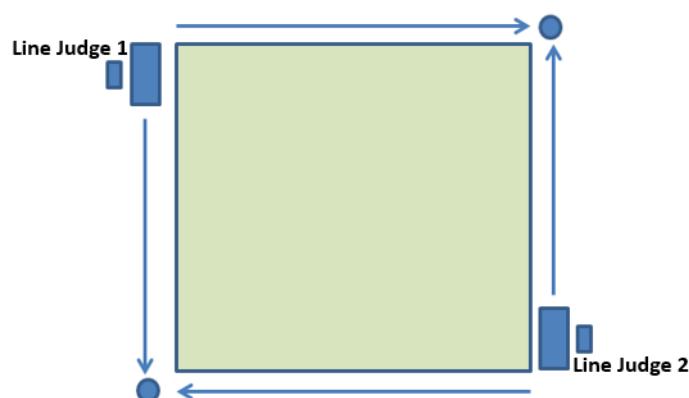
3.7.2 Xətt Hakimlərindən (2) tələb olunur:

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

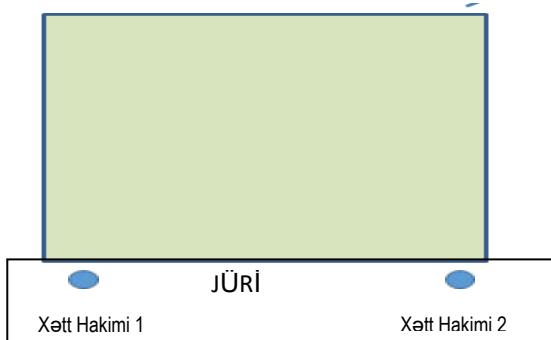
Ali Jüriyə müraciət: əgər məşqçi vaxt və ya xətlə bağlı cərimə xal(lar)ına tərəddüd edərsə, o, məsələyə baxılması üçün Məsul Hakimə müraciət etməlidir.

3.8 Xətt Hakimlərinin verləsmə mövqeyi

Nümunə 1: Xətt Hakimləri əks künclərdə otururlar 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 kompüteri bilməlidilər. Onlar adətən Təşkilat Komitəsi tərəfindən təyin olunur. Onlar Ali Jüri Heyətinin Prezidentinə tabedirlər və bütün məlumatların kompüterə düzgün daxil edilməsinə, komanda və gimnastların çıxış ardıcılılığına, 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.

Jürlər, onların strukturu və ya funksiyaları barədə hər hansı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentin 1-ci Böləməsi, 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, çoxnövçülük, ayrı-ayrı alətlər üzrə finallar*)

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

5. XALA DAİR ETIRAZLAR

(Bax, Texniki reqlament, Böləmə 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.

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

7. XALCA

- 7.1. Xalçanın işaretlənmiş sahəsi mütləq şəkildə **(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 işaretlənmiş 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 işaretlənmiş zonasını tərk etməsinə görə cərimə tətbiq olunacaqdır

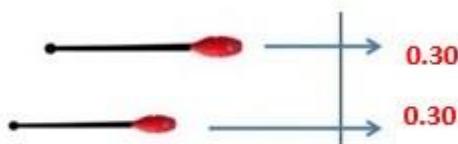
Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: Gimnastın xalçanın işaretlənmiş zonasını tərk etməsinə görə 0.30 xal cərimə

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

- 7.4. Alətin xalçadan kənara düşməsi:

- 7.4.1. Hər iki gürzün xalçanın işaretlənmiş 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 işaretlənmiş 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 göstərilədiyi qaydada tətbiq edilir:

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

7.6. Bütün hərəkətlər xalça səthinin işarələnmiş hüdudları daxilində yerinə yetirilməlidir.

- 7.6.1.** Maddə 3.2-yə uyğun olaraq hərəkətin 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 kənarda yekunlaşdırılmışsa, Çətinlik qiymətləndiriləcəkdir.

8. ALƏTLƏR

8.1. Normalar - Nəzəret

- 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 yarız 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 xalcanın yanına qoyulması

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

Bilavasitə hakimlərin karşısındaki 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 hüdudlarından **kənara çıxarsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilir.

Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: alətin xalçanın işaretlənmiş hüdudlarından kənara çıxmاسına 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 şəkilə 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 hüdudlarından kənara çıxmırsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilmir; gimnast xalçanın hüdudlarında alətini götürməlidir.

Cərimə: Ehtiyat alətdən icazəsiz istifadəyə görə 0.50 xal.

- 8.2.7.** Alət düşərkən xalça hüdudlarından kənara çıxıb sonradan **xalça hüdudlarına qayıdır**

Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: alətin **xalça hüdudlarından kənara çıxmamasına** görə 0.30 xal

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

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

Cərimə: alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə 0.50 xal.

8.3. Istifadəyə yararsız alət (Misal: ləntdə düyünlər)

- 8.3.1.** Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast yarış müddətini ləngitməməklə alətin yararsız olduğunu aşkar edərsə (**Misal üçün:** lənt 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:** lənt üzərində düyünlərin olması) yarışmanı ləngitməklə düyunü açmağa cəhd göstərər, yaxud ehtiyat alət götürürsə:

Cərimə: alətin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə 0.50 bal.

- 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 sınarsa, gimnast çıxışı dayandırmalıdır. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra gimnast hərəkəti rotasiyanın sonunda və ya Məsul Hakimin qərarına uyğun şəkildə təkrarlaya bilər.

9. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSİYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR

- 9.1.** Gimnast qırılmış alətə görə deyil, yalnız müxtəlif texniki səhvlerin nəticələrinə görə cərimə olunacaq.
- 9.2.** Çıxış zamanı alət qırılsara, gimnasta hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.
- 9.3.** Bu vəziyyətdə, gimnast:
- Hərəkəti dayandırıra 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 səhvlerin nəticələrinə görə cərimə olunacaq.
- 9.5.** Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı alət tavana ilişsəsə, gimnasta hərəkəti yenidən başlamağa icazə verilmir.
- Bu vəziyyətdə, gimnast:
- Hərəkəti dayandırıra 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 veriləcək
 - Texniki icra 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 veriləcək
 - "Hərəkətin sonunda alətin itirilməsi (təmas olmadan)" də daxil olmaqla, çıkış zamanı tətbiq edilən bütün cərimələr ümumi icra qiymətindən çıxılacaqdır.

10. GİMNSTLARIN GEYİMİ

10.1. Gimnast leotardlarına dair tələblər

- Düzgün gimnast geyimi qeyri-şəffaf materialdan olmalıdır; buna görə də, bəzi hissələri krujeva ilə işlənmiş leotardların altında astar olmalıdır (bədənin sinəyə qədər hissəsi). Leotardın çanaq/qasıq hissəsi parçadan olmalıdır və yalnız birləşdirici/dekorasiya qismində kiçik krujeva sahəsinə icazə verilir.
- Leotardın kürək və sine hissəsində kəsik (dekolte) stili sərbəstdir.
- Leotard qollu və ya qolsuz ola bilər; nazik çıyinliyi olan leotardlara da icazə verilir.
- Ayaqların yuxarı hissəsində leotardın kesimi qasıq büküşünü keçə bilməz (maksimum). Leotardın altındakı alt geyimi leotardın altından çıxaraq görünməməlidir.
- Hakimlərə bədənin müxtəlif hissələrinin düzgün vəziyyətini qiymətləndirmək imkanı yaratmaq üçün geyim bədənə yaxşı oturmalıdır.
- Leotard bütöv bir parçadan ibarət olmalıdır. Gimnastın leotard geyinib əlavə olaraq ayrıca "corablar", "əlçəklər", dekorativ ayaq getrləri, kəmərlər və s. istifadə etməsinə yol verilmir.

10.1.1. Aşağıdakıları geyinməyə icazə verilir:

- Leotardın üzərindən və ya altından uzun kalqotka;
- Bədənə tam yapışan bütöv uzun leotard;
- Ayaqları örtən materialın uzunluğu və rəng(ləri) hər iki ayaqda eyni olmalıdır ("harley kuin" görünüşü qadağandır). Yalnız stili (kesimi və ya bəzəyi) fərqli ola bilər;
- Leotardın, kalqotkanın və ya leotardın üzərində çanaq hissədən aşağı düşməyən ətək;
- Ətəyin stili (kesimi və ya bəzəyi) sərbəstdir, lakin baletdəki "paçka" effektinə yol verilmir;
- Gimnastlar hərəkətləri ayaqyalın və ya gimnastika tərliklərində icra edə bilərlər.

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

10.1.2. Leotard üzərində dekorativ aplikasiyalara və ya detallara icazə verilir:

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

10.1.3. Bütün leotardlar 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 yiğcam olmalıdır. Dekorativ detallara yol verilir, lakin onlar həcmli olmamalı və/və ya gimnastın təhlükəsizliyini təhdid altında qoymamalıdır. Saç üçün bəzəklər saç topazına yaxın və saça six 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 MÜŞAYİƏTİNƏ DAİR TƏLƏBLƏR

- 11.1. Musiqidən əvvəl səs siqnalı 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 çıxınca 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 çağırıldıqdan və ya yaşıl işiq yandıqdan sonra yarış zonasına gəlməlidir
- Cərimə:** Gimnastın erkən (çağrılımadan başlanan) və ya gec çıkışına görə 0,50 xal.
Ali Jüri gecikmənin səbəblərini yoxlaysın.
(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 ardıcılılığında 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-XRONOMETRİSLƏR, XƏTT HAKİMLƏRİ VƏ MƏSUL HAKİMLƏR TƏRƏFİNDƏN FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏRƏ DAİR TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR

Bu cərimələrin cəmi Yekun xaldan çıxılacaqdır

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



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 icra (E) üzrə hakim onlara cərimə xalı verəcəkdir.

1.2. Çətinlik cədvəlində olmayan və D-hakim tərəfindən qəbul edilməyən element heç bir xal almayıcaqdır.

1.3. İki **Çətinlik komponenti** mövcuddur:

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

1.4. Çətinliyə dair tələblər

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

1.5. Çətinlik üzrə hakimlər Çətinlikləri onların keçərli olub-olmamasından asılı olmayaraq, onların icra ardıcılılığı 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 işaretlər 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 işaretlər vasitəsilə qeydə alırlar.

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

2. BƏDƏN CƏTİNLİYİ (DB)

2.1. Tərifi: 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 ziddiyətlər 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 yığıncığında baxılacaqdır.
- TK tərəfindən təsdiqləndiyi halda, yeni Bədən Çətinliyi İnfomasiya 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	<i>Elementlər, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlinde eyni xanada yerləşirsə, oxsar hesab olunur</i>
Müxtəlif formalar	<i>Eyni ailədən olan, lakin müxtəlif xanalarda yerləşən elementlər də daxil olmaqla, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlinde müxtəlif xanalarda yerləşən elementlər müxtəlif hesab olunur.</i>

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 almmalıdır.

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 görünürse, **Bədən Çətinliyi** Texniki icra 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 görünürse, **Bədən Çətinliyi** Texniki icra 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 görünmürse, **Bədən Çətinliyi** hesaba alınmır və icra **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 icra cəriməsi alacaq, lakin Tullanmanın/Sıçrayışın əsas qiyməti, cədvəldə "arkaya 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.

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 olmayıaraq, 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.
- **Kombinə 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.

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

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

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

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

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

2.5.3. Gimnast 3 Bədən Çətinliyini düzgün şəkildə kombinə edirsə, ilk 2 Çətinlik Kombinə edilmiş Çətinlik kimi, 3-cü Çətinlik isə ayrıca **DB** kimi hesaba alınır.

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

2.5.5. Kombinə edilmiş Bədən Çətinlikləri 1 DB kimi hesablanır.

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

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

2.5.7. Kombinə edilmiş Bədən Çətinliyinin **qiyməti**, əlaqələndirmənin tələblərə (# 2.5.10- 2.5.14) uyğun şəkildə yerinə yetirilməsi şərtidə, 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. Kombinə edilmiş **DB-də** istifadə edilən **DB** ayrıca **DB**, yaxud digər kombinə edilmiş **DB** qismində təkrarlanı bilməz;
DB-nin təkrarı hesaba alınmayacaq.

2.5.10. Tullanma/Sıçrayış ilə kombinə edilmiş Bədən Çətinlikləri aşağıdakı şəkildə icra olunubilər:

- 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 “relevé”-də müvazinətlə
- Yalnız “relevé”-də fırlanma ilə (“Pivot”)

2.5.10.1. Kombinə edilmiş Bədən Çətinliklərində iki ayaqla təkan və ya iki ayaq üzərinə enmə ilə icra olunan istənilən tullanma(lar)a icazə verilmir.

2.5.10.2. “Təkan veren ayağın dəyişməsi ilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqt Sıçrayışı” #26 Çətinliyi kombinə edilmiş çətinlikdə digər çətinliklə birgə icra edilə bilməz.

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

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

Qeyd:

- Əl dəstəyi ilə müvazinətlər #4-5, #9-10, #12-15, #18 kombinə 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 kombinə 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 kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Dinamik müvazinətlər (#27, 28 və #30-34) kombinə edilmiş çətinliklərdə digər çətinlik kimi icra oluna bilməz.

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

2.5.12. Müvazinət (ilk) və Fırlanma (ikinci) ilə həyata keçirilən kombinə 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
- “relevé”də hər iki DB ilə

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

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

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

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

Qeyd:

- #24 Fuete Fırlanma Çətinliyi, Fuete Dönmədən sonra digər Dönmə ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya "plie" olmadan "releve"də yerinə yetiriləcəyi halda, kombinə 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, kombinə edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- Tam pəncə üzərində icra olunan #27 Penche və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri, "releve"də Dönmələrlə kombinə edilmiş çətinliyin **ikinci hissəsi** kimi əlaqələndirilə bilər. Əlaqələndirici element çətinliklər arasında dəstekləyici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atılmadan, "plie" və ya kesinti 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) kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Birdən çox formanı (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ehtiva edən "releve"də fırlanmalar (Dönmələr) kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.

2.6. Hesaba alınması üçün, **DB** aşağıdakı texniki səhv'lərə 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 yىxilmasi 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 Cədvəllərində (# 11, 13) və ya onların modifikasiya olunmuş versiyalarından (müxtəlif səthlər, müxtəlif başlanğıc vəziyyətləri, əl hərəkətləri və s.) ola bilər, bu şərtlə ki, dalğa bütün bədənlə 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 dönəm)
- yer üzərində icra olunan tam dalğavari hərəkət

2.7.2. Dalğalar və spiralvari dönəmlər (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 TEKNİKİ ALƏT QRUPLARI

3.1. Tərifi:

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

3.1.2. Hər bir alət ( ,  ,  , ) qeyri-fundamental texniki alət elementlərinə malikdir.

Hər bir element # 3.6; # 3.7 Cədvəllərində öz xanasında eks 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 bilir; belə elementlər aşağıdakılardır 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 bumeranğı

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 nəticələnərsə, “yüksək məsafəyə atış” Bazası hesaba alınacaq, “Yüksək məsafəyə atışdan tutma” Bazası isə hesaba alınmayıcaq.

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 bədənin bir hissəsinin ətrafında fırlanması (min.1)	
1	-⊖ Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin halqadan keçməsi (iki böyük bədən hissəsi)	↗ Yüksek məsafəyə atışdan sonra yere dəyiş qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllərlə dəyiş) vasitəsilə birbaşa tutulması

İzahlar

Halqa ilə texniki elementlər (atış və atışsız) müxtəlif səthlərdə, fərqli istiqamətlərdə və oxlar ətrafında icra edilməlidir.

⊖	<ul style="list-style-type: none"> Bədənin ən azı iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir: Misal: Baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s. Halqadan keçid: bədənin bütövlükdə girib-çıxması və yaxud çıxış olmadan giriş yerinə yetirməklə (və ya əksinə) həyata keçirilə bilər.
⌚	Geniş diyirlənmə: Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir Misal: sağ əldən bədən boyu sol ələ keçməsi; gövdə + ayaqlar; qol + kürək və s.
⊕	Yerdə ox ətrafında fırlanma (min. 1): Halqa yerdə fırlandığı zaman gimnastın əli/barmaqları halqa ilə temasda ola bilər və ya halqa "sərbəst" olaraq fırlana bilər.
⌚	Diyirlənmə kiçik və ya böyük ola bilər: DB-nin istənilən mərhələsində icra oluna bilər: Başlanğıcında, gedışatında 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	XXX Bədənin ən azı iki böyük hissəsi üzərində topun geniş diyirlənməsi	XXX • Topun yerdə diyirlənməsi • Bədənin yerdə topun üzərində diyirlənməsi VVV • 3 diyirlənmə silsiləsi: kiçik diyirlənmələrin kombinasiyası • Yerdə və ya bədən üzərində dəsteklənən kiçik diyirlənmələr silsilələri (min. 3)
2	8 Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti	OO • Top ilə "Burulma" hərəkəti • Əlin (əllərin) top ətrafında fırladılması • Topun bədən hissəsinin üzərində sərbəst fırlanması (fırlanmaları), o cümlədən topun barmaq ucunda sərbəst fırlanması
1	↓ Topun bir əllə tutulması	L Yüksək məsafləyə atışdan sonra yerə dəyiş qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllər deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması
1	✓ Sıçrayışlar: • Yerdən kiçik sıçrayışlar (diz səviyyəsindən aşağıda) silsilələri (min. 3) • Yerdən bir yüksək sıçrayış (diz səviyyəsində və ya daha yüksək)	

İzahlar

Topun iki əllə tutub saxlanması bu alət üçün səciyyəvi deyil və kompozisiyada üstünlük təşkil etməməlidir.

Bütün texniki qrupların topun tutulub saxlanması ilə icra edilməsi yalnız təbii formada bükülmüş barmaqlarla, topun bazuönüñə toxunmadığı şəkildə yerinə yetirildiyi zaman düzgün hesab olunur.

	Kiçik diyirlənmə	Geniş diyirlənmə
XXX	<p>Bədənin ən az bir hissəsindən keçməlidir.</p> <p>Bədən hissələrinin nümunələri: əldən çıyinədək; çıyindən çıyinədək; ayaqdan dizə qədər və s.</p> <p>Qeyd: kiçik diyirlənmələr yalnız 3 silsilədə hesaba alınır</p>	<p>Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir.</p> <p>Misallar: sağ əldən bədən boyunca sol ələ; gövdə + ayaq(lar); qol + kürək, və s.</p>
8	Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti: qolların iki ardıcıl dairəvi hərəkəti tamamlanmalıdır.	
↓	İkinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan yüksək məsafləyə atışdan (kiçik məsafləyə atış deyil/itələmədən) həyata keçirilməlidir	
OO	<p>Əlin (əllərin) topun ətrafında fırlanmaları (ən azı 1 fırlanma tələb olunur):</p> <ul style="list-style-type: none"> Əl barmaqlarının təbii formada birləşdirilməsile əlin topun ətrafında fırlanan hərəkəti; Top əl ilə daimi təmasda olur (uçuş mərhələsi yoxdur). Fırlanma(lar) bütün əl ilə (yalnız barmaqların uclarıyla deyil) yerinə yetirilməlidir. 	
OO	Topun bədən hissəsi üzərində sərbəst fırlanması (fırlanmaları) (minimum 1 fırlanma tələb olunur)	
XXX	<ul style="list-style-type: none"> Topun yerdə diyirlənməsi Bədənin yerdə topun üzərində diyirlənməsi: Bu diyirlənmə kiçik bə geniñ ola bilər. 	

3.6.3. GÜRLƏR



Hər bir hərəkət üçün tələb olunur #	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	X Dəyirman hərəkəti (lər): bir "dəyirman" hərəkəti, alətin ucundan (kiçik başlıqdan) tutmaqla gürzlərə vaxt pauzası və hər dəfə biləklərin/əllərin növbəli bükülüb-açılması ilə ən azı 4-6 kiçik dövrələrdən ibarətdir	OO • Bir və ya iki gürzün (bir-biri ilə birləşmiş və ya birləşməmiş) bədən hissəsi üzərində və ya ətrafında, yaxud digər gürzün ətrafında sərbəst fırlanması • Vurma (min. 1)
2	⇒ İki birləşməmiş gürzün eyni vaxtda birlikdə və ya növbəli şəkildə 360° fırlanması ilə kiçik məsafəyə atıb tutulması: eyni anda və ya dəyişərək	—●— Bir-biri ilə birləşmiş iki gürzün kiçik məsafəyə atışı
1	+ İki gürzün assimetrik hərəkəti	000 Bir və ya iki gürzün bədənin minimum iki böyük hissəsi üzərində geniş diyirlənməsi 000 Bir və ya iki gürzün bədənin bir hissəsi və ya yerde diyirlədilməsi
1	OO Alətin ucundan (kiçik başlıqından) tutmaqla hər əldə bir gürzə eyni vaxtda və ya növbəli olaraq kiçik dövrələr (min.1)	• Bir gürz ilə kiçik dövrələr silsilələri (min.3) • Bir əldə tutulmuş iki gürzə kiçik dövrələr (min.1)

Izahlar

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

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

X	<ul style="list-style-type: none"> "Dəyirman" hərəkəti, vaxt pauzası və çarpaz və ya qeyri-çarpaz biləklərin hər dəfə növbələşdirilməsilə gürzlərin minimum 4 kiçik dövrəsindən (Misal: hər bir tərəfdə 2 ədəd) ibarətdir. Əllər mümkün qədər bir-birinə yaxın olmalıdır. "Dəyirmanlar" şaquli və ya üfüqi müstəvidə icra edilə bilər: <ul style="list-style-type: none"> Şaquli "Dəyirman"larda dairəvi təkan ya aşağı və ya yuxarı yönəldilə bilər. Üfüqi "Dəyirman"larda dairəvi təkan həm sağ, həm də sol ola bilər. "Dəyirmanlar" ikili və üçlü ola bilər: <ul style="list-style-type: none"> İki dövrəli (ikili) "Dəyirmanlar" - gürzlərin növbəli minimum 4 kiçik dövrəsi (tərəflərin hər biridə 2-si). Biləklər/əllər çarpazlaşır, sonra açılır. Üç dövrəli (üçlü) "Dəyirmanlar" - gürzlərin növbəli minimum 6 kiçik dövrəsi (hər dəfə əlləri çarpazlamaqla tərəflərin hər birində 3-ü).
+	<ul style="list-style-type: none"> Hər bir gürzə müxtəlif hərəkətlərlə forma, amplituda <u>və</u> işlək səthlər yaxud istiqamətlər üzrə yerinə yetirilməlidir. Hər əldə bir gürz olmalıdır (atışlar olmamalıdır) İki bir-birinə bağlı olmayan gürzün assimetrik və "Kaskad" şəkilli atışları assimetrik hərəkətlər sayılmır. Vaxt pauzası ilə və ya müxtəlif istiqamətlərdə icra olunan kiçik dövrələr asimetrik hərəkət sayılmır, çünki onlar eyni forma və eyni amplitudaya malik olurlar. <p>Qeyd: Gürzlərin geniş assimetrik atışlarını daxil etmir.</p>
000	<p>Bir və ya iki gürzün bədənin bir hissəsi üzərində və ya yerde diyirlənməsi</p> <p>Gürzün 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"> Spirallar (min. 4-5 dövrə) – havada və ya yerdə yerinə yetirilməklə sıx və eyni hündürlükdə <ul style="list-style-type: none"> “Qılıncbynadan” hərəkəti (min. 4-5 dövrə) 	<ul style="list-style-type: none"> Lent çubuğunun bədən ətrafında fırladılması Dolama (açma) Lentin bədən hissələrinin ətrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə (“Yavaş Döngü” zamanı deyil) bədən hərəkətləri və ya çatınlıklar zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (el, boyun, diz, dirsək) ilə tutulduğda yaranır. Lentin orta dövrəsi Lent çubuğu ətrafında yerdə spiralvari hərəkətlər
2	<ul style="list-style-type: none"> İlanvari hərəkətlər (min. 4-5 dalğa) – havada və ya yerdə yerinə yetirilməklə sıx və eyni hündürlükdə olmalıdır. 	<p>Lent çubuğunun bədən hissələri üzərində diyirlənməsi</p> <p>Çubuğun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində diyirlənməsi</p>
1	<ul style="list-style-type: none"> “Bumeranq”: Lentin ucundan tutaraq çubuğunu atıb geriyə çekərək tutmaq 	<p>Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin lentin yaratdığı formanın içindən və ya üstündən keçməsi</p>
1	<ul style="list-style-type: none"> “Eşappe”: Çubuğun uçuş zamanı fırlanması 	<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/açılmış, çubuğun sürüyürlənməsi, çəkim/təkan)

Atıldıqdan sonra lent adətən çubuğun ucundan tutulmalıdır, lakin lenti bilərəkdən bərkidildiyi yerdən 50 sm uzunluğadək material hissəsindən tutmağa icazə verilir, bu şərtlə ki, bu cür tutma növbəti hərəkət və ya son duruş üçün gərəklidir.

	<p>“Qılıncbynadan”: çubuq bütövlükdə qol ilə birgə lentin yaratdığı spiralvari formanın içindən keçir. (çubuq sanki “qılınc”dır); çubuğun spiralvari formanın içindən çıxması seçimlədir: qolun/çubuğun geri çəkilməsi və ya kiçik məsafəyə atış / “eşappe”.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Çubuğun havaya/yera buraxılması (atılması): lentin ucu əl(lər)lə və ya bədənin digər hissəsi ilə saxlanılır və sonra çubuğun yera dəyərək geri sıçraması ilə və ya bunsuz (havada “Bumeranq” üçün) geri çəkilərək çubuq tutulur. Çubuğun buraxılması lentin materialının əldən və ya bədəndən sürüşüb çıxması (materialı əldən buraxmadan) və ya ucundan tutub geriyə çekmədən bir an əvvəl lentin tamamilə əldən çıxması Yalnız lentin (buraxılmadan) geriyə çekilməsindən ibarət olan element “Bumeranq” anlayışına cavab vermir.
	<ul style="list-style-type: none"> Bədənin minimum iki böyük hissəsi lentin yaratdığı formadan keçməlidir (Misal: baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üzərindən keçmək: bütöv bədənlə içəri və xarixə, yaxud xaricə çıxmadan içəri keçmək və ya əksinə ola bilər.
	<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 alətlərə şamil qeyri-fundamental texniki qrupların ümumi cədvəli:

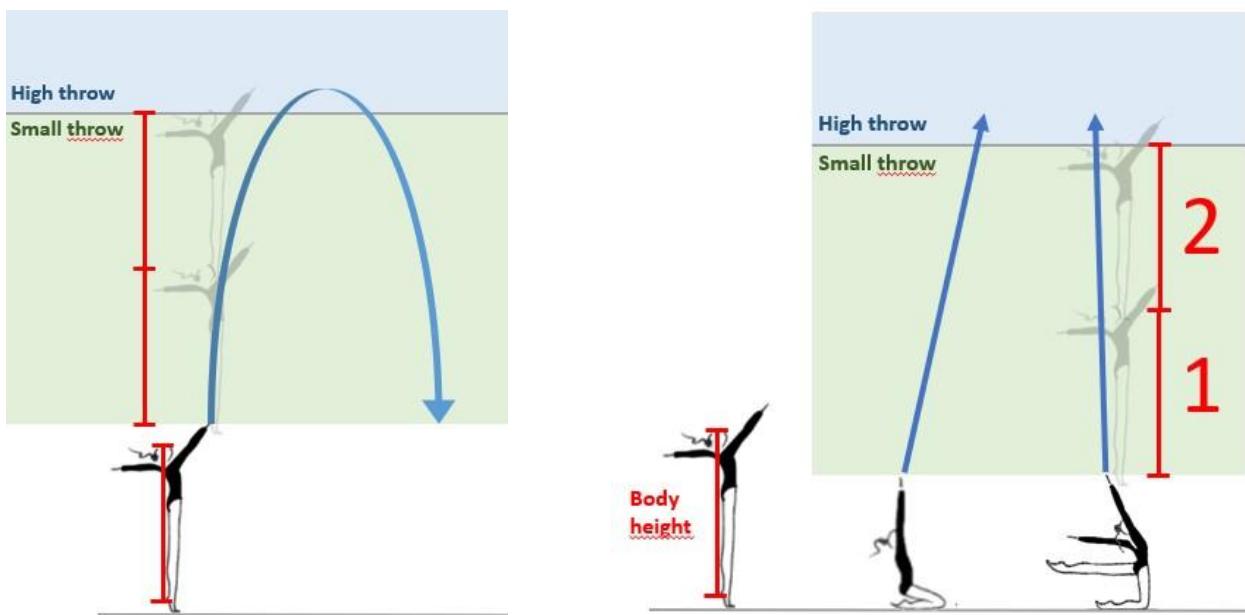


3.7.1. Alətin yüksək məsafəyə atışı və tutulması

	Alətin yüksək məsafəyə atışı: ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından daha hündür
	2 gürzün yüksək məsafəyə atışı
	Alətin yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması
	2 gürzün yüksək məsafəyə atış uçuşundan tutulması

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

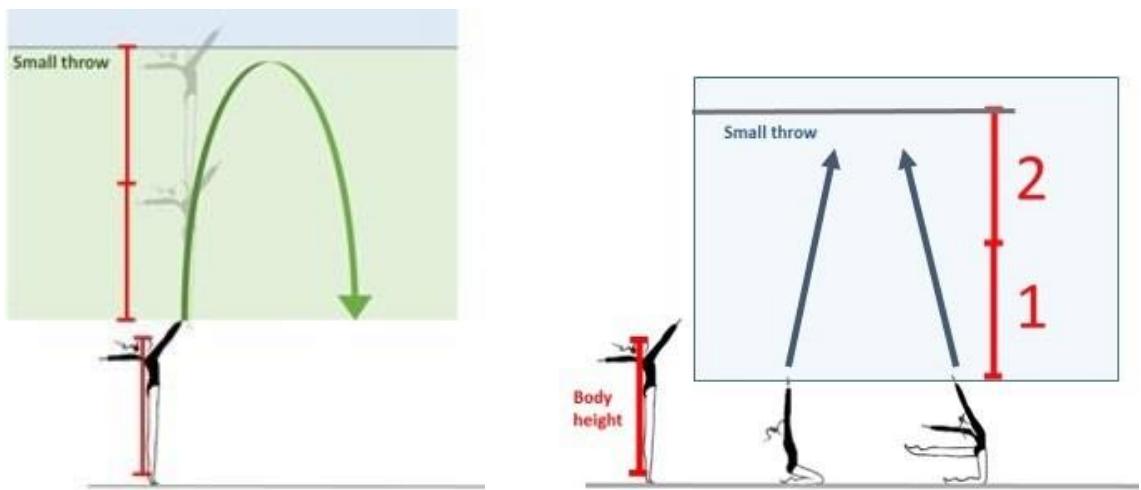
Misal 1: Yüksək məsafəyə atış



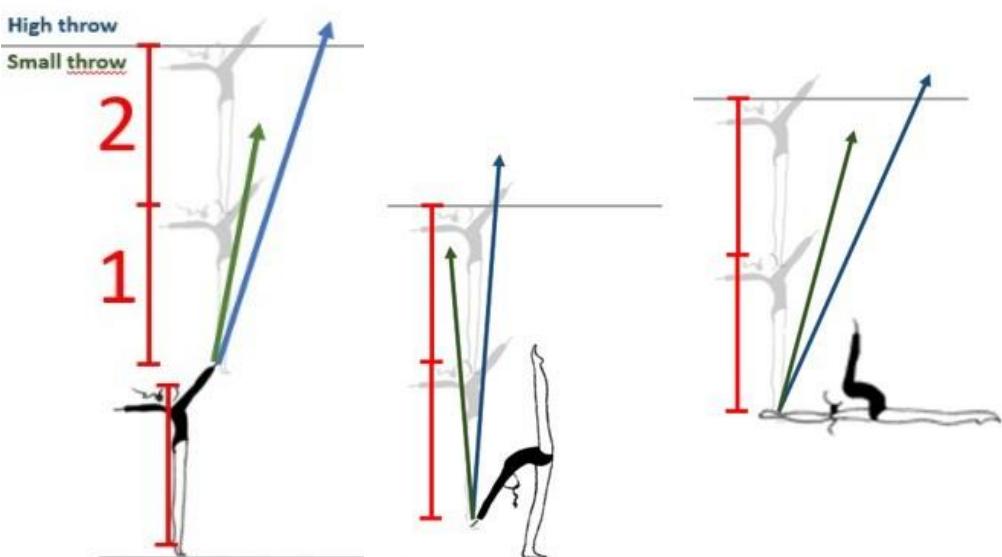
3.7.2. Alətlərin kiçik məsafəyə atışları və tutulması

	<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"> • havada atış/təkan/itələmək • bədənə dəyib-qayıtmalı • yüksəklikdən yerə düşən (sərbəst düşmə) alət ilə • bir gürzün havaya atışı üçün: 360° dərəcə fırlanma ilə və ya onsz • 360° dərəcə fırlanma ilə və ya onsz bir-biri ilə birləşdirilmiş iki gürzün atışı üçün
--	---

Misal 2: Kiçik məsafəyə atış



Misal 3: Atışların hündürlüyü: Atış zamanı bədənin hərəkət etməsilə yüksək və kiçik məsafəyə atışlar



3.7.3. Alətin uçuşu altında bədən çətinliyi



Alətin yüksək məsafəyə atışdan uçuşu altında icra edilən bədən çətinliyi

3.7.4. ALƏTLƏ İŞLƏMƏ TEXNİKASI

o deməkdir ki, alət hərəkətdə olmalıdır.

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

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 (sixilmir).
2. Alət iki kiçik bədən hissəsi arasında sixılır.
3. Sərbəst şəkildə sallanan/asılan alət.

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

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

Misallar və şəhlər: Açıq ovuc			
Düzgün icra	Top bazuönüne qısılıb	Top bazuönüne qısılıb və sixılıb	Top əllə tutulub və sixılıb
Cərimə tətbiq olunmur	ET – 0,1 bal	ET – 0,1 bal	ET – 0,1 bal
hesaba alınır	hesaba alınır	icra olunmamışdır	icra olunmamışdır

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

Nümunələr				
				və s...

Nümunələr: Yalnız fırlanma elementi zamanı kiçik və böyük bədən hissələrinin istənilən kombinasiyası arasında sıxılmış alət				

Yalnız fırlanma zamanı kiçik və/yaxud böyük bədən hissələri arasında sıxılma hesaba alınacaq

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

Nümunələr: YOL VERİLMİR				
				və s.

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

Nümunələr				
				və s.

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

Nümunələr		

və s.

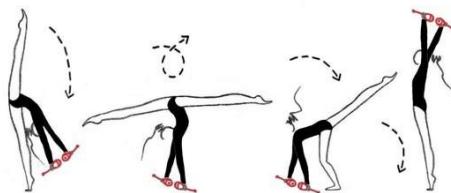
3.7.6. Qeyri-sabit müvazinətin eyni və müxtəlif hesab edilən vəziyyətləri

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

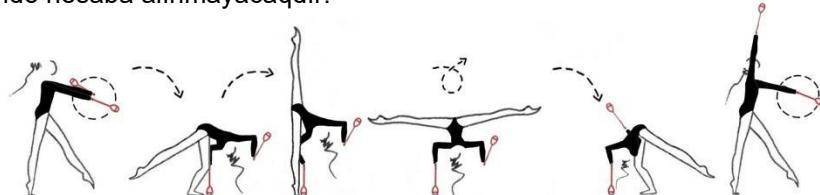
3.8. Sabit alətlər

- 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 bədənin 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 gürzlər (ilkin akrobatik element həmçinin bir əlin dəstəyi ilə gürzün eyni vəziyyətində icra oluna bilər).



- 3.8.4. İlkin akrobatik elementin bədənin 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

Alət elementləri aşağıdakı kimi icra olunduqda fərqli olurlar:	Müxtəlif səthlərdə
	Müxtəlif istiqamətlərdə
	Müxtəlif səviyyələrdə
	<ul style="list-style-type: none">Səviyyə 1: baş-çıyinlərSəviyyə 2: SİNƏ-BELSəviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar
	Müxtəlif amplitudada: Əl/bilək ilə icra olunan alət hərəkəti kiçik amplituda yaradır. Dirsəklə icra olunan alət hərəkəti orta amplituda yaradır. Gövdənin də iştirakı mümkün olan bütöv qol ilə icra olunan alət hərəkəti böyük amplituda yaradır.
Bədənin müxtəlif hissələri üstündə, onlardan keçərək və onlar üzərində	
Misal: 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, çünkü 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 ardıcılılığında) 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.

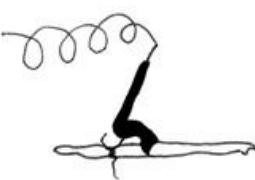
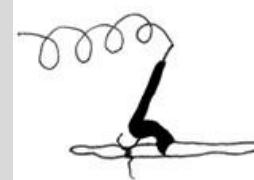
3.9.1.4. “Fuete” Müvazinəti üçün, **#3.9.1-ə uyğun olaraq təkrarlama ola bilməyən DB-ni** yoxlamaq məqsədilə, Müvazinətin istənilən mərhələsində bir fundamental və ya bir neçə qeyri-fundamental texniki alət elementləri tələb olunur; bu tələb yerinə yetirilənə qədər əlavə alət elementlərini yerinə yetirmək 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. **Tərifi:** yüksək məsafləyə atışın, fırlanması ilə 2 və ya daha çox dinamik elementlərin və alətin tutulmasının kombinasiyası

4.2. Tələblər:

4.2.1. Hərəkətdə maksimum 5 R (fırlanması) xronoloji qaydada qiyamətləndiriləcək.

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

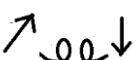
4.2.2.1. İlk fırlanmasıdan əvvəl və ya onun gedişatında icra olunan alətin **yüksək məsafləye atılması (gimnastın boyunun iki qatından yüksəyə)**. Kiçik məsafləyə atış hesaba alınmır (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. **Bədən fırlanmasıının minimum iki tam dinamik elementi (“əsas fırlanması”)**

- Alətin uçuşu altında hər bir fırlanması üçün 360° dərəcə ilə minimum iki əsas fırlanması icra olunmalıdır.
- R-in** istənilən mərhələsində fasile olmadan (iki fırlanması arasında əlavə addımlar kimi müəyyən edilib) iki əsas fırlanması icra olunmalıdır.
- Hesaba alınan iki əsas fırlanmasıdan 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 fırlanmasıdan sonra və ya yekun fırlanması istənilən mərhələsi ilə koordinasiyada tutulması

- Halqa və top üçün qeyd:** aləti birbaşa yerə dəyiş sıçratıldıqdan 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
	<i>Alətin yüksək məsafləye atılması, uçuş altında iki əsas fırlanması və alətin tutulması</i>	R2
	<i>Alətin yüksək məsafləye atılması, uçuş altında iki əsas fırnaments, iki addım və alətin tutulması</i>	R2 <i>Tələbləri yerinə yetirilmişdir; iki addım atılmasında qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal icra cəriməsi</i>
	<i>Alətin yüksək məsafləye atılması, uçuş altında bir əsas fırlanması və alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır: <i>Alətin uçuşu altında yalnız bir fırlanması</i>
	<i>Fırlanması zamanı alətin yüksək məsafləye atılması, fırlanması zamanı alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır: <i>Alətin uçuşu altında fırlanması olmayanda</i>
	<i>Alətin yüksək məsafləye atılması, uçuş altında ilk əsas fırlanması, ikinci əsas fırnaments zamanı alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır <i>Alətin uçuşu altında yalnız bir fırlanması</i>
	<i>İlk fırlanmasıda yüksək məsafləye atış, uçuş altında bir fırnaments, alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır <i>Alətin uçuşu altında yalnız bir fırnaments</i>
	<i>Alətin yüksək məsafləye atılması, ilk əsas fırnaments, əlavə addımlar, ikinci əsas fırnaments, alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır: <i>İki əsas fırnaments arasında fasile (iki əlavə addım), 2 addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən 0.30 xal icra cəriməsi</i>

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:

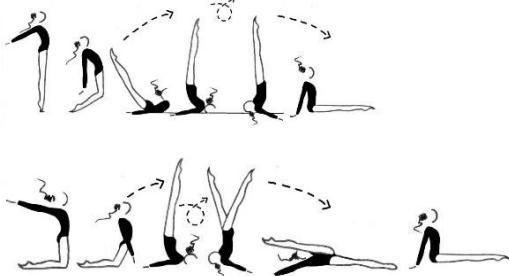
- İlkin akrobatik elementlər
- Şəquli fırlanmalar
- 360° və daha çox **DB** fırlanmaları (Bax DB cədvəlləri # 9; 13)

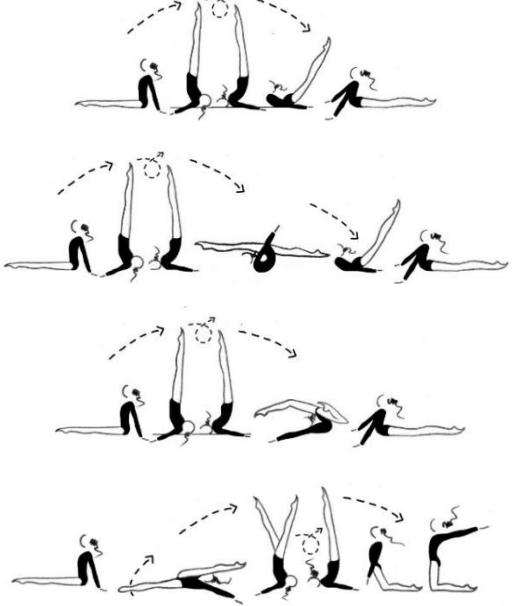
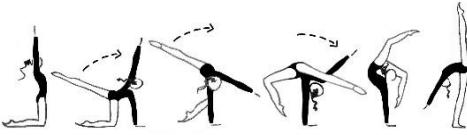
4.3.1. Bir impulsdan birdən çox fırlanma ehtiva edə bilən **DB**, aralıq addımlarla (# 4.8.4) icra olunan “illuziyalar” istisna olmaqla, bir fırlanma kimi hesaba alınır.

4.3.2. İlkin akrobatik elementlər

Nö	Qrup	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”/çırpmalı, düz və ya bükülmüş dizlərlə dövrələmə və s.</p> <p>Mümkün variasiyaların nümunələri:</p> 

2	Geriyə aşma	<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: Ön şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, "ronde", "kabriol"/çırpmalı, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variasiya nümunəsi:</p> 
3	"Çarx" hərəkəti	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirkəklər, baş, sıxə, 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, çırpmalı və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
4	İrəliyə mayallaq aşma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiynin 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	Geriyə mayallaq aşma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiynin 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 yuvarlanması	<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 varyasiyaların nümunələri:</p> 
7	Sinədən geriye yuvarlanması	<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 varyasiyaların nümunəsi:</p> 
8	İrəliyə "balıq" hərəkəti <i>(yuvarlaq kürəklə sinə üzərinə yuvarlanaraq güc tətbiq etməklə bir çiyn üzərindən keçib bel üstünə düşmək)</i>	<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 varyasiyaların nümunələri:</p> 

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

11	Gövdənin geriye əyilməsilə yana fırlanma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, sinə 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 nümunələri:</p> 
12	Sığrayış-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 (yuvarlanması 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 (lakin illuziya DB deyil)</p>

Sıçrayış-Dalma haqqında qeyd: Bu ilkin akrobatik element gövdənin irəli əyilməsi və bundan bilavasitə sonra bir yuvarlanma ilə müşayiət olunan Sıçrayışdan (**uçus mərhələsi mütləqdir; spaqat 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 \geq əlavə olunur.
- Nümunə:** Sonrakı digər yuvarlanma/fırlanma ilə icra edilən “Sıçrayış-Dalma” = **R2** \geq

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

- **Misal:** “Çarx” hərəkətinə bənzər yanaklı keçidlə nəticələnən irəli aşma = irəli aşma
- **Misal:** Sinə üzərində aşağı yuvarlanmaqla nəticələnən gövdənin əyilməsilə yanaklı fırlanma = yanaklı 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 alınmayıacaq**.

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 şərtidə, icra edilən hərəkət daxil edilə bilərlər.

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

Nö	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	Uçus: Dönmə ilə tullanma/atlama/hoppa nma	Uçuş zamanı sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti (düz və ya bükülmüş)
2	Ayaq üstə: Yerdə dönəmə addımları, yaxud bir və ya hər iki ayaq ilə fırlanma	Sabit və ya dinamik formalı sərbəst seçilmiş ayaq / və ya gövdə vəziyyətləri
3	Oturmuş vəziyyətdə: Spaqtadan keçmək və ya keçmədən icra olunan yanaklı yuvarlanma	Gövdənin şaquli vəziyyəti; fırlanma ayaq üstə və ya oturaq vəziyyətdə başlaya bilər, lakin yerdə müvafiq vəziyyət almaqla yekunlaşmalıdır. İstənilən spaqt vəziyyətindən mümkün kecid də daxil olmaqla, sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti

<p>4</p> <p><u>Uzanaraq:</u> Yanakı yuvarlanması</p>	<p>Fırlanma hərəkətinin başlanğıcından sonuna dək bədən yerdə uzanmış halda yanakı fırlanır. Sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti</p> <p>Mümkün varyasiyaların nümunələri:</p>
---	--

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

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 ucuşu zamanı R üçün əlavə meyarların ümumi cədvəli

Alətin ucuşu zamanı	
Simvol	Əlavə meyarlar R + 0.10 və ya +0.20 hər dəfə
R3 R4 və s.	Alətin ucuşu altında və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhələsində əlaqələndirilmiş alətin tutulması ilə bədənin hər hansı ox ətrafında tam 360° əlavə fırlanması
Z	Bədənin fırlanma oxunun dəyişməsi və ya fırlanma zamanı səviyyənin dəyişməsi. Hər bir R-də yalnız bir meyar hesaba alınır: oxun dəyişməsi və ya səviyyənin dəyişməsi - hər ikisi də yox
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 ucuşu altında illuziyalar

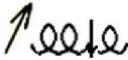
İzahlar: Alətin ucuşu altında icra olunan R üçün əlavə meyarlar

R elementi	İzah	Qiyməti
	Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında üç Zəncirvari fırlanma, alətin tutulması	R3
	Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında üç yuvarlanması, alətin tutulması	R3 + 0.20 Üfüqi ox ətrafında fırlanma silsiləsi
	1-ci əsas fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu 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 səhv'lərə görə icra **Cəriməsi** tətbiq edilməklə, düzgün şəkildə icra edilən bütün meyarlar hesaba alınacaq.

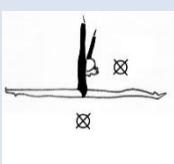
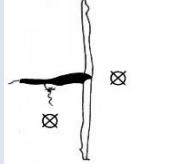
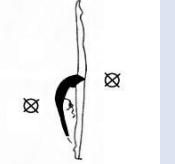
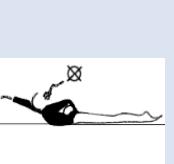
İzahlar		
	Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında üç fırlanma, üç addım, alətin tutulması	R3 Tələblər yerinə yetirilmişdir; üç addım ilə qeyri-dəqiq trayektoriya səbəbindən icra Cəriməsi 0.50 xal
	Yüksək məsafəyə atış, iki addım və kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra üçüncü fırlanma, alətin tutulması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

4.6.2. Alətin tutulmasından sonra başladılan fırınma hesaba alınmır.

İzahlar		
	<p><i>Yüksek məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırınma, alətin tutulmasından sonra üçüncü fırınma</i></p>	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
	Fırınma zamanı alətin tutulması: <ul style="list-style-type: none"> 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"> geriye əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırınma elementində: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır Bükülmüş iki qol ilə boynun arasında iki əllə tutulan top hesaba alınmır Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınmır 
	<p>Əllərin köməyi olmadan</p> <p>Hesaba alınmır:</p> <ul style="list-style-type: none"> qol üstündə fırınma zamanı birbaşa tutuma (); qarışq tutma ); alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması

İzahlar: Alətin tutulması "zamanı" R üçün ümumi əlavə meyarlar		
R elementi	İzahı	Qiyməti
  	<p><i>Yüksek məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırınma, üçüncü fırınma zamanı alətin vizual sahədən kənarda əllərin köməyi olmadan tutulması</i></p>	 $R3 + \text{ } \begin{matrix} \downarrow \\ \otimes \end{matrix} \text{ } \begin{matrix} \neq \\ + \end{matrix}$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

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
⊖	<p>Alətin atışı zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin halqadan keçməsi (⊖). Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Nümunə: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + legs və s.</p>	⊖	<p>Alətin tutulması zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin halqadan keçməsi (⊖). Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Nümunə: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + legs və s.</p>
↳	<p>Yerdə sıçrayışlardan sonra atış</p> <p>Yerdə diyirləndikdən sonra atış</p>	↳	<p>Birbaşa geriyə atış: dərhal, fasiləsiz - bütün alətlər@</p> <p>Bədənə birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla, bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz: bütün alətlər</p>
		↳	<p>Yerə dəyib-qayıtması və birbaşa götürülmə: alət bilavasitə döşəmdən götürülür, yalnız Halqa, Top üçün ≠ ilə birlikdə icra olunduqda hesaba alınır.</p>
⊖	<p>Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atılması (Halqa ⊖)</p>	↓	<p>Alətin bədən üzərində diyirlənməsi ilə birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmır: qol/əl üstündə tutulduqda (ovucun vəziyyətindən asılı olmayıaraq) ≠ əlavə meyarlar</p>
↗	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atılması (↑↑):</p> <ul style="list-style-type: none"> Eyni vaxtda Assimetrik: "Kaskad" (ikili və ya üçlü) <p>Assimetrik atışlar bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər. İki gürzün ucuş zamanı hərəkətləri fərqli formada və ya amplitudada (bir atış digərindən daha yüksək ola bilər), ələcə də müxtəlif səthlərdə və istiqamətlərdə ola bilər.</p>	↓	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün (↑↑) eyni vaxtda tutulması</p>
		↓	<p>Topun (●) bir əlle tutulması (ikinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan)</p> <p>Gürzün (↑↑), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması</p>
		Q	<p>Halqanın (⊖) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠</p>

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

İzahlar: "Kaskad" atışı üçün əsas fırlanmalar

"Kaskad" atışı iki gürzün, ikisinin də eyni vaxtda uçuşda olması şərtidə, biri o birinin ardınca atılmasıdır.

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

4.8.1. "Bədənin müxtəlif hissələrinə və ya yerə fasiləsiz **birbaşa geri atış/ dəyib-qayıtma**" ():

- Geriye 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 (DB-nin deyil) bir hissəsi kimi qiymətləndirilmir**, çünki əksər hallarda geriyə atılmaının/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 tutulduğda verilir.

4.8.3. "Halqanın bədənin başqa hissəsi ilə birbaşa tutulması" ():

Gimnastın **dirsəyi 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
	<i>İlk fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, alətin tutulması</i>	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB hesaba alınır
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma, DB-nin üçüncü fırlanması zamanı alətin tutulması</i>	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB hesaba alınır
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında birinci fırlanma, ikinci fırlanma zamanı alətin tutulması (DB)</i>	<i>R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma icra olunmamışdır 1 DB hesaba alınır</i>
	<i>Birinci fırlanma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin uçuşu altında ikinci fırlanma, alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır Alətin uçuşu altında iki əsas fırlanma icra olunmamışdır 1 DB hesaba alınır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında birinci fırlanma, alətin uçuşu altında ikinci fırlanma (DB), alətin uçuşu altında üçüncü fırlanma, alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır (# 4.8.4) DB hesaba alınmır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında iki fırlanma ilə "Attityud" Dönəməsi (720°), alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır: (# 4.3.1) Alətin uçuşu altında (# 2.4.1) 1 DB hesaba alınır</i>

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

Aşağıdakı qaydada yerinə yetirilən hərəkətdə **yalnız** Dönerək sıçrayışlar və/və ya illuziyalar silsiləsinin hər biri bir R-də istifadə oluna bilər: alətin ilk DB-dən əvvəl və ya onun gedışatında atılması, alətin uçuşu altında ikinci DB-nin icrası və üçüncü DB gedışatında 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
	<i>Yüksək məsafəyə atış, ilk illuziya (addım), ikinci illuziya (addım), üçüncü illuziyanın gedışatında alətin tutulması</i>	$R3 + silsilə + DB$ $0.30+0.20 + 0.10=0.60$ 3 DB
	<i>Yüksək məsafəyə atış, ilk illuziya, ikinci illuziya, üçüncü illuziya (aralıq addımları olmadan), alətin tutulması</i>	$R3 + silsilə$ $0.30+0.20=0.50$ 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
- İlkin 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 CƏTİNLİYİ (DA)

- 5.1. **Tərifi:** Alətin Cətinliyi (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 (hamisini 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. Bazarın qiyməti DA qiymətini müəyyən edir.

Nümunə: Halqa və Top

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

5.6. **Kombinə edilmiş Bazalar:** iki baza birlikdə aşağıdakı qaydada kombinə edilə bilər: birinci bazarın tamamlanması ikinci bazarın 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 meyara malik olmalıdır.

5.7. Ən yüksək Bazarın qiyməti + ikinci kombinə edilmiş Bazaya görə əlavə 0.10 bal DA qiymətini müəyyən edir.

Misal: Halqa və Top

Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Yüksək məsafəyə atışdan tutma ↓	0,30 xal	Geniş yuvarlanması 	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 bazarın artıq birinci bazanın tərkib hissəsi olduğu halda, kombinə 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 kombinə edilə bilməz

Nümunə: Lent

Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Spirallar 	0,30 xal	"Qılınc coynadan" 	0,30 xal		yalnız 0,30 xal: Spirallar "Qılınc coynadan"ın bir hissəsi olduğundan kombinə edilə bilməz

Nümunə: Lent

Baza	Qiyməti	Baza	Qiyməti	Meyarlar	DA Qiyməti
Böyük dairə 	0,20 xal	İçindən keçid 	0,20 xal		0,00 xal Yalnız 1 meyar; bundan əlavə, böyük dairə gimnastın keçid hərəkətinin ayrılmaz tərkib hissəsidir (2 bazarın hesabına 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
- bədənə dəyib-qayıtmalı
- 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.

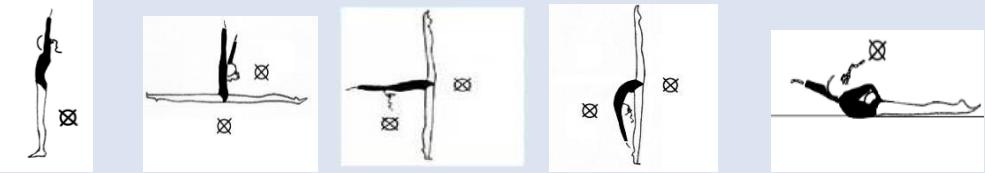
5.9.1. DA elementləri alətin baza və meyarları üzrə tələblərə cavab verildiyi zaman etibarlı hesab olunur.

İzahlar
Gimnast "topun iki böyük bədən hissəsi üzərində diyişənməsi" () bazası ilə DA icra etməyə səy göstərir, lakin top əslində iki böyük bədən üzərində diyişənmər. DA hesabına alınır, çünki bazarın tərifi yerinə yetirilməmişdir. Uyğun olduqda, icra cədvəlinə müvafiq olaraq, icra 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
<i>Iki ardıcıl bədən elementi üçün eyni qol vəziyyətində lentlə icra edilən eyni spiralvari hərəkətlər:</i>
<i>“Dəstək olmadan sərbəst ayaqda irəli şpaqat, gövdə üfüqi müstəvidən aşağı geriyə əyilmiş” müvazinətə keçidlə irəli aşma yalnız bir DA-nı təsdiqləyəcəkdir.</i>

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 alınma bilməz.

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

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

- 5.9.4.** **DB** meyarları, **icra ardıcılığına görə qiymətləndirilərək**, hərəkətde **maksimum 9 dəfə** istifadə edilə bilər.
- 5.9.5.** İlkin akrobatik element **DB** ilə əlaqələndirildikdə (**DA** ilə və ya onsuz), həmin ilkin akrobatik element **DA** elementlərində istifadə olunan “fırlanma” meyari üçün yolverilən ilkin akrobatik elementlərin ümumi sayında hesaba alınır.
- 5.9.6.** “Fırlanma” meyari üçün, **müxtəlif ilkin akrobatik elementlər qrupundan maksimum 3 ilkin akrobatik element** icra oluna bilər. İlkin akrobatik elementlər **R-də** istifadə olunanlarla eyni ola və ya onlardan fərqlənə bilər:
- İlkin akrobatik elementlər icra ardıcılığına görə qiymətləndirilir: ilk 3-ü qiymətləndiriləcəkdir.
 - **DA** elementində ilkin akrobatik elementin mövcudluğu nə qədər əlavə meyarların yerinə yetirilməsindən asılı olmayıaraq qiymətləndirilir.
 - İki (və ya üç) ayrıca **DA** elementində icra olunan eyni ilkin akrobatik elementin təkrarı hesaba alınmayacaq, nə qədər əlavə meyarların yerinə yetirilməsindən asılı olmayıaraq, **DA** hesaba alınmayacaq,
 - Əgər **DA-da** əlavə ilkin 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 aletin itirilməsi
- 0.10 və ya daha böyük “**DB**” meyari ilə icra ardıcılığına görə qiymətləndirilmiş **9-dən çox DA**
- “Fırlanma” meyari kimi ilkin akrobatik elementlərlə icra ardıcılığına görə qiymətləndirilmiş **3-dən çox DA**
- 1-dən çox **DA-da** icra edilmiş eyni qrupdan olan ilkin akrobatik element
- Bir və ya hər iki əl yaxud ələt üzərində dayaq vəziyyətində müvazinətin itirilməsi
- Gimnastın **DA** icra edərkən müvazinətini tamamilə itirib yixılması
- **R-in** istənilən mərhələsində icra olunması

5.11. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

HALQA



Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
								w	DB
Halqanın ən azı 2 böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanması		0,40	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın bədənin bir hissəsi ətrafında və ya bədənin bir hissəsində (həmçinin açıq ovucda) öz oxu ətrafında sərbəst fırlanması		0,30	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın bədənin bir hissəsi ətrafında (əller yox) fırlanması (min. 1)		0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Bütün bədənin və ya bədənin (iki böyük) hissəsinin halqanın içindən keçməsi		0,20	v	v	v	v	v	v	v
Halqanın döşəmə üzərində diyrilənməsi		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 bədənin və ya bədənin bir hissəsinin aletin üzərindən keçməsi (ötürülmə olmadan)		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	Tətbiq olunmur	v	v
Əllərin köməyi olmadan ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsi ilə (əller deyil) ötürmə		0,20	v	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v
• Halqanın bədənin istənilən hissəsində sürüşməsi • Kiçik atış/tutma: atış, təkan, 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 fırınma 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 birabaşa tutulması		0,30	v	v	v	v	v	v	v

Simvol	Izahı: Əlavə xüsusi Baza: Halqa
	<p>Uçuş zamanı Halqanın öz oxu ətrafında fırınması ilə yüksək məsafəyə atılması</p> <ul style="list-style-type: none"> Halqanın uçuşunun əvvəlindən axırınadək fırınma müstəvisini qoruyub saxlayaraq, halqanın uçuşda öz şaqulli və ya üfüqi oxu ətrafında fırınması ilə havaya atılması İllkin impuls halqanın bir və ya iki əlle, yaxud bədənin başqa hissəsi ilə havaya atıldığı vaxt verilir
	Halqanın yüksək məsafəyə atışdan tutulması ilə bağlı yalnız bir Baza tək elementdə hesaba alınır: ya , ya da , lakin kombinə edilmiş Baza kimi hər ikisi də birlikdə deyil.
	"Yüksək məsafəyə atışdan tutma" və "bədənə dəyib-qayıtma" Bazalarını kombinə etmək mümkündür.

5.12. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

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
Deyib-qayıtma	Döşəmədən bir yüksək sıçrayış (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	v
Əl(lər)in dairəvi hərəkəti ilə Topun səkkizvari hərəkəti			0,20	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Topun bədənin bir hissəsi üzərində sərbəst fırlanmaları			0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Əllərin köməyi olmadan ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsi ilə (əllər deyil) ötürmə			0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Qeyri-sabit müvazinət			0,20	v	Tətbiq olunmur	v	v	v	v	v
Kiçik atış/tutma: atış, təkan, itələmə, bədənə dəyib-qayıtma			0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yüksek atış			0,20	v	v	v	v	v	v	v
Yüksek atışdan enən Topun uçuşda tutulması			0,30	v	v	v	v	v	v	v
Yüksek atışdan sonra yerə dəyib sıçraması və birabəş tutulması			0,30	v	v	v	v	v	v	v

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

5.13. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
							=	W	DB
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 dairələr	○○	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 yuvarlanması	~~~	0,30	V	V		V	V	V	V
1 və ya 2 gürzün bədənin 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 bədənin bir hissəsi və ya yerdə yuvarlanması	~~~	0,20	V	V	V	V	V	V	V
Gürzün (gürzlərin) yerdə sıçrayışları	∞	0,20	V	V	V	V	V	V	V
Ən azı 2 müxtəlif bədən hissəsilə (ellərlə deyil) ellərin 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
• Gürzün (gürzlərin) bədənin hər hansı bir hissəsi üzərində sürüşməsi • Kiçik məsafəyə atış/tutma: atış, təkan, itələmə, bədənə dəyib-qayıtma	→	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 gürzərlər 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	Izah: Əlavə xüsusi Baza: Gürzlər
+	Assimetrik hərəkətlər üçün: minimum 1 gürz  və/və ya  istifadəsi meyarlarını icra etməlidir.
	Bir-birinə bağlı olmayan 2 gürzün yüksək məsafəyə atılması: 2 gürz aşağıdakı kimi atıla bilər: <ul style="list-style-type: none"> • Birlikdə, parallel • Assimetrik • Kaskadla Kaskad: İki gürzün kaskad atışının bir hissəsi ərzində hər ikisi havada olmalıdır. Bu atış növü bir bazadır; buna görə də, lazımi meyarlar, ən azı bir gürzün yüksək məsafəyə atılması şərtilə, birinci və ya ikinci gürz atışı ilə yerinə yetirilə bilər.
	Bir-birinə bağlı olmayan 2 gürzün eyni anda tutulması: Gürzlər istenilən hissələrindən tutula bilərlər.
	İkinci gürzün artıq digər əldə olması ilə birinci gürzün bir əllə tutulması
	Gürzlərin yüksək məsafəyə atışdan tutulması ilə bağlı yalnız bir Baza tək elementdə hesaba alınır: ya  , ya  <p>BG Qaydaları 2022-2024 – Səhifə</p>

5.14. DA BAZA VƏ MEYARLARININ CƏDVƏLİ

LENT



Baza	Bazanın Simvolu	Qiyməti	Meyarlar						
								W	DB
Spirallər/ "Qılıncıdanan" (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 etrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə bədən hərəkətləri və ya DB zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (boyun, diz, dirsək) ilə tutulduğda yaranır.		0,20	V	V	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	V	V	V
Böyük və ya orta dairələr		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, təkan, itələmə, bədənə dəyib qayıtma		0,20	V	V	V	V	V	V	V
Yüksək məsafəyə atış		0,20	V	V	V	V	V	V	V
Yerdə sürüsdükdən 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
	Atışdan əvvəl Lentin yerde sürüşməsi 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 yerde 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

- Məşqilərə 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 nümyiş etdirildiyi tam kompozisiyanın videoyazısını) və elementlərin şəklini əks etdirən 2 dildə (ingilis və fransız dillərində) təsviredici mətni FIG üçün yükleməlidir.
- 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 bal 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 Orijinallığı görə bonus verilmir.

7. ÇƏTİNLİYİN QiYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D)

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

7.1. D-hakimlərin ilk altqrupu (DB)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
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 dönəmə" müvazinəti	"Relevé"də maksimum 1 Bütöv pəncədə maksimum 1	"Relevé"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 bal
Aletin 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/SICRAYIŞLAR

8.1. Ümumi Müddəalar

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

- Uçuşda **aydın** və **sabit forma**
- Tullanışların **hündürlüyü** (yüksekliyi) müvafiq formanın nümayishi üçün yetərli olmalıdır.

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

Misal:

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

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

8.3. Tullanışları/Sıçrayışları **silsilə** şəklində icra etmək mümkündür. Tullanış/Sıçrayış silsiləsi aralıq addımla və ya onsu (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 aletin 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 bal	Hesaba alınan DB: 0,50 bal	Hesaba alınan DB: 0,50 bal

Misal 1: silsiləyə aid olan forma kənarlaşmaları/təkrarları

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

Misal 2: silsiləyə aid olan forma kənarlaşmaları/təkrarları

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

- 8.4. Bir və ya hər iki ayaqdan Tullanışlar/Sıçrayışlar (#9 Cədveldə 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 bədənin fırlanması dayaq ayağı/ayaları yerdən üzüləndən sonra və ayaqla/ayalarla 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) cədveldə göstərildiyi 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 geriyə 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 Tullanış/Sıçrayışın baza qiyməti cədvəldə “geriyə əyilmə” olmadan göstərildikdə və təməl xüsusiyyətlərə müvafiq şəkildə icra edildikdə hesaba alınacaqdır.**

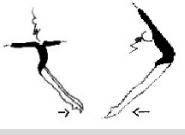
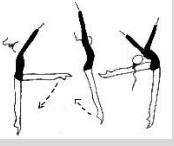
8.8. Birdən çox əsas hərəkətlə kombinə edilmiş, bir və ya iki ayaqdan Tullanışlar və ya Sıçrayışlar (**misal:** halqa ilə “maral” sıçrayışı), elə tərzdə icra olunmalıdır ki, **uçuş zamanı** onlar 2 fərqli obraz və forma deyil, məhz **müəyyən sabit formaya malik bütöv və aydın görünən obraz yarada bilsinlər**. Bu cür Tullanışları və ya Sıçrayışları qiymətləndirərkən #2.3.1 qaydası tətbiq olunur.

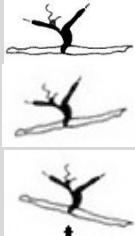
8.9. Hər alətə xas olan **minimum 1** Fundamental texniki element və/və ya Qeyri-fundamental texniki alət elementi ilə əlaqələndirilməmiş Tullanışlar/Sıçrayışlar Tullanış/Sıçrayış Çətinliyi hesab olunmur.

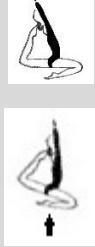
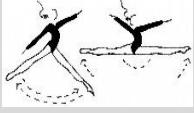
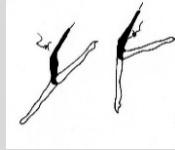
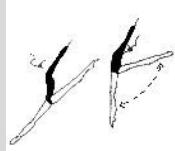
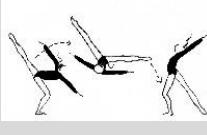
8.10. “Təkan ayağının dəyişdirilməsile iki və ya üç ardıcıl Şpaqat Sıçrayışı” #26 Çətinliyi, **Kombinə edilmiş Çətinlik üçün başqa bir Çətinliklə birlikdə icra edilə bilməz**.

8.11. “**Sıçrayış-şpaqata dalma**” (irəliyə əyilmiş bədənlə və dərhal bitən mayallaq aşma ilə yerinə yetirilən şpaqata sıçrayış) **Sıçrayış Çətinliyi hesab olunmur, lakin ilkin aktobatik element sayılır**.

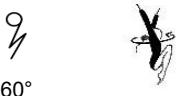
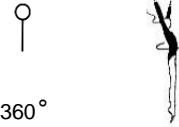
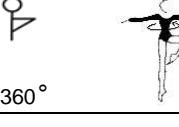
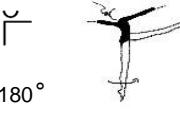
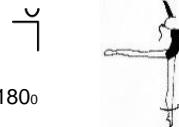
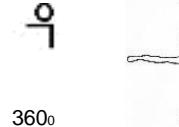
8.12. Xüsusi Tullanış/Sıçrayış Çətinlikləri üçün texnika:

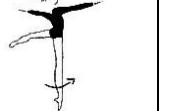
İzahlar	
 	<p>Irəliyə, geriyə və ya yana “Kabriol”</p> <p>Qalxma zamanı bir ayaq irəli, arxaya və ya yana 30° dərəcə qaldırılır.</p> <p>Digər (dəstəkləyici) ayaq yerdən qalxaraq daha əvvəl qaldırılmış ayağa dəyir.</p> <p>Sonda gimnast dayaq ayağının üzərinə enir.</p>
	<p>Gövdənin geriyə əyilməsile “Kabriol”.</p> <p>Bu Tullanış, irəli “Kabriol” Tullanış Çətinliyi ilə eyni formada başlayır. Uçuş mərhələsində, sərbəst ayaq dayaq ayağına dəyib geriyə sıçrayıb gövdənin geriyə əyilməsile üfüqi vəziyyət yaratıldıqdan sonra sərbəst ayağın üzərinə enir.</p>
	<p>Tağ şeklinde əyilərək tullanış</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 geriyə 45° əyilib, ayaqlar geriyə 45° qaldırılıb.</p>

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

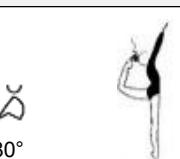
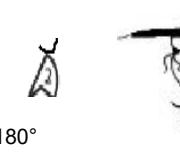
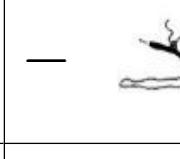
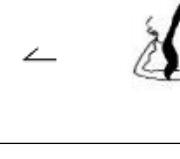
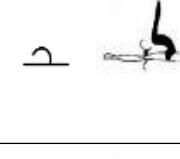
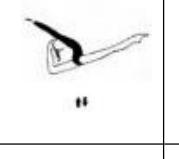
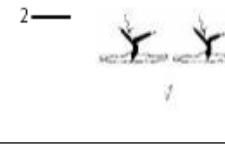
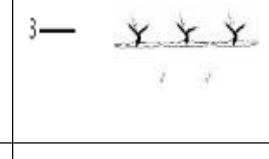
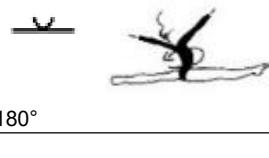
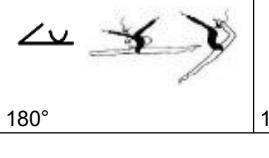
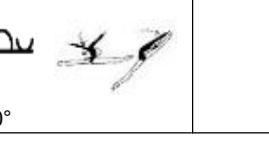
	<p>"Maral" sıçrayışı: bir və ya iki ayaqla təkan verib qalxma Maksimal dərəcədə bükülmüş ayaqlarla yerinə yetirilir, budlar üfwqi vəziyyətdədir. Bir və ya iki ayaqla təkan verib qalxmaqla Maral Sıçrayışı eyni Bədən Çətinliyi hesab olunur. Maral vəziyyəti üfuqi ola bilər və həmçinin, ayaqlar üfəqi vəziyyətdən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

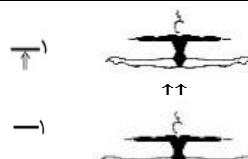
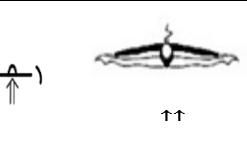
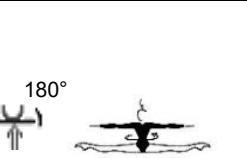
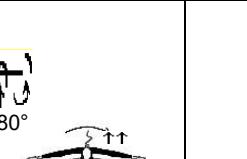
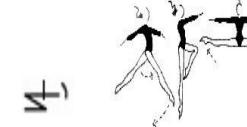
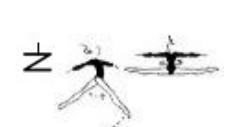
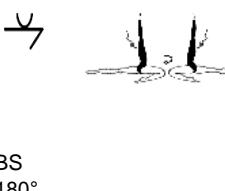
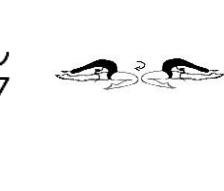
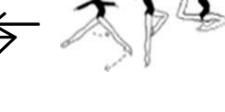
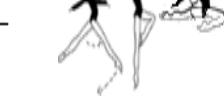
9. TULLANIŞ/SİÇRAYIŞ ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ (^)

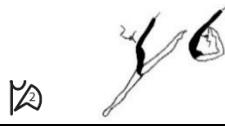
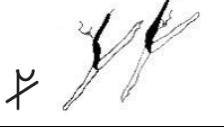
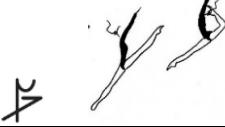
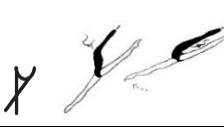
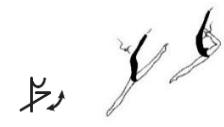
Tullanışların/ Sıçrayışların növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
1. Uçuş zamanı bir dəfə 360° dönmə ilə ayaqlar bükülərək tullanış	 360°						
2. Bükülmüş ayaqlarla və uçuş zamanı bir dəfə 360° dönmə ilə irəli "Qayçı" tullanışı	 360°						
3. Açılmış 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°			

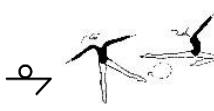
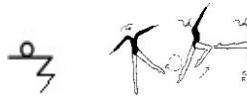
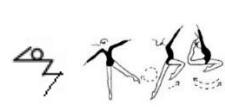
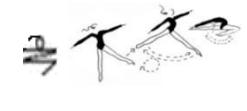
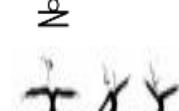
Tullanış /Sıçrayış növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
8. Arxaya üfəqi vəziyyətdə (attityud) bükülmüş sərbəst ayaqla, uçuş zamanı 180° və ya 360° dönmə ilə şaquli tullanış			 180°		 360°		
9. İrəli və ya uçuş zamanı 180° və ya daha geniş dönmə ilə, yaxud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

Tullanış/Sıçrayış növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
15. Ayaqlar birlikdə və ya aralı, bir və ya hər iki pəncə ilə təkan verməklə "Pike" tullanışı							
16. Ayaqlar üfüqi vəziyyətdə irəliyə açılmış və ya dönəmə ilə, yaxud gövdənin irəliyə əyilmesilə "Kazak" tullanışı	4	4	4				
17. Ayaqlar irəliyə açılmış və əlin dəstəyilə yüksəkə qaldırılmış, ayaq tam açılaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmcinin dönəmə hərəkəti ilə "Kazak" tullanışı		4	4				
18. Ayaqlar irəliyə açılmış və yüksəkə qaldırılmış, ayaq tam açılaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmcinin dönəmə hərəkəti ilə "Kazak" tullanışı			4	4			
19. Ayaqlar irəliyə yana açılmış və eyni tərəfdəki əlin dəstəyilə yüksəkə qaldırılırlaraq başdan hündür vəziyyət almış, ayaq düzdür. Həmcinin dönəmə ilə icra olunur. Üks tərəfdəki əlin köməyi ilə "Jukova" (ZK) tullanışı		4	4	ZK 360°			
20. Ayaqlar irəliyə yana açılmış vədəstək olmadan yüksəkə qaldırılırlaraq başdan hündür vəziyyət almış, həmcinin dönəmə ilə icra olunur			4	4			

Tullanışların/Sıçramaların növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
21.Bir ayaqla halqa, bir və ya iki ayaqla təkan verib qalxma, həmçinin dönmə ilə							
22. Hər iki ayaqla halqa, həmçinin dönmə ilə							
23.Şpaqata Sıçrayış və ya halqa ilə, yaxud bədənin geriye əyilmesi ilə, bir və ya iki ayaqla təkan verib qalxma,							
24. Zaripova (ZR) Şpaqata Sıçrayış Halqa ilə sıçrayış, eyni ayaqdan qalxma ZR və enmə							
25.Agiurgiuculese (AG) Dönmə ilə halqa yaratmaqla, eyni ayaqdan qalxıb-enməklə şpaqata sıçrayış, (Jete en tournant)							
26.Təkanverici ayağın dəyişilməsilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqata Sıçrayış Bir DB kimi qiymətləndirilir							
27.Dönmə ilə, həmçinin halqa yaratmaqla, yaxud bədənin geriye əyiləsində Şpaqata Sıçrayış							

Tullanışların/ Sıçrayışların növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
28. Uzadılmış 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 təkan 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 təkan verib qalxma, həmçinin halqa ilə, həmçinin bədənin geriyə əyilməsilə							
33. Maral Sıçrayışı, bədənin dönməsilə bir və ya hər iki ayaqla təkan verib qalxma Bessonova (BS) Tullanması, həmçinin halqa ilə, həmçinin bədənin geriyə əyilməsilə							
34. Ayaqların dəyişməsilə Maral Sıçrayışı, bükülmüş ayaqla kecid, həmçinin halqa ilə, bədənin geriyə əyilməsilə							

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

Tullanış/Sıçr ayış növləri	Qiyməti							
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal	
42. Dönme ilə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin üzük forması ilə, bədənin geriyə əyilməsilə								
43. Bükülmüş ayağın dəyişdirilməsilə Dönməklə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin halqa ilə, bədənin geriyə əyilməsilə								
44. Açılmış ayağın dəyişdirilməsilə Dönməklə Şpaqata Sıçrayış, həmçinin üzük forması ilə, bədənin geriyə əyilməsilə								
45. Dönməklə Şpaqata Sıçrayış (Jeté en tournant), həmçinin halqa ilə, bədənin geriyə əyilməsilə								
46. Ayaqların dəyişməsilə Dönme icra edərək Şpaqata Sıçrayış (Jeté en tournant), həmçinin halqa ilə, bədənin geriyə əyilməsilə								0,80 bal
47. "Kəpənək" tullanışı								

10. MÜVAZİNƏT

10.1. Ümumi Müddəələr

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 tərifə uyğun olaraq) müvafiq **İcra Cərimələri** tətbiq olunmaqla eyniləşdirilə bilən formaya uyğun olaraq qiymətləndiriləcəkdir.

Şəhərlər
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.

Misal 1

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

Misal 2

Müvazinət Formaları və Kənarlaşmalar				
	Piktoqram	Kənarlaşma	İcra Cəriməsi	Hesaba alınması
1		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq)	0,10 bal	DB hesaba alınır
2		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq)	0,10 bal	DB hesaba alınır
3		Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq və baş)	0,10 bal+0,10 bal	DB hesaba alınır
4		Bədən hissəsinin kiçik kənarlaşması (üst ayaq) Bədən hissəsinin orta kənarlaşması (gövdə)	0,10 bal+0,30 bal	DB hesaba alınır
5		Bədən hissələrinin orta kənarlaşması (üst ayaq və gövdə)	0,30 bal+0,30 bal	DB hesaba alınır
6		Gövdənin əhəmiyyətli kənarlaşması (nə şaquli, nə də üfüqi)	0,50 bal	DB hesaba alınmır

- 10.2. Pəncə üzərində (ayaq barmaqları və ya bütöv pəncə üzərində) və bədənin digər/müxtəlif hissələri üzərində icra olunan Müvazinət Çətinlikləri formada sabitlənmış 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 alınmayaçq**.

10.2.3. Müvazinətin forması dəqiq müəyyənləşdirilibsə və alət elementi düzgün yerinə yetirilibsə (**Misal:** təqdim olunan forma zamanı Topun sıçrayışı ilə dəstəkli yanaklı şpaqt), lakin dayanma vəziyyəti yetərlidən deyilsə (bir saniyədən azdır), **müvazinə icra Cəriməsi tətbiq edilməklə hesaba alınır.** “**formanın ən azı bir saniyə çəkmədiyinə görə” 0,30 bal**

Şəhərlər
<p>Müvazinət DB-dən əvvəl və ya sonra alət və ya yerində dəstək</p> <p>Gimnast DB-yə hazırlıq zamanı dayaq kimi əlini aşağı qoyursa, sonra isə DB-ni dayanma vəziyyəti ilə və aləti düzgün hərəkət etdirməklə icra edirsə, DB hesaba alınır, lakin texniki səhvlə müvazinə itkisinə görə dəstək tətbiq edilir.</p> <p>Gimnast Müvazinət Çətinliyini dayanma vəziyyətilə və aləti düzgün hərəkət etdirməklə icra edir, sonra isə əlini dayaq kimi aşağı qoyursa, DB hesaba alınmir, lakin gimnast müvazinə vəziyyətinin istənilən mərhələsində qaldıqda dəstəkləməvazinətin 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 bal 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
			
Hesaba alınan DB: 0,30 bal		Hesaba alınan DB: 0,20 bal	

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 geriye 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 bal + Çətinlik elementinin qiyməti
- releve üçün 0.20 bal + Çətinlik elementinin qiyməti

10.7.2. “Yavaş Dönmə” yalnız sabitlənməli olan Çətinliyin başlanğıc vəziyyətindən sonra, **hər impulsda $\frac{1}{4}$ -dən çox fırlanma olmadan** icra olunmalıdır. Bir impuls nəticəsində yaranan fırlanma yavaş dönəmə ilə icra olunan Çətinliyin qiymətini ləğv edir.

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

Qeyri-düzgün “yavaş dönəmə” 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 fasılısız 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, aşağıdakılardan 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 vurgu (**aydın mövqe**) ilə nümayiş etdirilən hər forma ilə
- Əllərin köməyi ilə və ya onsuz
- Ən azı bir 90° , 180° və ya 270° dərəcəli dönəmə ilə

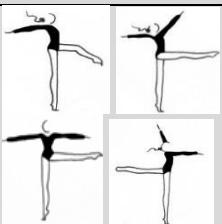
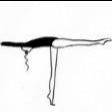
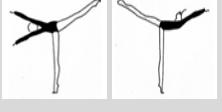
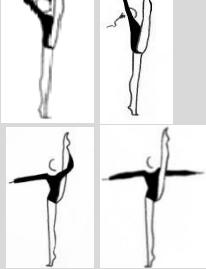
Şərhlər
<i>Gimnast “Fuete” Müvazinətini, Müvazinət komponentlərinin birinin fırlanması ilə icra edirsə, Çətinlik hesaba alınmır, çünki hər bir Müvazinət forması aydın vurğu (aydın mövqə) ilə nümayiş etdirilməlidir.</i>

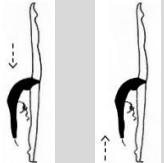
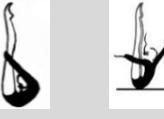
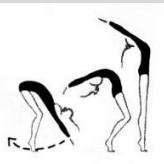
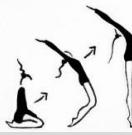
- 10.8.4.** Bir “Fuete” Müvazinəti daxilində eyni formanı təkrarlamaq mümkündür, ancaq bu formaların heç birini ayrıca olaraq və ya başqa bir “Fuete” Müvazinətində təkrarlamaq mümkün deyil.
- 10.8.5.** Bir hərəkət çərçivəsində ya U2 (#30), ya da U3 (#31) icra etmək mümkünür, lakin, qiymətlərindən asılı 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, **Kombinə edilmiş Çətinliklər üçün uyğun deyildir.**

Dinamik Müvazinətlər (#27, 28 and #30-34) Kombinə 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 yarımcömbəlmə olmadan icra edildiyi halda, Kombinə edilmiş Çətinliyin ilk hissəsi qismində yerinə yetirilə bilər.

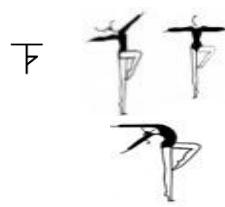
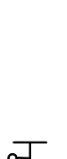
10.10. Xüsusi Müvazinət Çətinlikləri üçün texnika

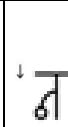
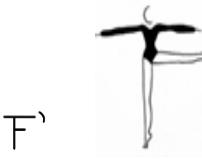
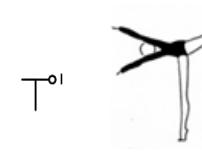
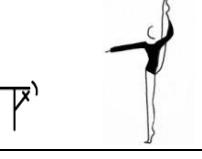
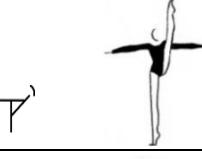
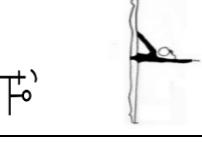
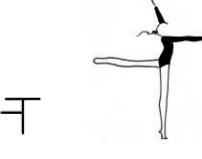
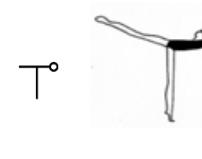
Şərhlər
 <p>Sərbəst ayaq üfəqi vəziyyətdə irəli (açıq və ya bükülmüş şəkildə), yana və ya geriyə (Arabesk) uzadılmışdır. Sərbəst ayağın (budun) üfəqi vəziyyəti və bədənin maksimal şaquli vəziyyəti aydın şəkildə sabitlənməlidir.</p>
 <p>Attityud Sərbəst ayaq (bud), sabit üfəqi vəziyyətdə, bədən isə şaquli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

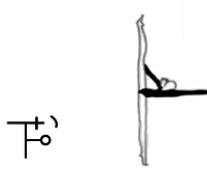
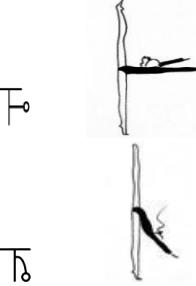
	<p>Arxaya dəstəkli şpaqat. Şpaqat tələb olunur; toxunma tələb OLUNMUR.</p>
	<p>Dəstəksiz öne şpaqat, gövdə ayaq üstə mövqeyindən və ya yerdən üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir Şpaqat tələb olunur. Müvazinət dəstəkləyici ayağa toxunaraq və ya toxunmadan yerinə yetirilə bilər.</p>
	<p>Dəstəkli və ya dəstəksiz sinə üstündə: KB Baş və çiyinlər döşəməyə toxunmur. Ayaqlar düz açılmışdır - onlar birlikdə və ya bir-birindən bir az aralı ola bilər.</p>
 Və digərləri	<p>Ayaq üstə və ya yerə keçid vəziyyətində bütün istiqamətlərdə tam bədən dalğası 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>Yerdən tam bədən dalğası Bu dalğa gövdənin geriyə əyilməsilə və ya onsuz (hər iki texnika düzgündür) icra edilə bilər.</p>
	<p>U2 və ya U3 Müvazinətləri Axıcı və fasılısız 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>

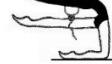
Müvazinət çətinlikləri zamanı çiyinlərin və gövdənin simmetrik vəziyyəti gimnastın sağlamlığı üçün bədən texnikasının ən əsas aspektlərindən biridir; **asimmetrik vəziyyətlər icrada “qeyri-düzgün seqmentlər” kimi cərimələnəcəkdir.**

11. MÜVAZİNƏT ÇƏTİNLİYİ CƏDVƏLİ (T)

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

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

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
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 geriyə əyilməsilə, həmçinin şpaqatla və gövdənin üfüqi vəziyyətində							
15. Ayaqlar çiçinlərin üstündə, qolun köməyi və ya köməyi olmadan							
16. Attiyud, həmçinin gövdənin geriyə əyilməsilə							
17. "Kazak", sərbəst ayaq bütün istiqamətlərdə üfüqi vəziyyətdə: irəli  yana  geriyə 							

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
18. "Kazak", sərbəst ayaq öne uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin, sərbəst ayaq yana, pəncə dəstəklə  və ya  dəstəksiz başdan yuxarıda		 	 				
Digər müxtəlif bədən hissələri üzərində icra edilən müvazinətlər							
19. Diz üstə, sərbəst ayaq üfüqi şəkilde geriye uzadılmış, həmçinin gövdə üfüqi şəkildə geriye əyilmişdir	 		 				
20. Diz üstə, sərbəst ayaq qarşıya uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin gövdə geriye əyilərək üfüqi veziyət almaqla və ya üfüqi xətdən aşağıda	  	 		 			
21. Diz üstə, sərbəst ayaq yana uzadılmış, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda, həmçinin gövdənin üfüqi veziyətdə yana əyilməsi	 	 					
22. Diz üstə, sərbəst ayaq yana şpaqat açmaqla, pəncə dəstəklə və ya dəstəksiz başdan yuxarıda	 	 					

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
23. "Diz üstə, dəstekli və ya dəsteksiz halqa							
24. Döşəmə üzərində üzü aşağı uzanaraq gövdə yuxarı qalxmış (ayaqlar ayaqlarçıyinlərin eni qədər aralı ola bilər)							
25.Kabayeva (KB) Köməklə sinə üstündə, həmçinin dönmə ilə			KB				
26.Dəstek olmadan sinə üstündə, həmçinin dönmə ilə							
Dinamik müvazinətlər							
27.Qarından sinəyə keçidlə							
28.Ayaq üstə vəziyyətində bütün istiqamətlərə (önə, yana, arxaya) və yaxud, bütöv pəncə və ya relevedə başlamaqla, yerdən və ya yere keçidlə tam bədən dalğası							

Müvazinət növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
29. Minimum 3 eyni və ya fərqli formadan ibarət "Fuete" Bir DB			 Ayaq üfűqi vəziyyətdə minimum 2 formada + minimum 1 dönmə		 Ayaq üfűqi vəziyyətdən yuxarıda minimum 2 formada + minimum 1 dönmə		
30. Utyaşeva (U_2) İki forma: gövdəni geriyə əymeklə, digər ayaqda tamamlanan köməklə arxa şpaqatdan ön şpaqata keçid Həmçinin, hər hansı formada 180° dönmə ilə				 U_2 Və ya əksinə	 U_2 180°		
31. Utyaşeva (U_3) Üç forma: gövdəni geriyə əymeklə, digər ayaqda tamamlanan köməklə arxa şpaqatdan ön şpaqata keçid və ilk formaya qayıdış Həmçinin, hər hansı formada 180° dönmə ilə					 U_3	 U_3 180° Hər hansı formada 180° və ya əksinə	
32. Kapranova (KP) Köməklə öne şpaqat, gövdənin köməklə arxa şpaqata yarımdönməsi				 KP Və ya əksinə			

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



KEEP BELIEVING

Chacott

12. FIRLANMALAR

12.1. Ümumi Müddəələr

12.1.1. Fırlanma Çətinliklərinin üç növü vardır:

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

İzahlar
<p>Dəstəkləyici ayağın barmaqları üzərində (releve) icra olunan Fırlanma Çətinliyinə Pivot deyilir. Pivot yüksək releve vəziyyətində icra olunmalıdır. Dönmə alçaq releve ilə icra edilirsə, Çətinlik İcra Cəriməsi tətbiq edilməklə hesaba alınır.</p>
<p>Pivotlar, "En dedans" adlanan daxilə Pivotlar (dəstəkverici ayağıla 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.</p>

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

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

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

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

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

12.1.3. Dəqiq müəyyən edilmiş aydın forması (#13 Cədvəldə verilmiş tərifə 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 bal	Baza DB hesaba alınır: 0,30 bal	Baza DB hesaba alınmır: 0,00 bal
		
Bədən hissələrinin kiçik kənarlaşması	Bədən hissələrinin orta kənarlaşması	Bədən hissələrinin əhəmiyyətli kənarlaşması
İcra cəriməsi 0.10 bal	İcra cəriməsi 0.30 bal	İcra cəriməsi 0.50 bal

- 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 üfüqi vəziyyətdə, arxaya şpaqatla relevedə icra olunan Pivot (#13 ) və bütöv pəncə üzərində "Penše" 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 "Penše" 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 aşağıdakılardan 0.10 bal artırılacaqdır:**
- Baza qiyməti 0.10 bal 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 aşağıdakılardan 0.20 bal artırılacaqdır:**
- Baza qiyməti 0.20 və ya daha böyük olan Pivotlar
 - Daban dəstəyi ilə əlaqələndirilmiş Pivotlar: Fuete (#25 ), illuziya geriyə (#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 bal 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 bal 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><u>Əgər Pivot zamanı (relevedə icra olunan) gimnast fırlanmanın bir hissəsində dabani ilə özünə dəstək verirsə və icra olunmuş fırlanma tələb olunan baza fırlanmadan azdırsa, Çətinlik hesaba alınmır.</u></p> <p><u>İlk baza fırlanmadan sonra digər əlavə fırlanmalar zamanı kəsinti (daban dəstəyi) baş verərsə, yalnız kəsintidən əvvəl artıq yerinə yetirilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.</u></p> <p><u>Hoppanma ilə icra olunan fırlanmalar üçün: Əgər hoppanma baza fırlanması zamanı icra eidlirsə, Çətinlik hesaba alınmır.</u></p> <p><u>İlk baza fırlanmasından sonra digər əlavə fırlanmalar zamanı hoppanma icra olunarsa, yalnız hoppanmadan (kəsintidən) əvvəl artıq yerinə yetirilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.</u></p> |

12.6. Eyni Pivotları **silsile** 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 aynı alət hərəkətlərilə 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:

		
Hesaba alınır	Hesaba alınır	Hesaba alınır
	 less than 360° 360°-dən az	
Hesaba alınır	Hesaba alınmır	Hesaba alınır

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.

İzahlar
<p>Baş ilə ayaq arasında temas tələb edən Fırlanma Çətinliyində (DB) gimnastın ayağı, saç düzümü ("topuz") də daxil olmaqla, onun başının hər hansı hissəsinə toxunmalıdır.</p>
<p>Üzün forması ilə Pivot zamanı gimnast üzük vəziyyətində müxtəlif kənarlaşmalarla bir neçə fırlanma icra edərsə, ən yüksək İcra Cəriməsi bir DB zamanı eyni bədən vəziyyətinə görə bir dəfə verilir. Misal: 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. İcra Cəriməsi: 0,30 bal</p>

12.7. Gövdənin geriyə əyilməsi ilə icra olunan bütün Fırlanma Çətinliklərində baş ayaq ilə temasda 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 tərifə 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:
 - ayrıca
 - eyni "Fuete" çərçivəsində kombinə edilərək (ardıcıl və ya növbəli), lakin bu formaların heç biri digər Fuete Pivotunda təkrarlanı bilməz.

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

İzahlar

"Fuete" Dönməsi zamanı kəsinti (hoppanma) baş verərsə, gimnast fırlanmalara davam etsə belə, yalnız kəsintidən əvvəl artıq icra edilmiş fırlanmaların qiyməti hesaba alınacaq.

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

12.10. İlluziya

- İlluziyanın müxtəlif formaları var: irəli, yana və geriyə 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, bileyin köməyi və ya hoppanma ilə icra olunmalıdır.
 - Fırlanma zamanı qaldırılmış ayaq düz açılmış olmalıdır.
 - **Hər iki illuziya 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 yarımcömbəlmə olmadan relevedə yerinə yetirildiyi halda, kombinə edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.

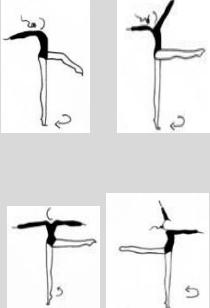
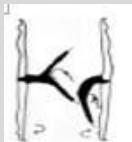
12.11. Bütöv pəncə üzərində icra olunan #27 Penše və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri Kombinə edilmiş Çətinliyin ikinci hissəsi kimi relevedə Pivotlar vasitəsilə uzlaşa bilər. Çətinliklər arasında dəstəkləyici ayağı dəyişdirmədən və ya əlavə addım atılmadan, yarımcömbəlmə və ya kəsinti olmadan, yaxud fırlanmaya "Yavaş Dönme" kimi bütöv pəncə üzərində başlamadan icra olunmalıdır.
Relevedə Pivot və bütöv pəncə üzərində Fırlanma müxtəlif formalarda olmalıdır.

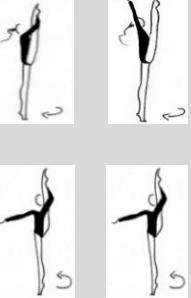
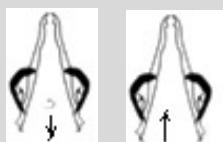
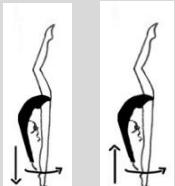
12.12. Bədənin digər hissələri üzərində fırlanmalar: Irəli əyilməklə (#33) kəsintisiz dəstəklə şpaqtla icra olunan **hər iki fırlanma zamanı** və geriyə əyilməklə (#34) kəsintisiz dəstəklə şpaqtla icra olunan **hər iki fırlanma zamanı**, bir Fundamental texniki element və ya Qeyri-fundamental **alət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

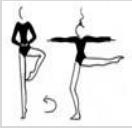
12.13. Digər bədən hissələri üzərində icra olunan fırlanmalar (#29-34) Kombinə edilmiş Çətinliklər üçün uyğun deyil.

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

12.15. Xüsusi Fırlanma Çətinlikləri üçün texnika

İzahlar	
	<p>Irəli və ya yana "Passe" - eyni formaya malik hesab olunur.</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>Hər iki ayaq üzərində spiralvari dönəmə ("Tonneau")</p> <p>Hər iki ayaq üzərində 360° fırlanma zamanı gimnast tam bədən dalğası icra etməlidir.</p> <p>Tam dalğa zamanı bədənin bütün hissələri, böyük bədən hissələrindən tutmuş əl barmaqlarınadək ardıcılıqla bədənin bu hərəkətində iştirak etməlidir. Axıcı fasiləsiz hərəkətlərlə icra olunur.</p>
	<p>Spiralvari dönəmə ("Tonneau"), bir ayaq üzərində qismi dalğa</p> <p>360° Pivot bazası zamanı gimnast ardıcıl olaraq 2 bədən vəziyyəti icra etməlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • başın geriyə hərəkəti ilə gövdənin arxaya əyilməsi • gövdənin və başın irəli əyilməsi <p>Fırlanma zamanı spiralvari dalğaların illuziyasına nail olmaq lazımdır. Hər bir mümkün əlavə fırlanma müəyyən edilmiş eyni tərzdə icra edilməlidir.</p>
	<p>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə irəli, yana və ya geri vəziyyətdə (Arabesk); Attiyud</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>Attiyud</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>Trubnikova (TR). Dəstək olmadan yana şpaqatla icra olunan 180° Pivot, gövdə önə şpaqata münasibətdə üfüqi vəziyyət alıb, gövdə üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilib</p> <p>Bir formadan digər formaya keçid dabanın dəstəyi və ya kəsinti olmadan birbaşa icra edilməlidir. Hər bir formada gimnast fərqli sayıda 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>Dəstəklə və ya dəstəksiz önə və ya yana şpaqat</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>Sərbəst ayaq üfüqi şəkildə yana uzanmış, yuxarı çıyinlər arxaya əyilmiş vəziyyətdə</p> <p>Fırlanma zamanı sərbəst ayaq yana üfüqi vəziyyətdə tutulmalı və (yuxarı-aşağı) heç bir əlavə hərəkətlər etməməlidir; yuxarı çıyinlər arxaya əyilməlidir</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p>Könökələ və könöksiz arxaya şpaqat</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>"Kazak" Pivotu: yerdən əlin/əllərin köməyi ilə ilkin impulsun verilməsinə icazə vardır. Fırlanma dərəcələri əl(lər)in yerdən üzüldüyü 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 (yixılma olmadan).</p> <p>360° Pivot bazası</p>
	<p>Önə şpaqat, gövdə ayaq üstə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir (KB)</p> <p>Önə şpaqat, gövdə yerdə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir (KB)</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>Önə şpaqat, sərbəst ayaq bükülmüş, gövdə ayaq üstə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir (KR)</p> <p>Önə şpaqat, sərbəst ayaq bükülmüş, gövdə yerdə vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir (KR)</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>"Fuete": Passe və ya üfűqi vəziyyətdə dərtinmiş ayaq ilə</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 Passe fırlanması), tam açılıraq 45°-90° dərəcə yan tərəfə uzanır. İşlək ayağın 45° və daha yüksəkdən "rond de jambe en l'air"dan keçdiyi digər texnikadan istifadə etməklə yerinə yetirilə bilər. Əgər "Fuete" dönməsi işlək ayağın "rond de jambe en l'air" açıq mövqeyindən keçdiyi texnikadan istifadə etməklə yerinə yetirilirsə, bu, formada fırlanmadan əvvəl edilə bilər. Passe, yaxud ayağın üfűqi vəziyyətdə qarşıya və ya yana çıxması ilə ilk "Fuete" dönməsi ilk fırlanma kimi (hazırkıq deyil) qiymətləndirilir. "Fuete" fırlanmalarının hesablanması gövdə/çiyinlər vəziyyətində yarımcömbəlmə və itələmədən dərhal sonra başlamalıdır. Bu hər iki formaya şamil edilir - Passe vəziyyətində və ayaqlar qarşıya, yana və geriyə üfűqi vəziyyətdə olur.</p>
	<p>Köməkli şpaqat vəziyyətində "Fuete"</p> <p>Təqdim olunan formada 2 və ya daha çox identik "En dehors" Pivotu daban dəstəyi ilə əlaqələndirilir. Eyni vaxtda bədənin dönməsi ilə sərbəst ayağın əlavə yellənməsi olmadan sərbəst ayağın şpaqata açılması ilə icra edilən Çətinliklər Köməkli şpaqat vəziyyəti 2 və ya daha çox təqdim olunan identik Pivotlar müddətində qorunub saxlanır.</p>
	<p>Penşə fırlanması</p> <p>Bütöv pəncə üzərində fırlanma.</p> <p>Gövdə üfűqi vəziyyətdə və ya üfűqi xətdən aşağı irəli əyilmiş, ayaq arxa şpaqatda geriyə açılmışdır.</p> <p>Şpaqat tələb olunur.</p> <p>360° Pivot Bazası</p>
	<p>Üzük forması ilə Penşə fırlanması</p> <p>Bütöv pəncə üzərində fırlanma.</p> <p>Gövdə bütün baza fırlanma və mümkün əlavə fırlanmalar müddətində üfűqi 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° Pivot Bazası</p>
 	<p>Gövdənin irəliyə və ya geriyə əyilməsi ilə və əlin köməyi ilə şpaqat vəziyyətində fırlanma</p> <p>Əlavə fırlanmalar zamanı gimnasta fırlanmayı davam etdirmək üçün bədəninin istənilən hissəsi ilə əlavə impuls (dəstək) yaratmağa icazə verilmir.</p> <p>Fırlanmalar fasılısız şəkildə, kəsinti və ya dayanma olmadan icra edilməlidir.</p> <p>360° Fırlanma Bazası</p>
	<p>Qarın üzerinde fırlanma, ayaqlar demək olar ki üzük vəziyyətində fırlanma</p> <p>Əllərlə itələməklə, fırlanma qarının üzərində icra olunur, ayaqlar maral vəziyyətində dəstəklə yüksəyə qaldırılmış, qollar yana və ya yuxarıya uzadılmışdır.</p> <p>360° Fırlanma Bazası</p>
	<p>Fırlanma (ASH)</p> <p>Əllərlə itələməklə, fırlanma qarının üzərində icra olunur, ayaqlar maral vəziyyətində dəstəklə yüksəyə qaldırılmış, qollar yana və ya yuxarıya uzadılmışdır.</p> <p>180° Fırlanma Bazası</p>
	<p>Fırlanma (KN)</p> <p>Əllərlə itələməklə, fırlanma sine 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

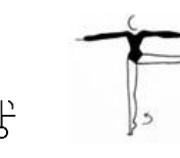
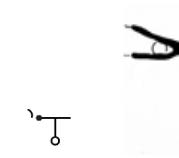
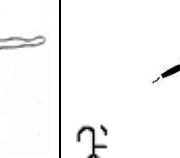
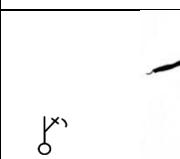
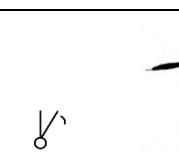
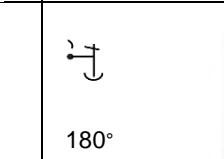
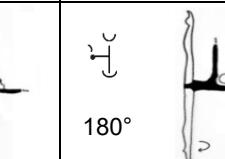
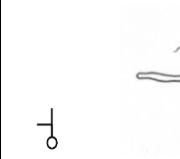
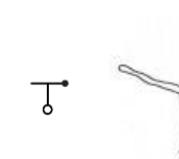
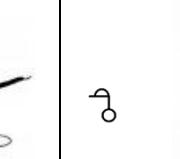
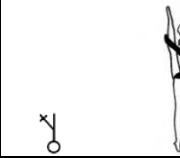
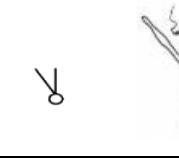
GYMNOVA

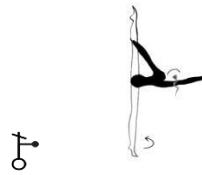
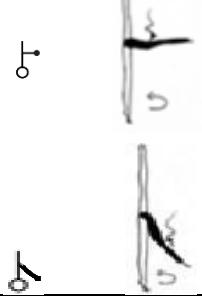
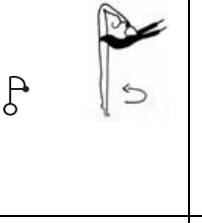
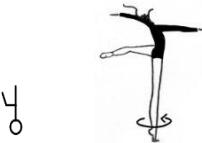
WWW.GYMNOVA.COM

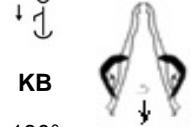
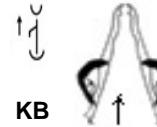
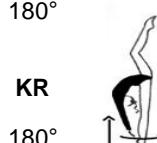


13. FIRLANMA ÇƏTİNLİKLƏRİ CƏDVƏLİ (○)

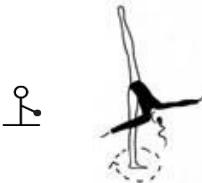
Fırlanma növləri	Dəstəkləyici ayağın barmaqları üzərində (relevé) fırlanmalar						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
1. Sərbəst ayaq üfűqi xətdən aşağı istənilən vəziyyətdə, gövdə irəli əyilib							
2. Sərbəst ayaq geriyə çəkilib, gövdə geriyə əyilib							
3. "Passe" (irəli və ya yana), yaxud kürək 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 üfűqi olaraq irəli uzanır (düz və ya əyilmiş). Həmcinin gövdənin irəli əyilməsi ilə							
6. Dəstəkləi və ya dəstəksiz öne şpaqat. Həmcinin gövdənin geriyə üfűqi vəziyyət alması ilə Elkatib (EKB)							

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
7. Sərbəst ayaq üfəqi şəkildə yana açılmış, yaxud gövdənin üfəqi vəziyyətdə yana əyilməsi ilə Həmçinin gövdənin geriyə əyilməsi ilə							
8. Dəstəkləi və ya dəstəksiz yana şpaqat							
9. Dəstəkləi və ya dəstəksiz yana şpaqat, gövdə üfəqi vəziyyətdə				 180°	 180°		
10. Trubnikova (TR) 180° Pivot, gövdə üfəqi vəziyyətdə olmaqla dəstəksiz yana şpaqatdan gövdənin üfəqi xətdən aşağı geriyə əyilməsilə önə şpaqata kecid							 TR 180°
11. Arabesk: sərbəst ayaq üfəqi vəziyyətdə Həmçinin, üfəqi vəziyyətdə irəli və ya geriyə əyilmiş gövdə ilə							
12. Dəstəkləi və ya dəstəksiz arxaya şpaqat							

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
13. Dəstəkli və ya dəstəksiz arxaya şpaqat, gövdə üfüqi vəziyyətdə. Həmçinin üfüqi xətdən aşağı və a halqa ilə							
14. Attityud, həmçinin gövdənin üfüqi vəziyyətdə geriyə 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 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
18. Kabaeva (KB) Önə şpaqt, gövdə ayaq üstə duruş vəziyyətindən üfüqi xətdən aşağı arxaya əyilərək və ya Qarayeva (GA). Gövdə irəli əyilməklə tam pəncə üzərində arxaya şpaqatdan vəziyyətindən KB Dönməsinə keçid və ya Kramarenko (KR). Sərbəst ayağın 30° bükülməsi ilə KB Pivotu					 KB 180°		
19. Kabayeva (KB) Önə şpaqt; gövdə döşəmə üzərində vəziyyətdən üfüqi xətdən aşağı geriye əyilib və ya Kramarenko (KR) Sərbəst ayağın 30° bükülməsi ilə KB Dönməsi					 KB 180°	 KR 180°	
20. Gzikova (GZ). Sərbəst ayağın dəstəkli arxaya şpaqata keçidi ilə dəstəkli önə şpaqt							 GZ 360° və ya əksinə

Fırlanma növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
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 geriyə uzadılıb (düz və ya əyilmiş formada)							
24. "Fuete" Passe və ya üfəqi vəziyyətdə qarşıya, yana, "arabesk" və ya "attityud" vəziyyətində uzadılmış, habelə dəstəklə müxtəlif istiqamətlərə açılan şpaqat vəziyyətində ayaq ilə							
25. illuziya: gövdə irəli/yana əyilmişdir. Həmçinin gövdə üfəqi vəziyyətdə və ya üfəqi xətdən aşağı geriyə əyilmişdir		 360°	 360°				

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

Fırlanması növləri	Qiyməti						
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal
32. Dəstəklili şpaqat veziyətində kesintisiz fırlanması, irəli əyilməklə	 360°						
33. Dəstəklili şpaqat veziyətində kesintisiz fırlanması, arxaya əyilməklə		 360°					

PASTORELLI®

FIG OFFICIAL PARTNER

Professional sportswear and equipment supplier
Rhythmic Gymnastics

www.pastorellisport.com

C. ARTİSTİZM (A)

1. ARTİSTİZM HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİMƏ

1.1. Artistizm (A) Hakimlər Briqadası kompozisiyanı və bədii ifanı estetik mükəmməllik baxımından qiymətləndirirlər.

1.2. A-hakimlər üçün hərəkətin Çətinliyi vacib deyil. Hakimlər, elementin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni miqyasda olan istənilən səhvə görə eyni balı çıxmağa borcludurlar.

1.3. A-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 məqsədəməvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşıdığını da bilməlidirlər.

1.4. **Yekun A-qiyəməti:** Artistizm cərimələrinin cəmi **10.00 baldan** çıxılır.

2. ARTİSTİZM STRUKTURU VƏ İCRA: KOMPOZİSIYANIN 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 mövzusunu və kompozisiyanın quruluşunu təyin edərək xoreoqrafik ifaya ilham qatır; bu, bədən və alət elementləri üçün bir zəmin deyil.

2.3. Musiqi seçərkən aşağıdakılardan 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 mükəmməlliyyə 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 vurgularında və ya ifadələrində strateji yerləşdirilməsi (yəni: təqdimatda əyani, yaddaşalan 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 lazımlı məsafədən, xüsusi musiqinin tempindən və üslubundan asılı olaraq dəyişir. İfa istiqamətlərinin və üsullarının bu cür müxtəlifiyyi monoton hərəkətdən qaçınmağa imkan verir.

2.7. QİYMƏTLƏNDİRİMƏ

- 2.7.1.** Artistizm komponenti tamamilə prioritətləşdirildikdə 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 arasındaki 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 başlangıcından 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 uzlaşdırıran 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 kombinə edilməlidir.
- 3.4.** Rəqs addımlarının kombinasiyaları özünəməxsus xüsusiyyətlərinə görə qiymətləndirilir; buna görə də onlar "hərəkətin xarakteri"nin qiymətləndirilməsinə daxil edilmir.

4. RƏQS ADDİMLARI KOMBİNASİYALARI

- 4.1.** Rəqs Addımları Kombinasiyası, musiqinin stilist təfsirini ifadə etmək üçün nəzərdə tutulmuş bədən və alətlə icra olunan hərəkətlərin müəyyən ardıcılılığıdır: 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, elcə də hərəkət mexanizmləri variantları onları müşayiət edəcək xüsusi musiqiyə uyğun olaraq diqqətlə seçilməlidir.

Hərəkətlərin quruluşu, baş, ciyinlər, 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 kombinasiyanı 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 mövzusunu eks 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. Təməli ənənəvi rəqslərdən gələn və qiyməti 0.10 bal 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 istifadəsilə 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 ələtə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi
- 4.4.8.** Gimnastın yixılması ilə 8 saniyə ərzində müvazinətin tamamilə itirilməsi
- 4.4.9.** Kombinasiyanın bütövlükdə yerdə icra edilməsi

İzah

Gimnast 8 saniyəni #4.3 bənddə göstərilən bütün tələblərə cavab verərək tamamlayırsa və aləti itirdikdən sonra tərifi yerinə yetirirse, Kombinasiya, hər hansı müvafiq texniki cərimələr tətbiq edilməklə, hesaba alınacaq.

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.

5. BƏDƏNİN İFADƏLİLİYİ

5.1. Gimnast, strukturlaşdırılmış rutin bir çalışmanın öz ifadə qabiliyyətinə əsaslanaraq bədii bir performansa çevirir.

5.2. Bədən ifadəsi, hərəkətlərdə güc və qüvvətin gözəllik və zəriflik ilə ahəngdar vəhdətidir.

5.3. Gözəllik və zəriflik müxtəlif bədən hissələrinin (baş, ciyin, 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 təfsirini 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 vermekdən ibarətdir (yəni, musiqinin hər bir akkorduna uyğun olaraq icra edilən hərəkətlər arasında qarşılıqlı əlaqələr sayesində 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 vurgular/ifadələr ilə əlaqələndirildikdə effektlər yaratmağın yolları verilmişdir:

7.1.2.1. **DB, R və DA**, Çətinliyin enerjisini və intensivliyini ən yaxı 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 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 təəssürata 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 lazımlı deyil) gimnastın hərəkətləri bütün meydança səthinə yayılıb bilir.
- 8.2.** Gimnastın hərəkət etdiyi istiqamətlər meydança boyu dəyişməlidir, eyni istiqamətdə irəli-geri təkrar hərəkətlər etməməlidir.
- 8.3.** Meydança sahəsinin yetərsiz istifadəsi cərimələnir.

9. VAHİDLİK

Bütün bədii komponentlərin birlikdə ahəngdar əlaqəsinin yaradılması məqsədi vahid bir ideya yaratmaqdır. Hərəkətlərin başdan sona qədər bədən ifadəsi ilə fasılısız axıcı ifası harmoniya və vahidlilik təcəssüm etdirir. Kompozisiyanın vahidiyyini 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, düşünlülmüş bir əlaqə olmalıdır.
- 10.3.** Hərəkətlər arasındaki 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 aşağıdakılardır:
- 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 baladək cərimələnəcək.

11. RİTM

- 11.1.** Bədənin və alətin hərəkətləri musiqi vurğuları və musiqi ifadələri ilə dəqiq əlaqələndirilməli, həm bədənin, həm alətin hərəkətləri musiqinin tempini/axınıını 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 baladək cərimələnəcək. Misallar:
- Hərəkətlər musiqinin vurğularından əvvəl və ya sonra görünən şəkildə yerinə yetirildikdə;
 - Musiqidə aydın bir vurğu "qaçırlıqdır" və hərəkətlə vurğulanmadıqdır;
 - Hərəkətlər səhvən musiqili ifadələrin ardınca icra edildikdə;
 - Temp dəyişdikdə, gimnast icra etdiyi yavaş hərəkəti bütövlükdə tamamlamadıqdır və musiqinin tempindəki dəyişikliyi eks 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 aldıqdır, çıkışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasındaki bu harmoniya çatışmamazlığı cərimələnəcəkdir.

12. FƏRDİ ARTİSTİZM SƏHVLƏRİ

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

ƏLAQƏDİRİCİLƏR	Cərimələr									
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal	0,80 bal	0,90 bal	1,00 bal
	1,10 bal	1,20 bal	1,30 bal	1,40 bal	1,50 bal	1,60 bal	1,70 bal	1,80 bal	1,90 bal	2,00 bal
RİTM	Cərimələr									
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal	0,80 bal	0,90 bal	1,00 bal
	1,10 bal	1,20 bal	1,30 bal	1,40 bal	1,50 bal	1,60 bal	1,70 bal	1,80 bal	1,90 bal	2,00 bal
Cərimələr	0,30 bal		0,50 bal		0,70 bal		1,00 bal			
MUSİQİ Çıxışın sonunda musiqi-hərəkət əlaqəsi				Çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasında ahəngin olmaması						
Musiqi normaları	Musiqi normalara uyğun deyil									
	Musiqili təqdimat 4 saniyədən artıqdır									

1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRME

- 1.1.** İcra (E) Hakimləri elementlərin estetik və texniki mükəmməlliliklə yerinə yetirilməsini tələb edirlər.
- 1.2.** Gimnastdan öz çıxışına yalnız tam təhlükəsizliklə və yüksək texniki məharətlə ifa edə biləcəyi elementləri daxil etməsi gözlənilir. Bu gözləntidən bütün kənarlaşmalar E-hakimlər tərəfindən cərimələnəcəkdir.
- 1.3.** E-hakimlərini çıxışın Çətinliyi maraqlandırır. Hakimlər, elementin və ya əlaqənin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni dərəcəli səhv'lərə 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 məqsədəməvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşıdığını 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 bal:** mükəmməl ifadan hər hansı kiçik və ya cüzi kənarlaşma
 - Orta səhv 0.30 bal:** mükəmməl ifadan hər hansı aşkar və ya əhəmiyyətli kənarlaşma
 - Böyük səhv 0.50 və ya daha çox bal:** mükəmməl ifadan hər hansı ciddi kənarlaşma

Qeyd: İcra səhv'ləri hər dəfə və hər bir səhv elementə görə cərimələnməlidir.

- 1.6. Yekun E-qiyəti:** Texniki cərimələrin cəmi **10.00 baldan** 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 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Ümumi Müddəalar	Tamamlanmamış hərəkət və ya Dalğaların formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Tamamlanmamış hərəkət və ya ilkin akrobatik hərəkətlərin formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Bədən vəziyyətinin tənzimlənməsi (Misal: Bütvə pəncə üzərində və ya bədənin başqa bir hissəsi üzərində Müvazinətlərdə, Fırlanmalarda və s.)		
Əsas texnika	Bədən hərəkəti zamanı qeyri-düzgün tutulan bədən hissəsi (hər dəfə), o cümlədən, qeyri-düzgün pəncə/relevə və/yaxud diz vəziyyəti, bükülmüş dirsək, qaldırılmış və ya assimmetrik çiyinlər, R zamanı bədən hissəsinin qeyri-düzgün vəziyyəti, gövdənin assimmetrik vəziyyəti və s.		
	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə olmadan əlavə tərpəniş (məsələn, dəstəkləyici pəncənin/ayığın silkələnməsi, istənmədən kompensasiyaedici hərəkət və s.)	Müvazinətin itirilməsi: yerdəyişmə ilə əlavə tərpəniş (məsələn, dəstəkləyici pəncənin/ayığın üstə hoppanma, əlavə addım və s.)	Bir və ya hər iki ələ, yaxud alətə dayaqlanaraq müvazinətin itirilməsi Yixılma ilə müvazinətin tam itirilməsi: 0,70 bal
Tullanmalar / Sıçrayışlar	Ağır enmə	Qeyri-düzgün enmə: yerə enişin yekun mərhələsində belin nəzərəçarpan geriye gərilməsi	
	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 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Ümumi Müddəalar Alətin itirilməsi <i>(2 gürzün ardıcıl itirilməsinə görə: hakim gimnastı ən uzağa düşmüş gürzlərin geri alınması üçün atılan addımların ümumi sayına əsasən bir dəfə cəriməleyəcəkdir)</i>			Alətin itirilməsi və yerdəyişmə olmadan geri alınması
			Alətin itirilməsi və 1-2 addımla geri alınması: 0,70 bal
			Alətin itirilməsi və 3-dən çox addımla geri alınması: 1,00 bal
			Alətin yarış meydançasından kənara düşməsi (məsafədən asılı olmayaraq): 1,00 bal
			Alətin yarış meydançasından kənara düşməyərək itirilməsi və əvəzedici alətin istifadəsi: 1,00 bal
			Alətin itirilməsi, çıxışın sonunda alətlə temasın olmaması 1,00 bal
Texnika	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin havada 1 addımla tutulması və yaxud saxlanılması üçün mövqeyin tənzimlənməsi	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-ixtiyari olaraq digər əlin köməyi ilə alətin tutulması (Top istisna teşkil edir: alətin görmə sahəsindən kənarda tutulmaları)	Qeyri-ixtiyari olaraq bədənə toxunmaqla alətin yanlış tutulması	Sabit alətlər **

İzah

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.

Cərimələr	Kiçik 0.10 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Halqa 			
Əsas texnika	Alətin qeyri-düzgün istifadəsi və ya tutulması: işçi müstəvinin dəyişdirilməsi, titrəmələr, şaquli ox üzərində qeyri-müntəzəm fırlanması (hər dəfə)		
	Atışdan sonra tutma: bazuönüne toxunma	Atışdan sonra tutma: qola toxunma	
	Qeyri-ixtiyarı olaraq natamam şəkildə bədən üzərində diyrilətmə		
	Sıçrayışla yanlış diyrilətmə		
	Fırlanması zamanı əldə sürüşmə		
		Halqadan keçmə: ayaqların halqaya ilisməsi	

** Sabit alətlər (ferdi hərəkət Çətinliyi # 3.8)

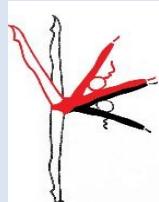
Top 			
Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: Top bazuönüne tərəf tutulub ("sixılıb") və ya barmaqlarla nəzərəçarpacaq dərəcədə sixilib (hər dəfə)		
	Qeyri-ixtiyarı olaraq natamam şəkildə bədən üzərində diyrilətmə		
	Sıçrayışla yanlış diyrilətmə		
	Alətin digər əlin köməyi ilə tutulması (istisna: alətin görmə sahəsindən kənarda tutulması)		
Gürzlər 			
Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: qeyri-müntəzəm hərəkət, "dəyirman" hərəkətinin yerinə yetirilməsi zamanı əllərin çox açılması, kiçik dövrələr zamanı hərəkətin kəsilməsi və s. (hər dəfə)		
	Atış və tutmalar zamanı 2 gürzün fırlanmasında sinxronluğun pozulması		
	Asimetrik hərəkətlər zamanı gürzərin işçi müstəvilərində dəqiqliyin olmaması		

Lent

Əsas texnika	Qeyri-ixtiyari yanlış tutma		
	Lentin yaratdığı formanın dəyişməsi: İlanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqdadır, eyni hündürlükdə, amplitudada və s. deyil (hər dəfə)		
	Bədənə qeyri-ixtiyari toxunma	Hərəkətdə fasile olmadan lentin bədən və ya onun hissələri, yaxud öz çubuğu ətrafında qeyri-ixtiyari dolanması	Hərəkətdə fasılələrə 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 (hər dəfə)		
	Alətin işlədilməsinə minimal təsir edən kiçik düyun		Orta/Böyük düyun: alətin işlədilməsinə təsir edir
	Lentin ucu forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. (1 metrdək.)	Lentin bir hissəsi forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. (1 metrdən çox)	

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 bal+0.30 bal
---	--	---------------------------------

İzah: Lentdə düyunün yaranması

Əgər lendifdə kiçik düyun yaranarsa və bir neçə hərəkətdən sonra bu, Orta/Böyük düyüne çevrilərsə, düyüne görə yalnız bir (ən yüksək) cərimə verilir.

E. QOŞMA

1. ALƏTLƏR ÜZRƏ PROQRAM

BÖYÜKLƏR: 4 hərəkət

2021 – 2024				
2025 – 2028				

GƏNCLƏR: 4 hərəkət

2021 – 2024				
2025 – 2028				

2. GƏNCLƏR ÜÇÜN TEXNİKİ PROGRAM - FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR

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

2.1.1. Fərdi gimnastlar üçün program:

Fərdi gənc gimnastlar üçün program adətən 4 hərəkətdən ibarətdir:

(Bədii Gimnastika Alətləri üzrə Program - Yúniorlar)

- 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 böyükler 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 bal

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:

- Raxil olmaqla Bədən Çətinliyi (**DB**)
- Alətin Çətinliyi (**DA**)

2.2.2. Çətinliyə dair tələblər

Çətinliyin komponentləri	
Texniki alət elementləri ilə əlaqələndirilmiş Bədən Çətinliyi	Alətin çətinliyi
DB 7 ən yüksək olanlar hesaba alınır	DA Minimum 1, Maksimum 15 (icra ardıcılılığı ilə)
Xüsusi tələblər	
Bədən Qruplarının Çətinliyi Tullanma/ Sıçrayışlar  Minimum1 Müvazinətlər  Minimum1 Fırlanmalar  Minimum1	Tam bədən dalğaları : W Minimum 2
Fırlanma ilə dinamik elementlər - R	Maksimum 4 (icra ardıcılılığı 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 xoreoqrafiya 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 CƏTİNLİYİ (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, aşağıdakılardan istisna olmaqla, Gənclərin də fərdi hərəkətlərinə şəmil olunur:

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

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 sayıda 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	 <ul style="list-style-type: none"> Bütöv bədənlə və ya bədənin bir hissəsi ilə açılmış vəziyyətdə olan, irəliyə, geriyə, yaxud yanlara fırlanan ipdən keçmə, həmcinin: <ul style="list-style-type: none"> 2-yə və ya daha çox qatlanmış ipə İpin ikiqat fırlanması ilə 	 <ul style="list-style-type: none"> Fırlanma (min. 1), ip ikiyə qatlanıb (bir və ya hər iki əldə) Fırlanma (min.3), ip ikiqat və ya dördqat qatlanıb Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1) Ortasından və ya uclarından tutulan ipin boş və ya gərilmiş vəziyyətdə fırladılması (min.1) Dəyirmanlar (ortasından tutulan açıq gərilmiş, ikiqat və ya daha çox qatlanmış ip) Bax Gürzlər 3.3.4
2	 <ul style="list-style-type: none"> İpin bir ucunun fırlana fırlana və ya fırlanmadan buraxılması və tutulması (məs.: Eşape) İpin sərbəst ucunun fırlanması, ip bir ucundan tutulub (məs.: spirallar) 	
1	 <ul style="list-style-type: none"> İp üzərindən atlamalar/hoppanmalar <ul style="list-style-type: none"> Silsilə (min. 3): İpin irəli, geriyə və ya yana doğru fırlanması. 	 <ul style="list-style-type: none"> Bədən hissəsinin ətrafına dolanması və ya açılması İkiyə qatlanmış ipə spirallar
1	 <ul style="list-style-type: none"> Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə İpin bir ucunun tutulması 	

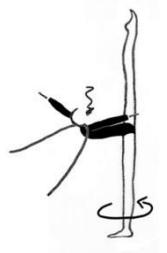
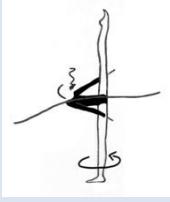
Şəhrlər

İp açıq şəkildə, 2, 3 yaxud 4 dəfə qatlanmış halda (1 və ya 2 əllə) tutula bilər, lakin əsas texnika bütün istiqamətlərdə, yəni irəli, geriyə, dönmələrlə və s. yerinə yetirilməli olan Tullanmalar/Sıçrayışlar və hoppanmalar/atlamalar zamanı açıq ipin hər əldə bir ucunun tutulmasını nəzərdə tutur.

Dolanma, dəyib qayıtma və dəyirman hərəkətləri kimi elementlər, həmcinin qatlanmış və ya düyünlənmiş ipə hərəkətlər bu alət üçün səciyyəvi deyildir və bu səbəbdən də onlar kompozisiyanı yükləməməlidir.

	<ul style="list-style-type: none"> Minimum iki böyük bədən hissəsi (Misal üçün: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) ip üzərindən keçməlidir. Keçid: bütün bədənlə ora-geriyə, yaxud ora keçmədən və ya əksinə ola bilər.
	<p>Eşape iki əməllə icra olunan hərəkətdir:</p> <ul style="list-style-type: none"> İpin bir ucunu buraxmaq İpin yarımdövrə vurmasından sonra əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutmaq DB o zaman hesaba alınır ki, DB zamanı ip buraxılsın və ya tutulsun (hər ikisi də deyil)
	<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"> 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 açıq və dərtilmiş ip bir ucundan tutulur, əvvəlki hərəkətdən (açıq ipə 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. DB, əgər DB zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olarsa, ya da 2 və daha çox spiralvari fırlanma olarsa, hesaba alınır
	<p>Dolanma</p> <ul style="list-style-type: none"> DB zamanı ipin "dolanması" və ya "açılması" mümkündür; bu əməllər alətin fərqli formada işlədilməsi kimi hesaba alınır.

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

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

4. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR

4.1. Tərifi: yüksək atışın, fırlanması 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. Fırlanması (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 İpdən keçməsi . Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir. Misal: 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 qarşıq tutulması Hesaba alınmayan əlavə meyarlar 

5. ALƏTİN CƏTİNLİYİ (DA)

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

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

5.3. Böyüklərin 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 bal	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Atlama/hoppanma silsiləsi ilə İpdən keçid (min. 3)	~~~~	0,3 bal	V	V	V	V	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	Tətbiq olunmur	V	V	V
Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə açıq İpin bir ucunun tutulması	⌞	0,3 bal	V	Tətbiq olunmur	V	V	V	V	V			
Eşape	↗	0,3 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Spiralvari hərəkətlər: İpin sərbəst ucunun fırlanması, İpin bir ucundan tutmaqla	↗↗	0,3 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1)	○	0,2 bal	V	Tətbiq olunmur	V	V	V	V	V			
Bir ucundan və ya ortasından tutulan açıq İpin fırlanması (min. 1)	—●—	0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Açıq iplə dəyirmən hərəkətləri	✗	0,2 bal	V	Tətbiq olunmur	V	V	V	V	V			
Minimum 2 böyük bədən hissəsi üzərində İpin "çarxa" dolanmış kimi geniş yuvarlanması	∞	0,2 bal	V	V	Tətbiq olunmur	V	V	V	V			
İpin döşəməyə dəyib qayıtmaları	▽	0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Əllərin köməyi olmadan ən azı 2 fərqli bədən hissəsi ilə (əllər deyil) keçid	∞	0,2 bal	V	Tətbiq olunmur	V	V	V	V	V			
Kiçik məsafəyə atma/tutma	→	0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Yüksək atış	↗	0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Ortasından tutulmuş açıq İpin yüksək atışı	↗—	0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Ucundan tutulmuş açıq İpin yüksək atışı		0,2 bal	V	V	V	V	V	V	V			
Yüksək atışdan sonra tutma	↓	0,3 bal	V	V	V	V	V	V	V			

Simvol	<i>İzahı: İp üçün baza hərəkətlər</i>
—○— ~~~	Bu bazaların kombinə edilmiş bazalar kimi icrası mümkün deyildir; DA elementində baza kimi yalnız biri istifadə oluna bilər.

Simvol	<i>İzahlar: İp üçün xüsusi meyarlar</i>
∞	Tullanma/sıçrayış və ya atlama/hoppanma zamanı ikili (və ya daha çox) fırlanması
<	İpin geriyə fırlanması
↙	Tullanma/sıçrayış və ya atlama/hoppanma zamanı qolların çarrazlaşması; atlama/hoppanma silsiləsində qolların çarpanıb-açılması ilə və ya yalnız çarpanlanması ilə yerinə yetirmək mümkündür

6. CƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D):

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

6.1. D-hakimlərinin ilk altgrupu (DB)

Cətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
Bədən çətinlikləri (DB)	Minimum 3	3-dən az Bədən Çətinliyi icra edilmişdir. Hər Bədən Qrupundan 1-dən az Çətinlik (\wedge , 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 altgrupu (DA)

Cətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
Alətin Çətinliyi (DA): (icra ardıcılılığı 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

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

8. TEKNİKİ SƏHVLƏR: İp

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

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

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

1.1.2. Böyüklerin 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 Yunior Qrupları üzrə Alət Proqramlarına bax)

1.1.3. Böyüklər və Yuniorlar 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 reytinqi: 2 Hərəkət

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

1.1.4.2. Komanda reytinqi 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. GİMNSTLARIN 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 yarışı tərk etməsinə icazə verməlidir.

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

2.2.2. Gimnast Qrupu üzürsüz səbəbdən tərk etdiğdə:

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

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

2.2.4. Gimnast Qrupu üzürlü olmayan səbəbdən tərk edərsə, hərəkət qiymətləndirilməyəcək.

3. XRONOMETRAJ

3.1. Saniyəölçən Qrupun ilk gimnasti hərəkətə başlayan kimi işə düşəcək və Qrupun son gimnasti 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 bal 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 Hakimlər 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** balı çıxarırlar.

4.1.4.2. İkinci altqrup (DA), Tərəfdəşliqlə 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** balı çıxarırlar.

4.1.4.3. Hakim qeydləri: Fırlanmanın/yarışın sonunda Ali Jürinin Prezidenti hərəkətlərin məzmununu şərti işarələrlə eks 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 ballarını müstəqil şəkildə və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən müəyyən etməklə, Bədiiliklə bağlı səhv'lərə cərimə balları tətbiq etməklə qiymətləndirirlər; ən yüksək və ən aşağı qiymətlər istisna edilir və yekun **A** qiymətini əldə etmək üçün qalan 2 bal mötədilləşdirilir.

4.1.6.2. Yekun A qiyməti: Bədiilik üzrə cərimə ballarının cəmi **10.00 baldan** çıxılır.

4.1.7. E Hakimlər Briqadasının funksiyaları

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

4.1.7.2. Yekun E qiyməti: Texniki səhv'lərə görə cərimə ballarının cəmi **10.00 baldan** 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 balları eks olunmuş müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və baş hakimə təqdim etmək.
- Əgər gimnast hərəkətin sonunda öz alətini düşürərsə və musiqisinin başa çatması səbəbindən meydandanın işarələnmiş hüdudlarına qayıtmazsa, Hakim-xronometrist gimnastın son hərəkət qismində öz alətini götürdüyü anı hesablayır.

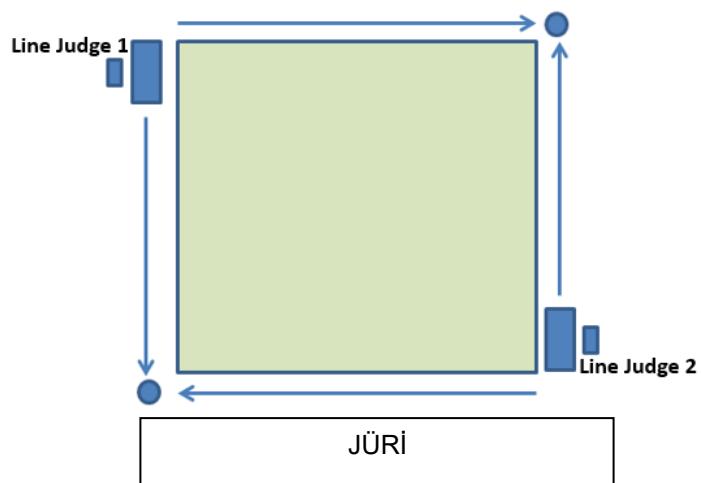
4.1.8.3. Xətt Hakimlərindən (2) tələb olunur:

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

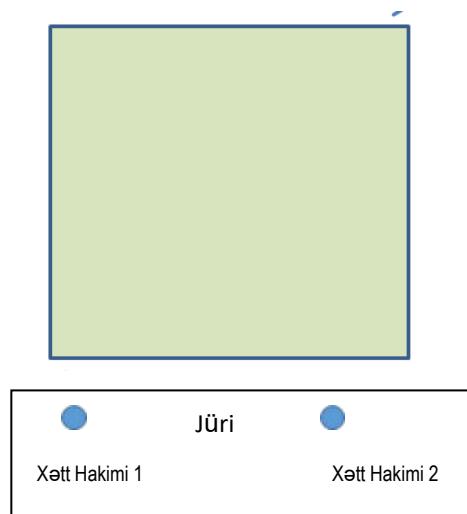
4.1.8.4. Ali Jüriyə müraciət: əgər məşqçi vaxt və ya xətlə bağlı cərimə bal(lar)ı tətbiq etməkdə tərəddüd edərsə, o, məsələyə baxılması üçün Məsul Hakimə müraciət etməlidir.

4.1.8.5. Xətt Hakimlərinin yerləşmə mövqeyi

Nümunə 1: Xətt Hakimləri qarşı künclərdə oturlurlar 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) Cədvəlində göstərilən bütün cərimələr Məsul Hakim: Ali Jürinin Prezidenti, Texniki Nümayəndə və ya Baş Hakim tərəfindən yoxlanılacaq və tətbiq ediləcəkdir.

4.1.11. Jürilər, onların strukturu və ya funksiyaları barədə hər hansı əlavə məlumat əldə etmək üçün Texniki Reqlamentin 1-ci Böləməsi, 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 Çoxnövçülüklük Yarışları, Qruplar üçün Final oyunları

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

5. QİYMƏTƏ DAİR ETIRAZLAR (Bax Texniki Reqlamentin 1-ci Böləməsi, 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. GİRİŞ

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

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

8. XALCA

- 8.1.** Xalçanın işaretlənmiş sahəsi mütləq şəkildə 13×13 m ölçüdə (**xəttin xarici tərəfi**) olmalıdır. Xalçanın işlək səthi FIG standartlarına uyğun olmalıdır (bax, Texniki Reqlament, Bölmə 1).
- 8.2.** Gimnastın bədəni və ya alətin hər hansı bir hissəsi xalçanın işaretlənmiş hüdudlarından çıxarsa, cərimə tətbiq olunacaqdır:

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

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

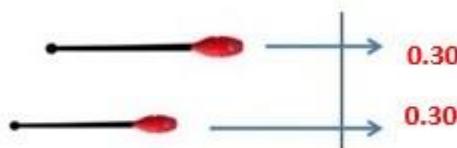
Xətt hakiminin verdiyi cərimə: xalçanı tərk edən gimnasta 0.30 bal

Xətt hakiminin verdiyi cərimə: xalçadan kənara çıxan alətə görə 0.30 bal

- 8.4.** Alətin xalçadan kənara düşməsi:

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

Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: 0.30 bal bir gürzə görə + 0.30 bal 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 ilişrək meydançanın işaretlənmiş zonasından kənara eyni zamanda düşməsi.

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



- 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 bal

- 8.4.4.** Bir birləşmiş iki və ya daha çox alətin (**eyni və ya müxtəlif alətlər**) sinxron şəkildə xalçanın işaretlənmiş zonasından kənara düşməsi

Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: 0.30 bal



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 hüdüdlərindən kənara çıxır
- Alət çıxışın sonuncu hərəkətində itirilir
- Hərəkətin və musiqinin bitməsindən sonra alət xalçadan kənara çıxır
- İstifadəyə yararsız alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Sınmış alət xalçanın işarələnmiş zonasından kənara çıxarılır
- Alət tavana (tırlar, işıqlara, qiyamət lövhəsinə və s.) ilisir

8.6. Bütün hərəkətlər xalça səthinin işarələnmiş hüdüdləri daxilində yerinə yetirilməlidir.

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

8.6.2. Xalça xaricində başladılmış (çıxış zamanı və ya onun sonunda) istənilən Çətinlik qiyamətləndirilməyəcəkdir.

8.6.3. Çətinlik xalça hüdüdlərində başladılmış, lakin xalça hüdüdlərindən kəndə sonlandırılmışsa, Çətinlik qiyamətləndiriləcəkdir.

9. ALƏTLƏR

9.1. Normalar - Nəzarət

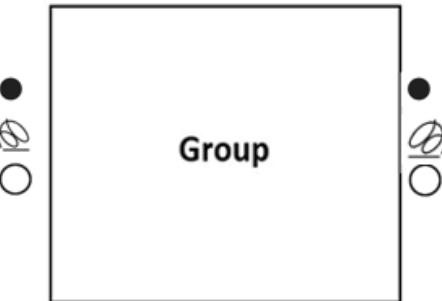
- 9.1.1. Hər bir alət üçün normativ və xarakteristika FIG-in gimnastika alətləri normalarında sadalanmışdır.
- 9.1.2. Qrupun hər bir gimnasti tərəfindən istifadə olunan hər bir alətin bunun üçün xüsusi ayrılmış səthində istehsalçının loqotipi və "FIG tərəfindən təsdiqlənmiş loqo" nişanı eks olunmalıdır. 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 program uyğun olaraq).
- 9.2.2. Təşkilat Komitəsi eyni alət dəstini (yarışlarda qrupa lazımlı olan tam alət dəsti) hər hansı Qrupun istifadəsi üçün xalçanın işarələnmiş dörd kənarından ikisi boyunca yerləşdirməlidir.

Bilavasitə hakimlərin qarşısındaki xətt, gimnastın xalçaya daxil olduğu xətt kimi açıq qalır. Alətlər ayrı-ayrılıqla 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 çıxmamasına görə 0.30 bal 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 bal.

- 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 şəkilə 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 edirsə 0.50 bal.

- 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 bal.

- 9.2.7.** Alət düşərkən xalça hüdudlarından kənara çıxb sonradan **xalça hüdudlarına qayıdır**.

Xətt Hakimi tərəfindən tətbiq olunan cərimə: Alətin xalçanın işarələnmiş hüdudlarından kənara çıxmamasına görə 0.30 bal cərimə

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

- 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 bal.

9.3. İstifadəyə yararsız alət (Misal: ləntdə düyünlər)

9.3.1. Çıxışa başlamadan əvvəl, gimnast yarış müddətini ləngitməməklə alətin yararsız olduğunu aşkar edərsə (**Misal üçün:** lənt 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:** lənt üzərində düyünlərin olması) yarışmanı ləngitməklə düyünü açmağa cəhd göstərər, yaxud ehtiyat alət götürərsə:

Cərimə: alətin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə 0.50 bal.

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 sınarsa, Qrup çıxışı dayandırılmalıdır. Məsul Hakim icazə verdikdən sonra Qrup hərəkəti fırlanmanın sonunda və ya Məsul Hakimin qərarına uyğun şəkildə təkrarlaya bilər.

10. QIRILAN VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSIYASINA İLİŞƏN ALƏTLƏR

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

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

10.3. Bu vəziyyətdə Qrup:

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

- 10.7.** Qrupun gimnasti 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
 - Bədiiliyə görə 0.00 bal verilecək
 - Texniki icra balı 0.00 olacaq
- 10.8.** Qrupun gimnasti alətin qırıldığına və ya tavana ilişdiyinə görə **hərəkəti çıxışın sonunda (yəni son hərəkəti icra edərkən) dayandırarsa**, onun çıxışı aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:
- Düzgün şəkildə artıq icra edilmiş çətinliklər hesaba alınacaq
 - Bədiiliyə görə cərimələr verilecək
 - “Hərəkətin sonunda alətin itirilməsi (təmas olmadan)” də daxil olmaqla, çıkış zamanı tətbiq edilən bütün cərimələr ümumi icra qiymətindən çıxılacaqdır.

11. GİMNSTALARIN GEYİMİ

11.1. Gimnast leotardlarına dair tələblər

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

11.1.1. Aşağıdakıları geyinməyə icazə verilir:

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

11.1.2. Leotard üzərində dekorativ applikasiyalara və ya detallara icazə verilir:

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

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

Cərimə: Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 bal

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 bal

11.3. Saç düzümü səliqəli və yiğcam olmalıdır. Dekorativ aksessuarlara yol verilir, lakin onlar həcmli olmamalı və/veya 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 bal

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

Cərimə: Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 bal

11.5. Emblem/reklam rəsmi normalara uyğun olmalıdır

Cərimə: Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 bal

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

Cərimə: Bu qaydaya əməl etmədikdə Qrupa münasibətdə bir dəfə 0.30 bal

12. MUSİQİ MÜŞAYİƏTİNƏ 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 işaretisi 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 çıxıa və yarış meydançasına çağrıldığda 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 çağırıldıqdan və ya yaşıl işıq yandırıldıqdan sonra yarış zonasına gəlməlidir

Cərimə: Qrupun erkən (çağrıldmadan başlanan) və ya gec çıxışına görə 0,50 bal. 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 bal

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** balı 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 bal

14. MƏSQCİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI

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

Cərimə: bu qaydaya əməl edilmədikdə 0.50 bal

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

Bu cərimələrin cəmi Yekun qiymətdən çıxılacaqdır

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



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 icra (E) üzrə Jüri onlara cərimə balı 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:

- Tərəfdəşliqlə Çətinlik (**DC**)

1.4. Çətinliyin yalnız Qrup hərəkətləri üçün səciyyəvi olan komponentləri:

- Gimnastlar arasında alət **Mübadiləsi (DE)**
- Gimnastlar və alətlər arasında **Tərəfdəşlıq (DC)**

1.5. Çətinliyə dair tələblər:

Çətinliyin komponentləri		Alətin Çətinliyi DA Minimum 3, Maksimum 23 icra ardıcılılığı ilə	
Bədən çətinliyi alətin texniki elementləri ilə birləşdirilmiş DB Maksimum 10 DB/DE (2-si seçimə görə) icra ardıcılılığı ilə	Mübadiləsiz Çətinlik DB Minimum 4	Mübadiləli Çətinlik DE Minimum 4	
Xüsusi tələblər			
Tullanma /Sıçrayışlar Müvazinətlər Fırlanmalar	Minimum 1 Minimum 1 Minimum 1	Tam bədən dalğaları : W Minimum 2	Minimum 3 Maksimum 23
Fırlanma ilə dinamik elementlər - R 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, Fırlanması (**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):** Tərəfdaslıqla Çətinliklərin (**DC**) sayını və texniki qiymətini və tələb olunan Fundamental texniki alət elementlərinin mövcudluğunu müəyyən edirlər. Hakimlər bütün elementləri şərti işarələrlə 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 CƏTINLİYİ (DB)

2.1. Tərifi: **DB** elementləri Qaydaların Çətinlik Cədvəllərində olan Tullanma/Sıçrayış, Müvazinət və Fırlanması elementləridir (

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 Cədvəlindeki şəkil arasında ziddiyətlər 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 bal

2.2.3. Qrup **6-dan çox DB** elementi icra edərsə, limiti aşan əlavə **DB**-lər hesaba alınmayıacaq (**Cərimə tətbiq edilmir**).

İzahlar	
Əgər Qrup hərəkətində 7 DB və 3 DE varsa (Ümumi: 10 Çətinlik), 4 -dən az DE yerinə yetirilməsinə görə cərimə verilirmi?	Bəli, 4 -dən az DE yerinə yetirilməsinə görə 0.30 (#2.2.2) ümumi cərimə balı verilir və yalnız yerinə yetirilmiş maksimum 6 DB icra ardıcılılığı ilə qiymətləndiriləcəkdir.
Qrup 4-dən az DE üzrə 0.30 cərimə balı ilə 9 DB + 0 DE yerinə yetirə bilərmi?	Hesablanan Çətinliklərin maksimal sayı, minimum 4 DB və 4 DE ilə (və ikisi seçim ilə) 10-dur. Qrup #2.2.2 bəndinə əsasən 4-dən az DE üzrə 0.30 cərimə balı ilə 0 DE yerinə yetirsə belə, #2.2.1 prinsipinə müvafiq olaraq 6 DB-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 
- Fırlamalar 

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 bal.

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 bal.

Şərhler	
DB alt qruplarda sürətli ardıcılıqla icra edilərsə, cərimə tətbiq olunacaqmı?	# 2.2.6-ci bənddə göstərilir ki, hər Bədən Çətinliyi Qrupundan ən azı 1 element olmalı və bütün 5 gimnast tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilməlidir ; bunlar altqruplarda icra oluna bilməz. Bu tələb qarşılanmadıqda 0.30 bal Cərimə 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
<p>Eyni vaxtda 3 fərqli DB-nin icra edilməsinə icazə yoxdur; Misal:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 gimnast: "dönmə ilə jeté"• 1 gimnast "Kazak" tullanması• 1 gimnast spiral ilə tam bədən dalğası ("Tonneau")

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>	Elementlər, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində eyni xanada yerləşirsə, <u>oxşar</u> hesab olunur.
<i>Müxtəlif formalar</i>	<i>Eyni ailədən olan, lakin müxtəlif xanalarda yerləşən elementlər də daxil olmaqla, Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində müxtəlif xanalarda yerləşən elementlər müxtəlif 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 DB hesaba alınır mı?</i>	<i>Fərdi hərəkətlərdəki eyni princip: DB hesaba alınır və icra səhvi 0.30 bal 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 bədənin bütün müvafiq hissələri düzgün vəziyyət almmalıdır.

Misallar:

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

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

2.5.2. Forma, bədənin bir və ya daha çox hissəsinin $11-20^\circ$ dərəcə **orta kənarlaşması** ilə görünürse, **BD** icra **Cəriməsi** tətbiq olunaraq hesaba alınır: hər qeyri-düzgün bədən hissəsinin orta kənarlaşmasına görə 0.30 bal

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

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

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

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, gedisatında 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 itilərsə, **Bədən Çətinliyi** hesaba alınmır.
- **Kombinə 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 gedisatında 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** gedisatında 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. Kombinə edilmiş bədən çətinlikləri: Əlaqəli, ardıcıl formada icra olunan **2 bədən çətinliyi**. Bütün **BD-lər** Bədən Çətinliyi Dərəcələri Cədvəlinde 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 əməl 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 şərtidə, 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/Sığrayış ilə kombinə edilmiş Bədən Çətinlikləri aşağıdakı şəkildə icra oluna bilər:

- Tullanma/Sığrayış + Tullanma/Sığrayış
- Tullanma/Sığrayış + Müvazinət (və ya əksinə)
- Tullanma/Sığrayış + Fırlanma (və ya əksinə)
 - Çətinliklər arasında dəstəkverici ayaq dəyişdirilmədən və ya əlavə addım atmadan, Tullanma/Sığrayış ilə Müvazinət və ya Fırlanma arasında (və ya əksinə) mütləq yarıçömbəlmə daxil edilərək
 - Yalnız barmaqların üzərində (releve) müvazinətə
 - 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)a icazə verilmir.

2.8.11.2. “Təkan ayağının dəyişdirilməsilə iki və ya üç ardıcıl Şpaqat Sığrayışı” #26 Çətinliyi, **Kombinə edilmiş Çətinlik üçün başqa bir Çətinliklə birlikdə icra edilə bilməz.**

2.8.12. Müvazinə ilə kombinə edilmiş bədən çətinlikləri və Müvazinə 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 kombinə 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 kombinə 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 kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Dinamik müvazinətlər (#27, 28 və #30-34) kombinə edilmiş çətinliklərdə digər çətinlik kimi icra oluna bilməz.

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

2.8.13. Müvazinə (ilk) və Fırlanma (ikinci) ilə həyata keçirilən kombinə 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 Müvazinə (ikinci) ilə həyata keçirilən kombinə 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 kombinə 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 Fuete Fırlanma Çətinliyi, Fuete Dönmədən sonra digər Dönmə ilə əlaqələndirici element daban dəstəyi və ya yarıçömbəlmə olmadan ayaq barmaqları üzərində yerinə yetiriləcəyi halda, kombinə 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 yetirildiyi halda, kombinə edilmiş çətinliyin bir hissəsi kimi icra oluna bilər.
- Tam pəncə üzərində icra olunan #27 Penche və #28 Sakura Fırlanma Çətinlikləri, ayaq barmaqları üzərində Dönmərlərə kombinə 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) kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.
- Birdən çox formanı (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ehtiva edən ayaq barmaqları üzərində fırlanmalar (Dönmərlər) kombinə edilmiş çətinliklər üçün uyğun deyildir.

2.9. Hesaba alınması üçün, **DB** aşağıdakı texniki səhv'lərə yol verilmədən icra olunmalıdır:

- Hər **DB** qrupuna aid olan əsas xüsusiyyətlərin əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirilməsi
- Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaqlanaraq müvazinətin itirilməsi
- **DB** icra edərkən gimnastın yixiləsi 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 bədənin bütün əzələlərinin ardıcıl şəkildə yığılması və açılması deməkdir. Əllərin iştirakı alətdən istifadə və/və yaxud xoreoqrafiya ilə müəyyən edilir.

2.10.1. Hər **tam bədən dalğası (W)** bütün **5 gimnast tərəfindən eyni qaydada** icra olunmalıdır.

Bu tələbə əməl edilmədiyi halda, **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 başlangıç vəziyyətləri, əl hərəkətləri və s.)** ola bilər, bu şərtlə ki, dalğa bütün bədənlə icra edilsin:

- ayaq üstə və ya döşəmədən keçidlə qarşıya doğru tam dalğa
- ayaq üstə və ya döşəməyə keçidlə geriyə 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 (hansıların 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 bal** 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.
- **Qarışiq 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 bal.

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 bilir; belə elementlər aşağıdakılardan 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 bumeranğı

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 nəticələnərsə, "yüksək məsafəyə atış" Bazası hesaba alınacaq, "Yüksək məsafəyə atışdan tutma" Bazası isə hesaba alınmayıcaq.

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 bədənin bir hissəsi ətrafında fırlanması	Xalça üzərində öz oxu ətrafında fırlanması (min. 1)
-	Halqanın əlin və ya bədənin bir hissəsinin ətrafında fırlanması (min. 1)	
-	Bədənin bütövlükdə və ya qismən (iki böyük bədən hissəsi) halqadan keçməsi	Yüksək məsafəyə atışdan sonra xalçaya dəyişib qalxması və bədənin müxtəlif hissəsiləri (əllərlə deyil) vasitəsile birbaşa tutulması

İzahalar

Halqa ilə texniki hərəkətlər (atışla və ya atışsız) müxtəlif səthlərdə, fərqli istiqamətlərdə və oxlar ətrafında icra edilməlidir

	<ul style="list-style-type: none"> Bədənin ən azı iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir: Misal: baş/boyun + Gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s. Halqadan keçid: bədənin bütövlükdə girib-çixması və yaxud çıxış olmadan giriş yerinə yetirməklə (və ya əksinə) həyata keçirilə bilər.
	<p>Geniş diyirlənmədən Bədənin ən azı iki böyük hissəsi keçməlidir</p> <p>Misal: sağ əldən bədən üzərindən sol ələ keçməsi; gövdə + ayaqlar; qol + kürək, və s.</p>
	<p>Döşəmə üzərində oxu ətrafında fırlanma (min. 1):</p> <p>Halqa döşəmə üzərində fırlandığı zaman gimnastın əli/barmaqları halqa ilə temasda ola bilər və ya halqa "sərbəst" olaraq fırlana bilər</p>
	<p>Diyirlənmə kiçik ya böyük ola bilər: DB-nin istənilən mərhələsində: başlangıçında, gedışatında və sonuna yaxın icra oluna bilər.</p>

3.6.2. TOP

Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	888 Topun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində geniş yuvarlanması	888 • Topun xalça üzərində diyirlənməsi 883 • Bədənin xalçada topun üzərində diyirlənməsi • 3 diyirlənmə silsiləsi: kiçik diyirlənmələrin kombinasiyası • Döşəmə və ya bədən üzərində dəstəklənən kiçik diyirlənmələr silsilələri (min. 3)
2	8 Əl(lər)in dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti	88 • Topun "burulma" hərəkəti • Qolun (qolların) top etrafında fırladılması • Topun bədən hissəsinin üzərində sərbəst fırlanmas(lar)i, o cümlədən topun barmaq ucunda sərbəst fırlanması
-	↓ Topun bir əllə tutulması	Yüksək məsafəyə atışdan sonra döşəməyə dəyiş qalxması və bədənin müxtəlif hissələri (əllerle deyil) vasitəsilə birbaşa tutulması
-	✓ Sıçrayışlar: <ul style="list-style-type: none">Döşəmədən kiçik sıçrayışlar(diz səviyyəsindən aşağıda) silsilələri (min. 3)Döşəmədən bir yüksək sıçrayış (diz səviyyəsində və ya daha yüksək)	

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 bazuönüne toxunmadığı şəkildə yerinə yetirildiyi zaman düzgün hesab olunur.		
888	Kiçik yuvarlanması Bədənin ən az bir hissəsi keçməlidir Bədən hissələrinin nümunələri: əldən çıyinədək; çıyindən çıyinədək; pəncədən dizədək və s. Qeyd: kiçik yuvarlanmalar yalnız 3 silsilədə hesaba alınır	Geniş yuvarlanma Bədənin ən azı iki böyük hissəsindən keçməlidir Misallar: sağ əldən bədən boyunca sol əl; gövdə + ayaq(lar); qol + kürək, və s.
8	Qol(lar)ın dairəvi hərəkəti ilə topun səkkizvari hərəkəti: qolların iki ardıcıl dairəvi hərəkəti tamamlanmalıdır	
↓	İkinci əl də daxil olmaqla, bədənin əlavə dəstəyi olmadan yüksək məsafəyə atışdan (kiçik atışdan/itələmədən deyil) həyata keçirilməlidir	
88	Qolun (qolların) topun etrafında fırlanmaları (ən azı 1 fırlanma tələb olunur): <ul style="list-style-type: none">Əl barmaqlarının təbii formada birləşdirilməsile qolun topun etrafında fırlanın hərəkəti;Top əl ilə daimi təmasda olur (uçuş mərhəlesi yoxdur).Fırlanma(lar) bütün əl ilə (yalnız barmaqların uclarıyla deyil) yerinə yetirilməlidir.	
88	Topun bədən hissəsi üzərində sərbəst fırlanmas(lar)i (minimum 1 fırlanma tələb olunur)	
888	<ul style="list-style-type: none">Topun döşəmə üzərində diyirlənməsiBədənin döşəmədə topun üzərində diyirlənməsi; bu diyirlənmə kiçik və ya böyük ola bilər	

3.6.3. GÜRLƏR



Tələb olunur # hər bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2	<p>Dəyirman(lar): bir dəyirman hərəkəti, alətin ucundan (kiçik başlıqdan) tutmaqla gürzlərlə vaxt pauzasi və hər dəfə bileklərin/qolların növbəli bükülüb-açılması ilə ən azı 4-6 kiçik dövrələrdən ibarətdir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bir və ya iki gürzün (bir-biri ilə birləşmiş və ya birləşməmiş) bədən hissəsi üzərində və ya ətrafında, yaxud digər gürzün ətrafında sərbəst fırlanması Döymə (min. 1)
2	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki Gürzün 360° fırlanma ilə kiçik atışı və tutulması: birlikdə eyni vaxtda və ya bir-birinin ardınca</p>	<p>Bir-birinə bağlı olan iki Gürzün kiçik məsafəyə atılması</p>
-	<p>İki gürzün assimetrik hərəkəti</p>	<p>Bir və ya iki gürzün bədənin minimum iki böyük hissəsi üzərində geniş diyirlənməsi</p> <p>Bir və ya iki gürzün bədənin bir hissəsi və ya döşəmə üzərində diyirlənməsi</p>
-	<p>Alətin ucundan (kiçik başlığından) tutmaqla hər əldə bir gürzə eyni vaxtda və ya növbəli olaraq kiçik dövrələr (min.1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bir gürz ilə kiçik dövrələr silsilələri (min.3) Bir əldə tutulmuş iki gürzə kiçik dövrələr (min.1)

İzahlar

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

Döymə, diyirlətmə, fırlatma, tullama, sürüşdürümə də kompozisiyanı yükləməməlidir.

	<ul style="list-style-type: none"> "Dəyirman" hərəkəti, vaxt pauzasi və çarpez və ya qeyri-çarpez bileklərin hər dəfə növbələşdirilməsə gürzlərin minimum 4 kiçik dövrəsindən (Misal: hər bir tərəfdə 2 ədəd) ibarətdir. Əllər mümkün qədər bir-birinə yaxın olmalıdır. <i>Dəyirmanlar şaquli və ya üfüqi müstəvidə icra edilə bilər:</i> <ul style="list-style-type: none"> Şaquli "dəyirman" hərəkətlərində - dairəvi təkan ya aşağı və ya yuxarı yönəldilə bilər. Üfüqi "dəyirman" hərəkətlərində - dairəvi impuls ya sağdan ya soldan olmalıdır. <i>Dəyirmanlar ikili və üçlü ola bilər:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>İki dövrəli (ikili) Dəyirmanlar - gürzlərin növbəli minimum 4 kiçik dövrəsi (tərəflərin hər birində 2-si). Bileklər/əller çarpazlanıb-açılır.</i> <i>Üç dövrəli (üçlü) Dəyirmanlar - gürzlərin növbəli minimum 6 kiçik dövrəsi (hər dəfə əllər çarpazlaşmaqla tərəflərin hər birində 3-ü).</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Hər bir gürzə müxtəlif hərəkətlərlə forma, amplituda və ya işlək səthlər yaxud istiqamətlər üzrə yerinə yetirilməlidir.</i> <i>Hər əldə bir gürz olmalıdır (atışlar olmamalıdır)</i> <i>İki bir-birinə bağlı olmayan gürzün assimetrik və kaskad şəkilli atışları assimetrik hərəkətlər sayılmır</i> <i>Vaxt pauzasi ilə və ya müxtəlif istiqamətlərdə icra olunan kiçik dövrələr asimetrik hərəkət sayılmır, çünki onlar eyni formaya və eyni amplitudaya malik olurlar</i> <p><i>Qeyd: Gürzlərin geniş assimetrik atışlarını daxil etmir.</i></p>
	<p><i>Bir və ya iki gürzün bədən hissəsi üzərində və ya döşəmə üzərində yuvarlanması. Gürzün yuvarlanması: öz oxu ətrafında fırlanma hərəkətidir</i></p>
	<p><i>Bir və ya iki gürzün bədən hissəsi üzərində və ya döşəmə üzərində yuvarlanması. Gürzün yuvarlanması: öz oxu ətrafında fırlanma hərəkətidir</i></p>

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"> Spirallar (min. 4-5 dövrə) – havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır <p>VƏ/VƏ YA</p>  <ul style="list-style-type: none"> “Qılıncoynadan” (min. 4-5 döngə) 	 <ul style="list-style-type: none"> Lent çubuğunun bələk ətrafında fırladılması Dolama (açılma) Lentin bədən hissəsinin ətrafında hərəkəti hansı ki, fırlanma ilə (“Yavaş Döngü” zamanı deyil) bədən hərəkətləri və ya çətinlikleri zamanı lent çubuğu digər bədən hissələri (əl, boyun, diz, dirsək) ilə tutulduğda yaranır. Lentin orta dövrəsi Lent çubuğu ətrafında döşəmə üzərində spiralvari dönmələr
2	 <ul style="list-style-type: none"> İlanlar (min. 4-5 dalğa) – havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır 	 <p>Lent çubuğunun bədən hissələri ətrafında fırladılması</p>  <p>Çubuğun minimum iki böyük bədən hissəsi üzərində fırladılması</p>
-	 <p>“Bumerang”: Lentin ucundan tutaraq çubuğunu atıb geriyə çəkərək tutmaq</p>	 <p>Bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üstündən keçməsi</p>
-	 <p>“Eşape”: Çubuğun uçuş zamanı fırlanması</p>	

İzahlar

Lent üçün qeyri-səciyyəvi olan bütün elementlər kompozisiyanı yükləməməlidir (Misal: dolama/açılma, çubuğun sürüşdürülməsi, çekim/təkan)

Atıldıqdan sonra lent adətən çubuğun ucundan tutulmalıdır, lakin lentin bilərəkdən bərkidildiyi yerdən təqribən 50 sm uzunluğadək material hissəsindən tutulmasına icazə verilir, bu şərtlə ki, bu cür tutma növbəti hərəkət və ya son duruş üçün gərəklidir.

	<p>“Qılıncoynadan”: çubuq bütövlükdə əl ilə birgə lentin yaratdığı spiralvari formanın içindən keçir (çubuq sanki “qılinc” kimi keçir); çubuğun spiralvari formanın içindən çıxması seçilmədir: qolun/çubuğun geri çəkilməsi və ya kiçik atış/əşape.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Çubuğun havaya/döşəməyə buraxılması (atılması): lentin ucu əl(lər)le və ya bədənin digər hissəsi ilə saxlanılır və sonra çubuğun yerə dəyərək sıçraması ilə və ya bunsuz (havada “Bumerang” üçün) geri çəkilərək çubuq tutulur. Çubuğun buraxılması, lentin materialının əldən və ya bədəndən sürüşüb çıxmasını (materialı əldən buraxmadan) və ya ucundan tutub geriyə çəkmədən bir an əvvəl lentin tamamilə əldən çıxmasını daxil edə bilər. Yalnız lentin (buraxılmadan) geriyə çəkilməsini daxil edən element “Bumerang” anlayışına cavab vermir.
	<ul style="list-style-type: none"> Bədənin minimum iki böyük hissəsi lentin yaratdığı formadan keçməlidir (Misal: baş/boyun + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) Lentin yaratdığı formanın içindən və ya üzərindən keçmək: bütöv bədənlə ora-geriyə, yaxud geriyə gəlmədən ancaq ora və ya əksinə ola bilər.
	<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>

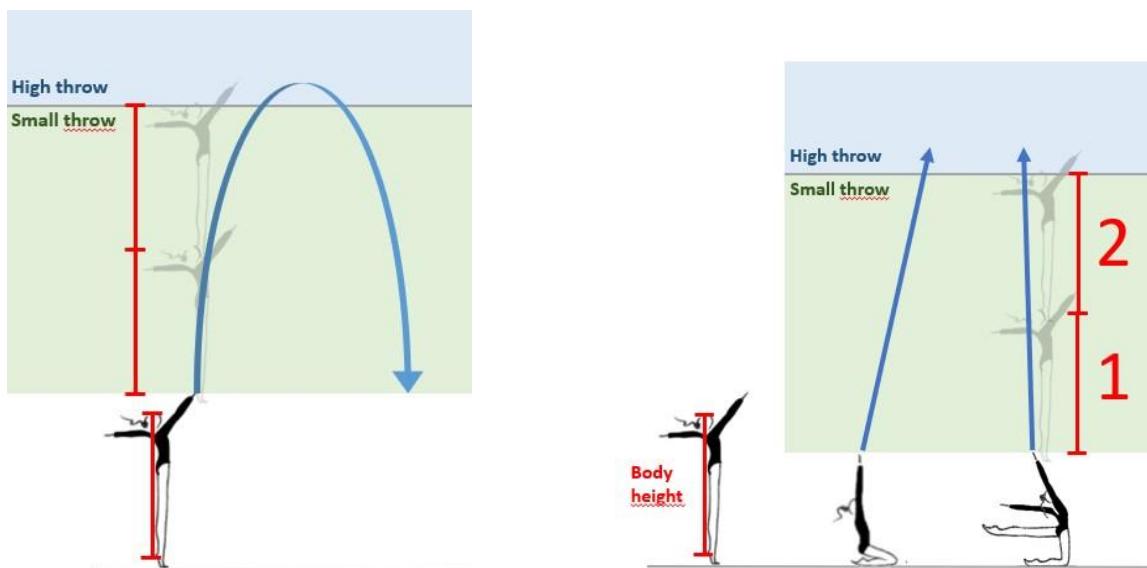
3.7. BÜTÜN ALƏTLƏRƏ ŞAMİL EDİLƏN QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ ALƏT ELEMENTLƏRİNİN MƏCMU CƏDVƏLLƏRI: ○ ; ● ; ⚡ ; ⚡○

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 "uçusdan" tutulması nə deməkdir?	Alet havaya atılan kimi o, havada sərbəst uçuşda olur. Tutmaq aleti uçduğu yerdən alb götürməkdir. Əgər bunun əvəzinə gimnast aleti götürmədən əvvəl bilərəkdən onun yərə dəyiş sıçramasına yol verirsə, bu tutmaq yox, <u>sıçrayışdır</u> .
Atışların hündürlüyüնə aydınlıq gətirə bilərsiz? Atışın hündürlüyü hansı nöqtədən ölçülür?	Atışın hündürlüyü alətin buraxıldığı nöqtədən ölçülür.

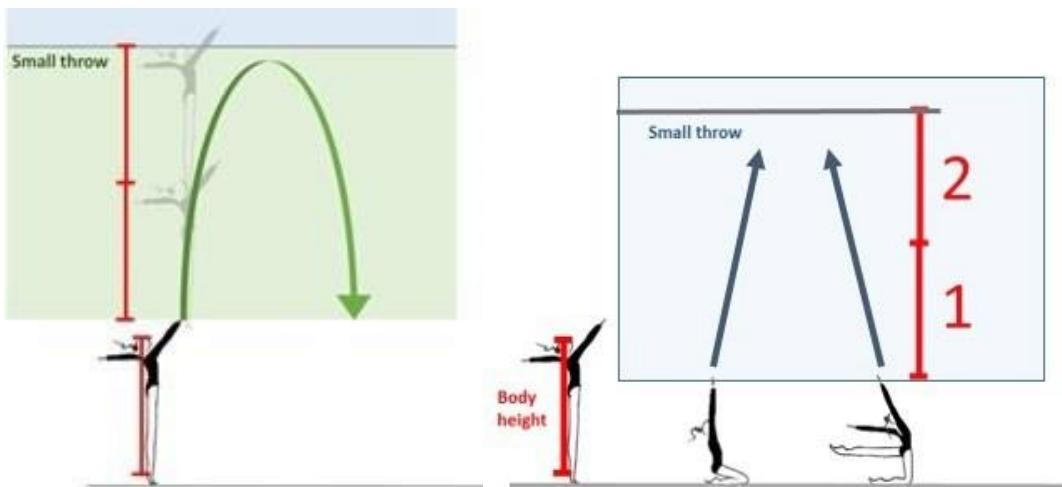
Misal 1: Yüksək məsafəyə atış



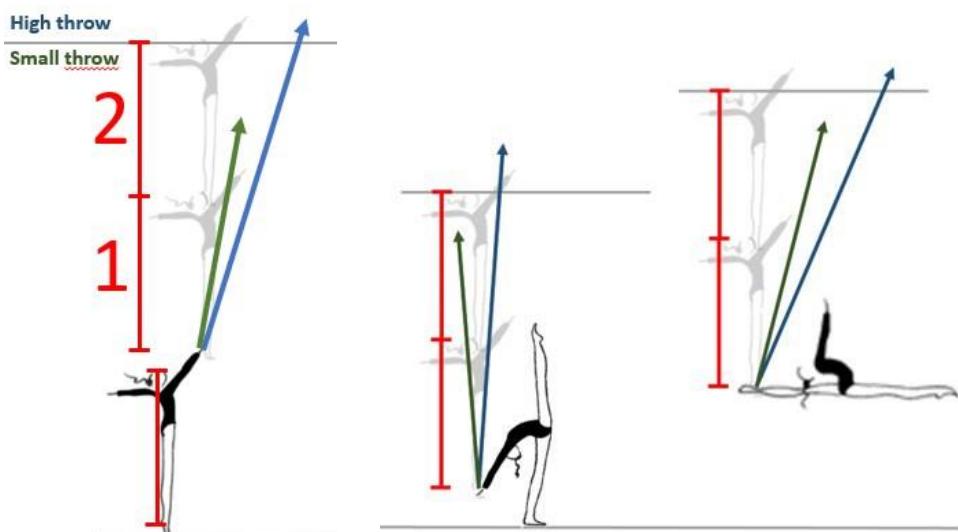
3.7.2. ALƏTİN ATILMASI VƏ TUTULMASI: KİÇİK MƏSAFƏYƏ ATIŞLAR

→	<p>Alətin kiçik məsafəyə atışı və ucuşda tutulması: bədənə yaxın, ayaq üstə duran gimnastın boyunun 2 qatından çox olmamaqla:</p> <ul style="list-style-type: none">• atış/tekan/itələmək ilə havaya• bədənə dəyib-qayıtmalı havaya• yüksəklilikdən yere düşən (sərbəst düşmə) alət ilə• bir gürzün atışı üçün: 360° dönəmə ilə və ya onsuz• bir-biri ilə birləşdirilmiş iki gürzün atışı üçün: 360° dönəmə ilə və ya onsuz
---	--

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

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

3.7.4. ALƏTİN İŞLƏDİLMƏSİ onun hərəkətdə olması deməkdir

∞	<ul style="list-style-type: none"> • Geniş dairələr • Səkkizvari hərəkət (Top üçün deyil) • Alətin əldən və ya bədənin bir hissəsindən bədənin istenilən hissəsi ətrafından və ya ayaqlar (ayaq) altından digər ələ və ya bədən hissəsinə ötürülməsi (ayaqla) • Əllərin köməyi olmadan ən azı iki fərqli bədən hissəsi ilə (əllər deyil) ötürülmə • Alət əldən və ya bədənin bir hissəsindən digər ələ və ya bədən hissəsinə ötürülmədən bütün bədənin və ya bədənin bir hissəsinin alətin üzərindən keçməsi
---	--

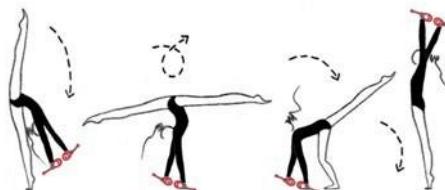
Sərhələr	
∞	<i>Orta və ya geniş dövrələr: alət 360° tam dövrə vurmalıdır</i>
∞	<i>Səkkizvari hərəkət: iki ardıcıl dövrə tamamlanmalıdır</i>

3.8. QEYRİ-SABİT MÜVAZİNƏT: Alətin itirilməsi riski ilə bədən-alət arasında çətin əlaqə (Bax Fərdi hərəkətlər # 3.7.5)

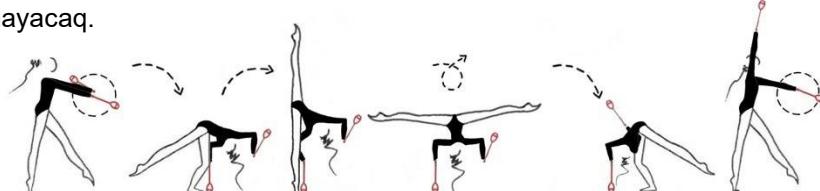
3.9. Sabit alətlər

- 3.9.1. Alət, uzun müddət ərzində sadəcə saxlanılmalı/sixılmalı deyil, ya hərəkətdə ya da qeyri-sabit müvazinət vəziyyətində olmalıdır.
- 3.9.2. Sabit alət saxlanılan/sixılan alətdir:
- “Saxlanılan alət” o deməkdir ki, alət bir və ya iki əllə və/yaxud bədənin 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 geriyə çevrilme, hər əldə əl ilə döşəmə arasında yan üstə yatan gürzlər (ilkin akrobatik element həmçinin bir əlin dəstəyi ilə gürzün eyni vəziyyətində icra oluna bilər).



- 3.9.4. İlkin akrobatik elementin bədənin 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 alınmayıcaq.



3.10. Texniki alət elementləri DB zamanı fərqli olmalıdır:

Şəhərlər	
	Müxtəlif səthlərdə
	Müxtəlif istiqamətlərdə
Alət elementləri aşağıdakı kimi icra olunduqda fərqli olurlar:	Müxtəlif səviyyələrdə
	 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>Səviyyə 1: baş-çiyinlər</div> <div>Səviyyə 2: Sınə-bel</div> <div>Səviyyə 3: Beldən aşağı-ayaqlar</div> </div>
	Müxtəlif amplitudada:
	<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>
	Bədənin müxtəlif hissələri üstündə, onlardan keçərək və onlar üzərində
Misal: Gimnast "Jete" tullanması zamanı ayaqlarının altında topu yerə vuraraq sağ əlindən sol əlinə keçirir, sonra isə müvazinət zamanı topun qarşısından yerə dəyib sıçraması baş verir. Bu yerə dəyib sıçrayışlar fərqli hesab olunur, çünki müxtəlif istiqamətlərdə icra olunmuşlar.	

3.10.1. Eyni alət elementləri

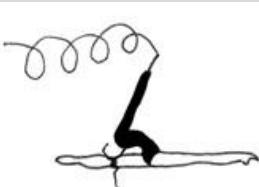
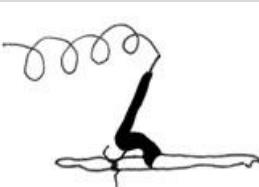
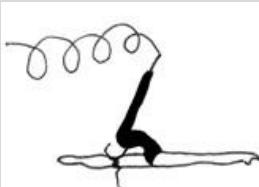
- 3.10.1.1. Eyni olan alət elementləri ilə icra olunan **DB** hesaba alınmayacaq, alət elementləri ilə icra olunan (icra ardıcılılığı ilə) ilk **DB** qiymətləndiriləcəkdir. (**Cərimə tətbiq olunmur**).
- 3.10.1.2. İki fərqli DB (eyni və ya müxtəlif Bədən Qruplarından) zamanı yerinə yetirilən eyni olan 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. "Fuete" 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 ardıcılılığı ilə) hesaba alınmayacaq.

Tullanmalar/Sıçrayışlar və Dönmələr silsiləsində icra olunan texniki alət elementlərinə dair xüsusi tələblər:

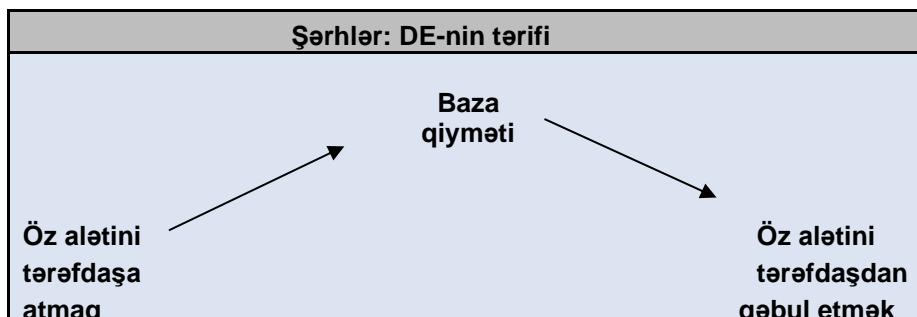
Tullanma/Sıçrayışlar və Dönmələr silsiləsi zamanı eyni alət hərəkətlərini təkrarlamaq mümkündür və hər bir Tullanma/Sıçrayış və ya Dönmə ayrı-ayrılıqda hesaba alınır.

Nümunə: Sıçrayışlar silsiləsi		
		
Hesaba alınır: 0,50 bal	Hesaba alınır: 0,50 bal	Hesaba alınır: 0,50 bal

4. MÜBADİLƏ CƏTİNLİYİ (DE)

4.1. Tərifi: 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**

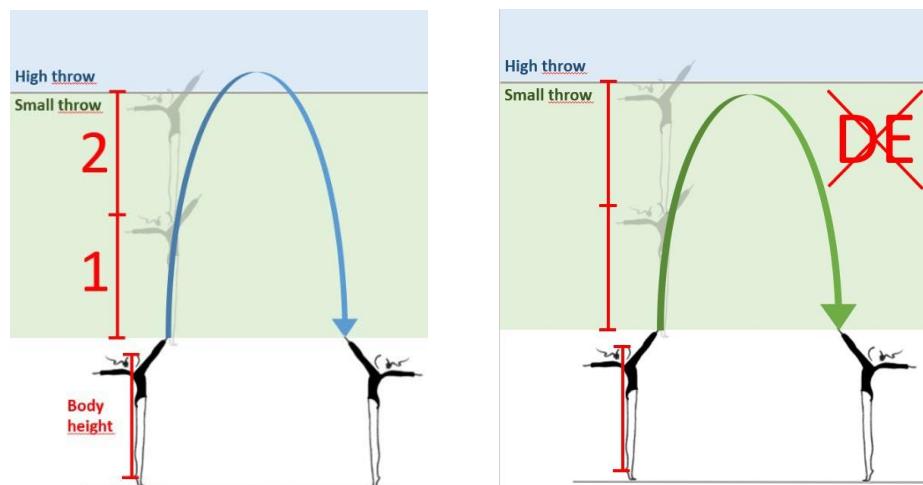


4.1.1. DB yalnız gimnastlar arasında alət Mübadiləsinin **yüksək, uzağa və ya geniş məsafəyə atışla** ("Bumeranq deyil") yerinə yetirildiyi halda hesaba alınır. Yüksək və ya uzaq məsafəyə atışla yerinə yetirilməyən Mübadilə hesaba alınmır.

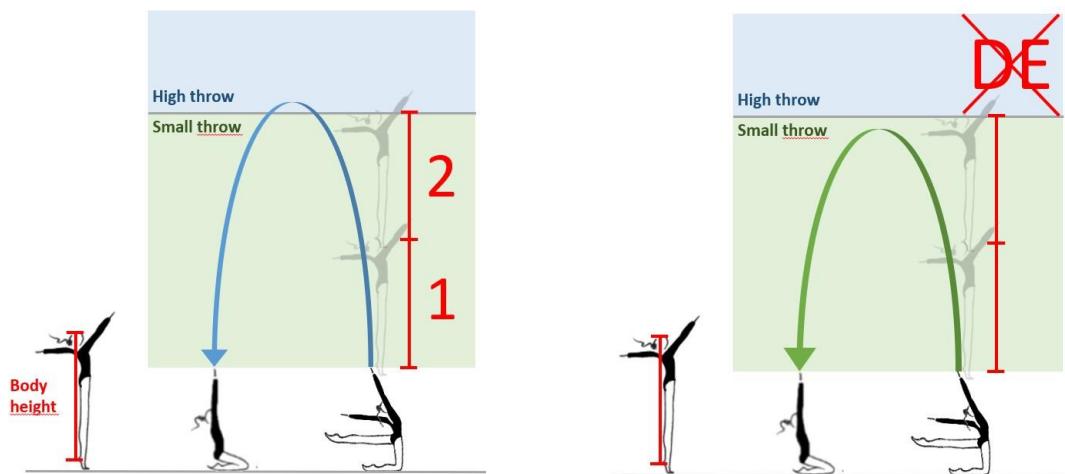
4.1.2. Atışın növləri:
hündürlük/məsafə alətin buraxıldığı nöqtədən ölçülür.

4.1.2.1. Yüksək məsafəyə atışlar tələb olunan hündürlükə (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) müəyyən olunur.

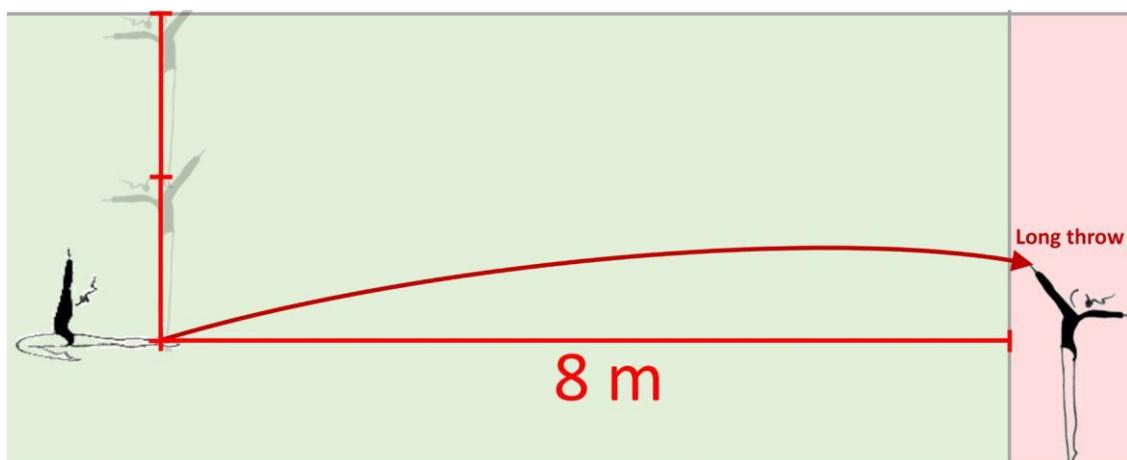
Nümunə: Yüksek məsafəyə atış:
Ayaq üstə alətin yüksək məsafəyə atılması (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) ilə DE



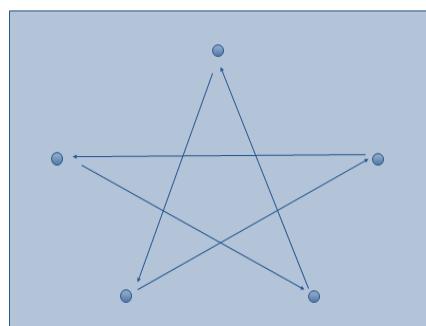
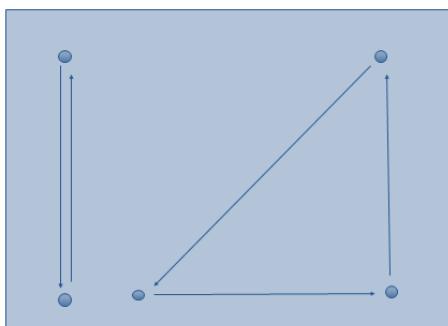
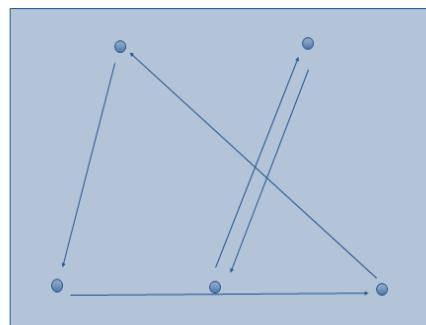
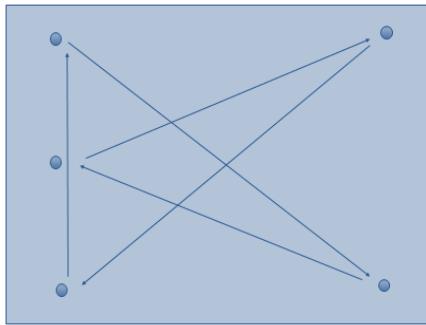
Nümunə: Diz üstə yüksək məsafəyə atış
Diz üstə vəziyyətdən alətin yüksək məsafəyə atışı (gimnastın boyunun iki qatından yüksək) ilə DE



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.

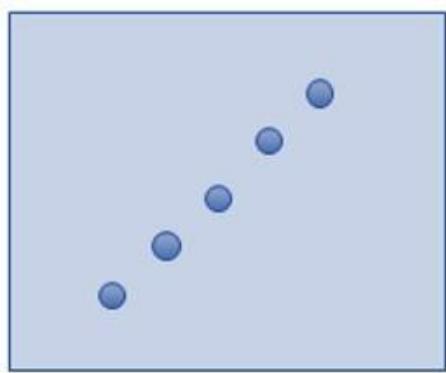
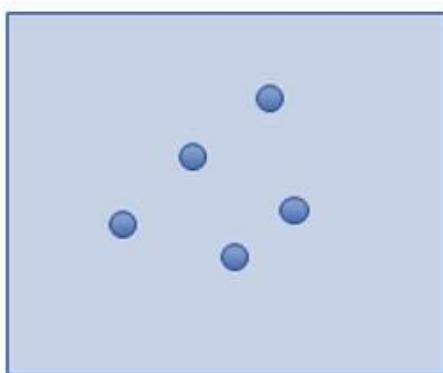
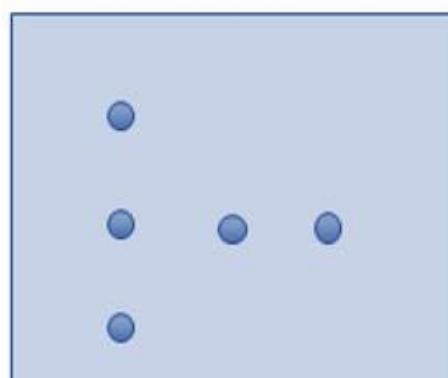
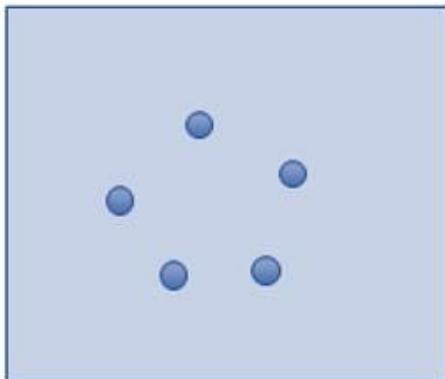


**8 metrlik məsafə ilə (hündürlüyündən asılı olmayaraq) düzülüşlərə
nümunələr**



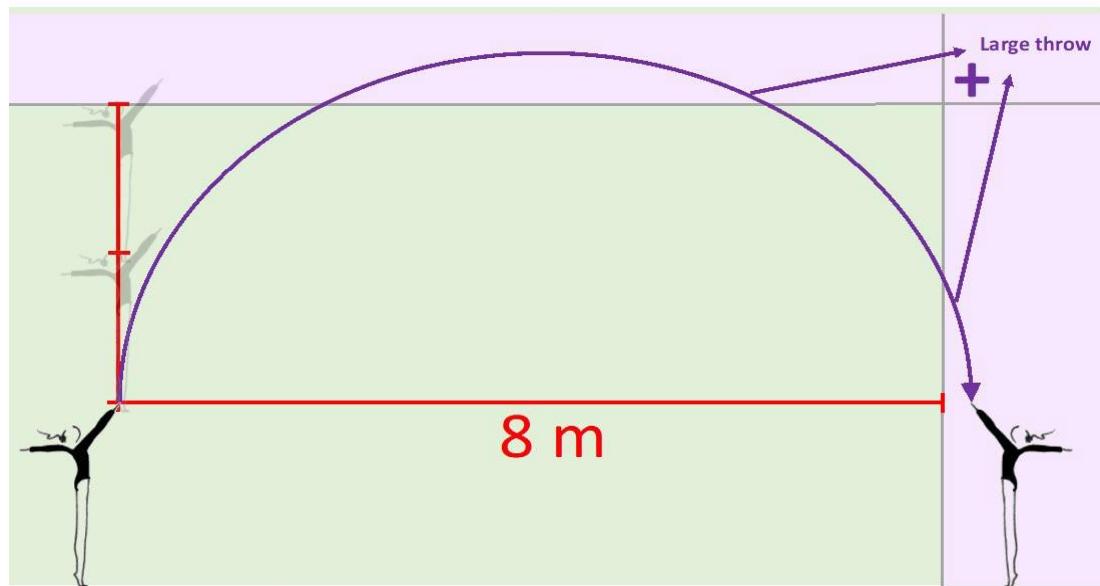
və s.

8 metrlik məsafəsi olmayan düzülüşlərə nümunələr



və s.

4.1.2.3. Geniş məsafəyə atışlar gimnastın boyunun iki qatından 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>DE hesaba alınır mı?</p>	<p>Xeyr, DE hesaba alınmır.</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 önce 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 önce 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	
<p>5 gimnast alt qruplarda alət 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. DE hesaba alınır mı?</p>	<p>Bəli, DE hesaba alınır.</p> <p>5 gimnastın birlikdə və ya alt qruplarda ardıcıl olaraq yerinə yetirdiyi halda, müxtəlif yüksəkliklərdə alət atışlarının Mübadiləsi mümkündür.</p>

Şərhlər: Alətin gimnastlar arasında mübadiləsi	
Top 	<p>Top iki əlle (gimnastların sayından asılı olmayaraq) tutulduğda, Mübadilə ilə Çətinlik, hər dəfə icra cəriməsi tətbiq olunmaqla, hesaba alınacaq</p>
Gürzlər 	<ul style="list-style-type: none"> Mübadilə ilə Çətinlik həm bir Gürzün, həm də iki Gürzün atışında hesaba alınır. Bir-birinə bağlı olan iki Gürzün atışı bir Gürzün atışı sayılır.
Lent 	<ul style="list-style-type: none"> Lent atışı ilə Mübadilə yalnız alətin istənilən vaxt kəsimində havada tam sərbəst uçuşu ("Bumerang" deyil halında hesaba alınır) Lentlərin mübadiləsi zamanı gimnastlar, bir qayda olaraq, lentin çubuğunun ucundan tutmalıdır. Lakin, lenti bilərkəndən bərkidildiyi yerdən təxminən 50 sm uzunluğadək material hissəsindən tutmağa icazə verilir bu şərtlə ki, bu cür tutma növbəti hərəkət və ya son duruş üçün gərəklidir.

4.2. Tələblər:

4.2.1. Minimum 4, Maksimum 6 DE (icra ardıcılılığı ilə qiymətləndirilmiş) hesaba alınacaq

4.2.1.1. Minimum 4 DE tələbi yerinə yetirilmədikdə:

Birinci Altqrup (D) hakimlərin **cəriməsi**: 0.30 bal

Qrup **6-dan çox DE** elementi icra etdiqdə, 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.

Şəhərlər/Nümunələr	
DB istənilən qiymət	<p>Bədən Çətinliyi:</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 əlavə ediləcəkdir.</p>  <p>Fırlanma ilə və ya döşəmədə mövqə tutmaqla təyin olunan DB yalnız DB kimi hesaba alına bilər.</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 alınmayaçaq:

- Atma və tutmalarda 5 gimnastın hamısı iştirak etməmişdir
- Tələb olunan atış hündürlüyüne 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 alınırlar:

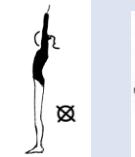
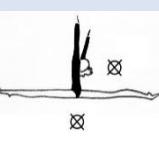
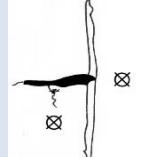
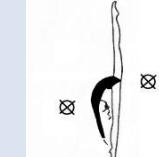
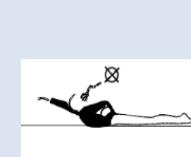
- Eyni alətlə icra edildikdə (yəni: 5 Halqa ilə): identik icra (yəni: 5 Halqa “əllərin köməyi olmadan” eyni şəkildə tutulur)
- Müxtəlif alətlərlə icra edildikdə (yəni: 3 Lent və 2 Topla):
 - Hər alətlə icra edilən identik meyarlar (yəni: 3 Lent “vizual sahədən kənardan” eyni şəkildə tutulur və 2 Top “əllərin köməyi olmadan” eyni şəkildə tutulur)
 - atış və/və ya tutma zamanı hər növ alət üçün eyni sayıda meyar icra olunmalıdır
- Fırlanma: alətin atışı zamanı, ya uçuşu altında, ya da tutulması zamanı bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə icra edile bilər (bax # 4.4).

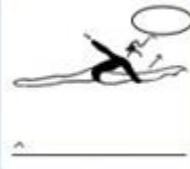
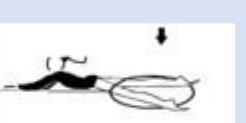
4.3.4. Alətin atışından bir an əvvəl və ya tutulmasından dərhal sonra icra olunan meyarlar **DE qiyməti müəyyən edilərkən nəzərə alınır.**

4.3.5. Eyni meyar eyni şəkildə təkrar icra edilə bilməz və eyni meyarın təkrarı qiymətləndirilməyəcəkdir (Cərimə tətbiq edilmir**). Mübadilə hesaba alına bilər.**

4.4. Alətin atışı zamanı, onun uçuşu altında və tutulması zamanı DE üzrə Ümumi Əlavə Meyarların Məcmu 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	Qiyməti	Şərhlər: DE üzrə ümumi əlavə meyarlar
↷	0,20 bal	<p>Uzağa atış (8 metrlik məsafə və ikiqat hündürlük)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alətin atışı və/və ya tutulması müddətində məsafə olmalıdır. <input type="checkbox"/> Bir-biri ilə mübadilə edən gimnastlar arasında məsafə olmalıdır. <input type="checkbox"/> Hər DE üçün bir dəfə hesaba alınır.
⊗	0,10 bal	<p>Vizual sahənin xaricində</p> <p>Misallar:</p>      <p>Alətin vizual sahənin xaricində tutulması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arxaya əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırlanma elementi: tutan qol şaquli vəziyyətdən kənarə çıxmalıdır • Bükülmüş iki qol ilə boynun arasında iki əllə tutulan top hesaba alınır • Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınır 

≠	0,10 bal	Əllərin köməyi olmadan Hesaba alınmır: <ul style="list-style-type: none"> qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutma (○); qarışiq tutma (☒); alətin əl(lər)in arxa tərəfi lə atılması/tutulması
○	0,10 bal	Fırlanma Mübadilə zamanı alətin atılması və/və ya tutulması müddətində, həmçinin alətin ucuşu altında: <ul style="list-style-type: none"> Hər fırlanma minimum 360° olmalıdır Hər fırlanma fərqli olmalıdır Alətin tutulması zamanı fırlanma meyari yalnız ≠ və/və ya ☒ meyarlarının biri ilə icra edildikdə hesaba alınır Bu meyar fırlanma ehtiva edən DB üçün keçərlidir
✗	0,10 bal	Ayağın/ayaqların altında Bədənlə alət arasında çətin əlaqədə ayaq/ayaqlar altında icra olunan alət atışı və/və ya tutulması. Misallar: <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">      </div> <p>ve s.</p>
=	0,10 bal	Döşəmə üzərində vəziyyətlər Elementin başından sonuna dək döşəmə üzərində uzanmış vəziyyətdə alətin atışı və/və ya tutulması: Gövdə , üzü aşağı və ya yuxarı, yaxud yana vəziyyətdən asılı olmayaraq, yerə tam yatmalıdır Misallar: <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">    <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> Not a valid position on the floor </div>  </div> <p style="text-align: right;"><i>Etc.</i></p>

4.5. Alətin atışı və tutulması zamanı DE üzrə Xüsusi Əlavə Meyarların Məcmu Cədvəli

Simvol	Alətin atılmasıının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasıının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
⊖	<p>Alətin atışı zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).</p> <p>Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</p>	⊖	<p>Alətin tutulması zamanı bədənin bütövlükdə və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).</p> <p>Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</p>
↳	<p>Döşəmə üzərindən sıçrayışlardan sonra atış.</p> <p>Döşəmə üzərində diyirləndikdən sonra atış.</p>	↳	<p>Birbaşa geriyə atış: dərhal, fasiləsiz olaraq - bütün alətlər</p> <p>Bədənə birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla, bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz olaraq: bütün alətlər</p>
⊖	Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atışı (Halqa ○)	⊖	<p>Alətin bədən üzərində yuvarlanması ilə birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmır: qol/əl üstündə tutulduqda (ovucun vəziyyətindən asılı olmayaraq) əlavə meyralar ≠</p>
↗	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atışı ():</p> <ul style="list-style-type: none"> Eyni vaxtda Assimetrik: "Kaskad" (ikili və ya üçlü) <p>Assimetrik atışlar bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər. <i>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.</i></p> <p>"Kaskad" atışları (ikili və ya üçlü): Hər iki gürz, ilk fırlanmanın başlanmasından asılı olmayaraq, kaskadlı atışın bir hissəsi ərzində havada olmalıdır</p>	↓	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün () eyni vaxtda tutulması</p>
		↓	<p>Topun bir əl ilə (●) tutulması</p> <p>Gürzün (), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması</p>
		Q	<p>Halqanın (○) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyralar ≠</p>
		+	<p>Gürzlərin qarşıq tutulması ()</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyralar ≠</p>

4.5.1. “Bədənin müxtəlif hissəslərinə və ya döşəməyə fasiləsiz **birbaşa geri atış/ dəyib-qayıtma” (L):**

- 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”** meyari üçün keçərli deyildir;

4.5.2. Bir-biri ilə bağlı olmayan iki gürzün atışı: bu meyar, ya assimmetrik şəkildə kaskadla, ya da eyni vaxtda icra olunan atış üçün bir dəfə verilir. Meyarlar yalnız tərəfdəşlə mübadilə edilən Gürz(lər) üçün göstərilib.

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 (Q): Gimnastın **dirsəyi 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 icra səhvlərinə yol vermədən, bütün 5 gimnast tərəfindən icra olunmalıdır:

- DE zamanı alətin itirilməsi
- DE zamanı ələ və ya alətə dayaqlanaraq müvazinətin itirilməsi və ya gimnastın yıxılması
- Gimnastların toqquşması
- Alətlərin toqquşması

Şəhrlər	
0.30 və ya 0.50 cərimə balı tətbiq olunmaqla qeyri-dəqiq trayektoriya ilə DE icra edildikdə DE hesaba alınır?	Bəli, DE hesaba alınır (DE-nin hesaba alınmadığı # 4.6. və 4.2.1.5 bəndlərinə nəzər salın)
Mübadiləli Çətinlik zamanı gimnastın alətinə düyün düşdükdə DE hesaba alınır?	Bəli, DE hesaba alınır (DE-nin hesaba alınmadığı # 4.6. və 4.2.1.5 bəndlərinə nəzər salın)

5. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR

5.1. Tərifi: 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**)

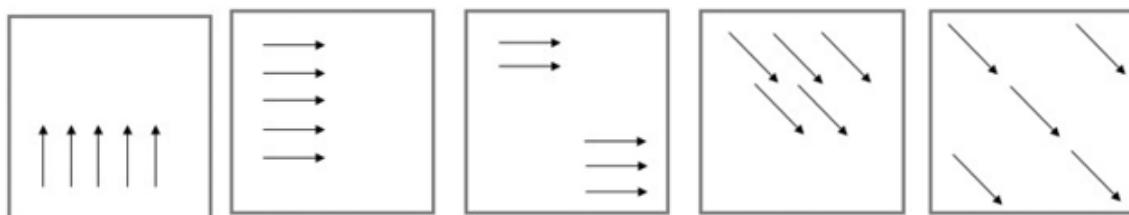
5.2.2. R-də Fırlanmalar bütün Qrup gimnastları üçün eyni olmalıdır

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

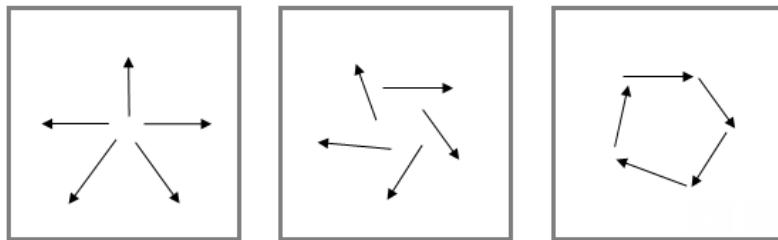


və s.

Şəhrlər	
Gimnastın biri aleti düzgün atmazsa və onun trayektoriyası planlaşdırılmış istiqamətdən kənarlaşarsa?	R eyni istiqamətdə başladılmışsa (xoreografik ideya), lakin qeyri-dəqiq trayektoriya (texniki səhv) gimnastın hərəkət trayektoriyasına təsir edirse, həmin R, trayektoriyaya və istənilən digər nəticələrə (düzülüş və s.) görə icra cərimələri tətbiq edilməklə hesaba alınacaq.

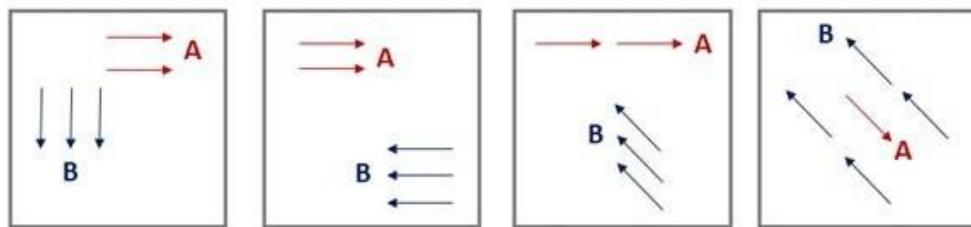
5.2.3.2. Qrupun gimnastları dairəvi düzülüşləri eyni vaxtda və ya sürətli ardıcılıqla icra edirsə, bütün gimnastların fərqli hərəkət istiqaməti olur və R hesaba alınmır.

Misal 2: Müxtəlif istiqamətdə



5.2.3.3. Əgər R Qrupun gimnastları tərəfindən **altqruplar** şəklində icra edilirsə, 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 alınmır.

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 gimnasti tərəfindən yerinə yetirildiyi halda hesaba alınacaqdır.

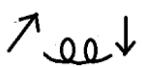
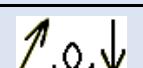
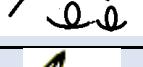
5.2.4.1. İlk fırlanmadan əvvəl və ya ilk fırlanma zamanı icra edilən (#3.7.1) **alətin yüksək məsafəyə atışı (gimnastın boyunun iki qatından daha yüksək)**. **Kiçik məsafəyə atış** hesaba alınmır.

5.2.4.2. **Bədənin minimum 2 tam dinamik fırlanma elementi ("əsas fırlanmalar")**

- Hər fırlanma 360° olmaqla, alətin ucuşu 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 atıldığda: **İcra cəriməsi** tətbiq edilməklə R hesaba alınır

5.2.4.3. Alətin yekun fırlanmadan sonra və ya yekun fırlanmanın istənilən mərhəlesi ilə alaqqələndirilmiş tutulması

Lent üçün **qeyd**: hesaba alınması üçün çubuğu (materialı deyil) tutulmalıdır

Şərhlər: Tələblər		
R elementi	Şərhi	Hesaba alınması
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanma, alətin tutulması</i>	R2
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 2 əsas fırlanma, iki addim, alətin tutulması</i>	R2 Tələblər yerinə yetirilmişdir; 2 addimla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə icra Cəriməsi 0.30 bal
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 1 əsas fırlanma, alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	<i>Fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı, fırlanma zamanı tutulması</i>	Hesaba alınmır: Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	<i>Alətin yüksək məsafəyə atışı, uçuşu altında ilk əsas fırlanma, ikinci əsas fırlanma zamanı tutulması</i>	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	<i>İlk fırlanma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı, alətin uçuşu altında 1 fırlanma, alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır Alətin uçuşu altında yalnız 1 fırlanma
	<i>Yüksək məsafəyə atış, ilk əsas fırlanma, əlavə addimlar, ikinci əsas fırlanma, alətin tutulması</i>	Hesaba alınmır: İki əsas fırlanma arasında kəsinti (iki əlavə addim), 2 addimla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə icra cəriməsi 0.30 bal

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 addimların 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:

- İlkin akrobatik elementlər
- Şəquili 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 addimlarla (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 bədənin fırlanma oxunu və ya texnikasını dəyişərsə, bədən fırlanmasının ilk mərhələsi ilkin akrobatika elementinin təsnifatını müəyyənləşdirəcək.

Nümunə: "Çarx" hərəketinə bənzər yanaklı keçidlə nəticələnən irəli keçid = irəli keçid

Nümunə: Sınə üzərində aşağı yuvarlanmaqla nəticələnən gövdənin əyilməsilə yanaklı fırlanma = yanaklı fırlanma

5.4.4. İlkin akrobatika elementləri, bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə, istər ayrı-ayrılıqla, istər silsilərlə, 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 bal
- 5.4.7. **Şaqlı fırlanmalar (bax Fərdi hərəkətlər # 4.3.6)**
- 5.4.8. Şaqlı fırlanmalar, bütün 5 gimnast tərəfindən eyni şəkildə, istər ayrı-ayrılıqda, istər silsilərlə, 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 bal**

R -in dəyəri 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilən ən aşağı fırlanma sayı və meyarların sayı ilə vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi şətirlə, icra edilən hərəkə daxil edilə bilərlər.

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 şətirlə, icra edilən hərəkə daxil edilə bilərlər.

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 tam 360° əlavə fırlanması
	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 bal	Frontal və ya sagittal oxlardan ətrafında 3 və ya daha çox ilkin akrobatik fırlanmalar silsiləsi, alətin uçuşu altında sirkullar

Şəhərlər: Alətin uçuşu altında icra olunan R üçün əlavə meyarlar		
R elementi	Şəhəri	Qiyməti
	<i>Yüksek məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 "Chaine" fırlanması, alətin tutulması</i>	<i>R3</i>
	<i>Yüksek məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 yuvarlanması, alətin tutulması</i>	<i>R3 + 0.20 Üfüqi ox ətrafında fırlanmalar silsiləsi</i>
	<i>1-ci əsas fırlanma zamanı yüksek məsafəyə atış, alətin uçuşu altında fırlanmalar, alətin tutulması</i>	<i>R3</i>

- 5.7.1. Əlavə fırlanmalar 2 əsas fırlanmadan sonra qiymətləndiriləcək və hətta əlavə addımlar atılsa belə hesaba alınacaqdır: qeyri-dəqiq trayektoriyaya və əlavə texniki səhv'lərə görə **İcra Cəriməsi** tətbiq edilməklə, düzgün şəkildə icra edilən bütün meyarlar hesaba alınacaq.

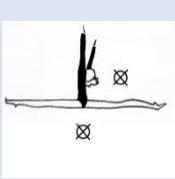
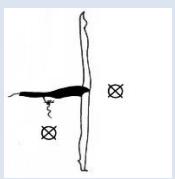
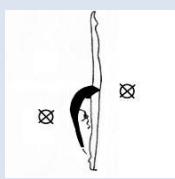
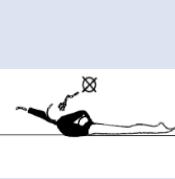
Şərhlər		
	Yüksək məsafəyə atış, alətin uçuşu altında 3 fırlanma, üç addım, alətin tutulması	R3 Tələblər yerinə yetirilmişdir; 3 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə İcra Cəriməsi 0.50 bal
	Yüksək məsafəyə atış, kəsintisiz iki əsas fırlanmadan sonra 2 addım və üçüncü fırlanma, alətin tutulması	R3 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 bal 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 bal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, iki addımdan sonra 2 fırlanma, alətin tutulması	R2 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 bal İcra Cəriməsi
	Yüksək məsafəyə atış, bir fırlanmadan sonra 2 addım, 2 fırlanma, alətin tutulması	R2 + 2 addımla qeyri-dəqiq trayektoriyaya görə 0.30 bal 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: <ul style="list-style-type: none"> Hər iki ⊗ və ≠ meyarla birlikdə icra edildikdə hesaba alınır.
✗	Ayağın/ayaqların altında

Şərhlər: R üçün ümumi əlavə meyarlar	
⊗	Vizual sahənin xaricində <i>Nümunələr:</i>     
	Alətin vizual sahənin xaricində tutulması: <ul style="list-style-type: none"> Arxaya əyilmiş vəziyyətdə və ya geriye fırlanma elementi: tutan qol şəqli vəziyyətdən kənara çıxmalıdır Bükülmüş iki qol ilə boynun ardında iki elle tutulan top hesaba alınır Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriye əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınır.
≠	Əllərin köməyi olmadan <i>Hesaba alınmır:</i> <ul style="list-style-type: none"> qol üstündə fırlanma zamanı birbaşa tutma (○); qarışiq tutma (); alətin əl(lər)in arxa tərəfilə atılması/tutulması

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 kənardə əllərin köməyi olmadan tutulması	$R3 + \cancel{\downarrow} \otimes +$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

5.9. Alətin atışı və tutulması zamanı R üzrə Ümumi Əlavə Meyarların Məcmu Cədvəli

Simvol	Alətin atılmasıının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə	Simvol	Alətin tutulmasının xüsusi meyarları + 0.10 hər dəfə
—○—	<p>Alətin atışı zamanı bədənin bütövlükde və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).</p> <p>Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</p>	—○—	<p>Alətin tutulması zamanı bədənin bütövlükde və ya bir hissəsinin Halqadan keçməsi (○).</p> <p>Bədənin minimum iki böyük hissəsi halqadan keçməlidir.</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</p>
L	<p>Döşəmə üzərində sıçrayışlardan sonra atış.</p> <p>Döşəmə üzərində diyirləndikdən sonra atış.</p>	L	<p>Birbaşa geriyə atış: dərhal, fasiləsiz olaraq - bütün alətlər</p> <p>Bədənə birbaşa dəyib-qayıtma: qol(lar) və ya əl(lər) istisna olmaqla, bədənin istənilən hissəsindən fasiləsiz olaraq: bütün alətlər</p>
		↳	<p>Döşəmədə dəyib-qayıtmazı və birbaşa götürülmə: alət bilavasitə döşəmədən götürülür, yalnız Halqa, Top üçün ≠ ilə birlikdə icra olunduqda hesaba alınır.</p>
⊖	Alətin öz oxu ətrafında fırlanmaqla atışı (Halqa ○)	↓	<p>Alətin bədən üzərində yuvarlanması ilə birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmır: qol/əl üstündə tutulduqda (ovucun vəziyyətindən asılı olmayaraq) əlavə meyarlar ≠</p>
↗	<p>Bir-birinə bağlı olmayan iki gürzün atışı (↑↑):</p> <ul style="list-style-type: none"> Eyni vaxtda Assimetrik: “Kaskadla” (ikili və ya üçlü) <p>Assimetrik atışlar bir və ya hər iki əl vasitəsilə eyni vaxtda icra oluna bilər.</p> <p><i>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.</i></p> <p>“Kaskad” atışları (ikili və ya üçlü): Hər iki gürz, ilk fırlanmanın başlanmasından asılı olmayaraq, kaskad atışının bir hissəsi ərzində havada olmalıdır</p>	↓	<p>Bir birinə bağlı olmayan 2 gürzün eyni anda (↑↑) tutulması</p>
		↓	<p>Topun bir əl ilə (●) tutulması</p> <p>Gürzün (↑↑), ikinci gürzü tutan bir əl ilə tutulması</p>
		Q	<p>Halqanın (○) qol üstündə fırlanması zamanı birbaşa tutulması</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠</p>
		†	<p>Gürzlərin qarışq tutulması (↑↑)</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyarlar ≠</p>

<p>BD</p> <p>DB-də 360° və daha böyük fırlanma ilə alət atışı (qiyməti 0.20 və ya daha böyük)</p> <p>DB-ni fırlanma olmadan icra etməyə icazə verilmir.</p>	<p>BD</p> <p>DB-də 360° və daha böyük fırlanma ilə alətin tutulması (qiyməti 0.20 və ya daha böyük)</p> <p>DB-ni fırlanma olmadan icra etməyə icazə verilmir.</p>
--	--

Şərhlər: Kaskad atışı üçün əsas fırlanmalar

Kaskad atışı iki gürzün, ikisinin də eyni vaxtda uçuşda olması şərtidə, bir-birinin ardınca atışıdır.

Bir gürz əsas fırlanmalara başlamazdan əvvəl tutula, digər gürz isə R-nin son fırlanmasının sonunda və ya gedışatında 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” meyari 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 dirsəyi 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 fırınma ilə DB		
R elementi	Şərhi	Qiyməti
	<i>İlk fırınma zamanı yüksək məsafəyə atış (DB), alətin ucuşu altında iki əsas fırınma, alətin tutulması</i>	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ <i>1 DB hesaba alınır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında iki əsas fırınma, DB-nin üçüncü fırınması zamanı alətin tutulması</i>	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ <i>1 DB hesaba alınır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında ilk fırınma, ikinci fırınma zamanı alətin tutulması (DB)</i>	<i>R hesaba alınmır</i> <i>Alətin ucuşu altında 2 əsas fırınmanın buraxılması</i> <i>1 DB hesaba alınır</i>
	<i>İlk fırınma zamanı alətin yüksək məsafəyə atışı (DB), alətin ucuşu altında ikinci fırınma, alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır</i> <i>Alətin ucuşu altında 2 əsas fırınmanın buraxılması</i> <i>1 DB hesaba alınır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında ilk fırınma, alətin ucuşu altında ikinci fırınma (DB), alətin ucuşu altında üçüncü fırınma, alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır (# 5.9.3)</i> <i>DB hesaba alınmır</i>
	<i>Yüksək məsafəyə atış, alətin ucuşu altında 720° dərəcə 2 attityud dönəmisi, alətin tutulması</i>	<i>R hesaba alınmır: (# 5.4.1)</i> <i>Alətin ucuşu altında 1 DB hesaba alınır (# 2.7.1.1)</i>

5.9.3.1. Fırınma ilə 3 identik DB silsiləsi: dönerək sıçrayışlar və sirkullar DB-si

Aşağıdakı qaydada yerinə yetirilən hərəkətdə yalnız Dönerək sıçrayışlar və/və ya Sirkullar silsiləsinin hər biri bir R-də istifadə oluna bilər: alətin ilk DB-dən əvvəl və ya onun gedisatında atılması, ikinci DB-nin alətin ucuşu altında icrası və üçüncü DB gedisatında və ya ondan bir an sonra tutulması.

R-in qiyməti silsiləyə görə +0.20 artırılacaqdır

Misallar/Şərhlər: R-də fırınma ilə 3 identik DB silsiləsi		
R elementi	Şərhi	Qiyməti
	<i>Yüksək atış, 1-ci sirkul (addım) 2-ci sirkul (addım) 3-cü sirkul zamanı alətin tutulması</i>	$R3 + silsilələr + DB$ $0.30+0.20+0.1=0.60$ <i>bal</i> <i>3 BD</i>
	<i>Yüksək atış, 1-ci sirkul 2-ci sirkul 3-cü sirkul (aralıq addımı olmadan), alətin tutulması</i>	$R3 + silsilə$ $0.30+0.20=0.50$ <i>1 BD</i>

5.10. Aşağıdakı hallarda R hesaba alınmayacaq:

- Alətin kiçik atışı ilə
- Alətin ucuşu altında 2 tam əsas fırınmanın buraxılması
- Hər bir əsas fırınma üçün natamam 360°
- İki əsas fırınma arasında kəsinti
- Alətin itirilməsi
- R iki DB ilə icra olunduqda, biri alətin atışında, biri isə tutulmasında (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Alətin ucuşu altında DB-nin icra edilməsi (silsilələrlə olan hallar istisnadır)
- Alətin musiqi bitdiğdən 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 (cütlük, 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 uçusu müddətində Dinamik Bədən Fırlanması ilə Tərəfdaşlıq (**CR**)

6.2.1.3. Çox sayıda alət atışları ilə Tərəfdaşlıq (**C↗**)

6.2.1.4. Çox sayıda alət tutmaları ilə Tərəfdaşlıq (**C⬇️**)

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 bal

6.2.3. İstər ayrıca, istər kombinə edilmiş şəkildə icra olmuş hər Tərəfdaşlıq kateqoriyası bir Tərəfdaşlıq hesab edilir.

Misal: Ayrıca: **CR** (1 Tərəfdaşlıq)

Misal: Kombinə edilmiş: **C↗ + 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 bal

6.3.2. Əgər Qrup 23-dən artıq **DC** icra edərsə, limiti aşan əlavə **DC**-lər hesaba alınmayıcaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)

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 (geriye 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 Tərəfdaşlığı 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
Şəhrlər/Nümunələr:
<p><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 gymnastın hamısı ümumi Tərəfdaşlıqda iştirak etmir.</i></p>

6.4. Alətin yüksək və uzağa atışı olmadan Tərəfdaşlıqlar (CC)

- 6.4.1. Tərifi:** Qrupun bütün 5 gymnasti ya birbaşa (gymnast(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

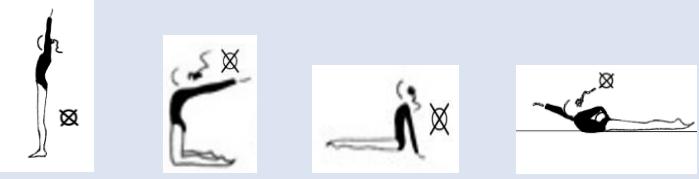
- 6.4.2. CC əlaqəsi (əlaqələri) birlikdə və ya alt qruplarda həyata keçirilə bilər.
- 6.4.3. CC-nin baza qiyməti 0.30 baldır.
- 6.4.4. CC Tərəfdaşlıqlar, ardıcıl olaraq yerinə yetirilən bədən əlaqələri və ya alət əlaqələri ilə minimum 3 identik hərəkətlə icra olunan əlaqələri ehtiva edirlər:
- eyni hərəkəti ardıcıl olaraq ən azı 3 dəfə yerinə yetirən 1 gymnast, və ya
 - ümumilikdə minimum 3 hərəkət olmaqla, eyni hərəkəti ardıcıl olaraq yerinə yetirən bir neçə gymnast

6.4.4.1. Aşağıdakı qaydada icra oluna bilən hesaba alınan hərəkətlər:

- Alətlərin paylanması
- Gimnastlara və ya alətlərə münasibətdə qaldırıcı/dəstəkverici hərəkətlər
- Alətin bir gymnastdan digər gymnasta 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 bal, hər CC üçün bir dəfə
☒	Vizual sahənin xaricində
≠	Əllərin köməyi olmadan

İzahlar: CC Tərəfdəşləq üçün əlavə meyarlar	
☒	<p>Vizual sahənin xaricində</p> <p>Nümunələr və s.</p>  <p>Qeyd: Bədənin qarşısında və ya yan tərəfində icra edilən elementlər, gövdə geriyə əyildikdə belə, bu meyar üçün hesaba alınır.</p>
≠	<p>Əllərin köməyi olmadan</p> <p>Alət sərbəst texniki hərəkət almmalıdır və bunu alətə aşağıdakılardan köməyi ilə vermək olar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bədənin başqa hissəsi ilə impuls vasitəsilə • əl(lər) vasitəsilə ilkin impuls ilə, lakin bundan sonra alət əl(lər)in kəməyi olmadan tam avtonom hərəkətə gələ bilməlidir <p>Aşağıdakılarla əsas hərəkət zamanı "əllərin köməyi olmadan" qaydası üçün keçərlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • qolda fırlanma ilə kiçik atışdan birbaşa tutma (○); • kiçik atışdan qarşıq tutma (); • alətin kiçik atışı/əl(lər)in arxa tərəfilə tutulması

6.4.4.3. Aşağıdakı qaydada icra oluna bilən hesaba alınan əlavə hərəkətlər:

- Tərəfdəşlərin və ya onların alətlərinin üzərindən, altından və ya içindən keçid
 - 1 saniyə ərzində aydın şəkildə sabitlənmiş beş alətin hamısı ilə bir təsvir formalasdırıq 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/uzağə/geniş atışları və alətin ucuşu 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. **Uzağə atışı:** 8 metrlik məsafəyə
- 6.5.1.3. **Geniş atışı:** yüksəyə və uzağə

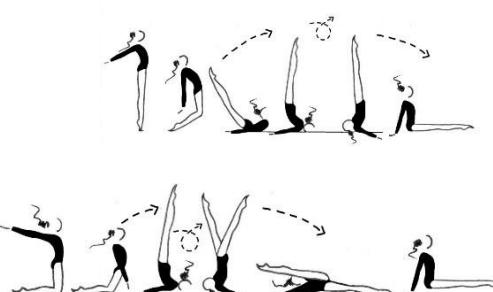
- 6.5.2. CR-in tərifi:** "əsas hərəkət" adlandırılan elementlərin aşağıdakı ardıcılılığını yerinə yetirən bir və ya bir neçə gimnast tərəfindən müəyyən edilir:
- 6.5.2.1. Bir və ya daha çox gimnast tərəfindən öz alətinin yüksək/uzaq/geniş məsafəyə atılması, *ardınca da*
- 6.5.2.2. Alət üzərində vizual nəzarətin itirilməsi ilə alətin uçuşu zamanı bədən fırlanmasının dinamik elementi, *ardınca da*
- 6.5.2.3. Alət üzərində vizual nəzarətin itirilməsi ilə alətin uçuşu zamanı bədən fırlanmasının dinamik elementindən sonra özünün və ya tərəfdaşının alətinin dərhal tutulması
- 6.5.3. 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.
- 6.5.4. CR-də alətin atışı**
- 6.5.4.1. Gimnastın öz alətinin atışı CR-in başlanğıcını göstərir
- 6.5.4.2. Gimnast aləti bilavasitə tərəfdaşına və ya özünə ata bilər
- 6.5.4.3. Alətin atışı, atışda əlavə meyarlara nail olmaq məqsədi ilə fırlanma zamanı həyata keçirilə bilər; lakin, # 6.5.2.2-ci bənddəki əsas tərif yerinə yetirilməlidir (**alətin uçuşu altında fırlanma**) və atışda fırlanmanın özünün əlavə qiyməti yoxdur.
- 6.5.5. CR-da alətin tutulması**
- 6.5.5.1. Öz alətinin və ya tərəfdaşının alətinin tutulması fırlanmanın dinamik elementindən dərhal sonra həyata keçirilir.
- 6.5.5.2. Tərəfdaşının alətinin fırlanmanın dinamik elementindən dərhal sonra tutulması üçün: yüksək/uzaq/geniş məsafəyə atılaraq, gimnast fırlanma həyata keçirdiyi müddətdə alət havada olmalı, fırlanmayı tamamladıqdan sonra atılmamalıdır; əks halda, Tərəfdaşlıq hesaba alınmayaçaq.
- 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 uçuşu altında fırlanma**) və 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 Tərəfdaşlıq başa çatmadan əvvəl istənilən növ yeni Tərəfdaşlıq qiymətləndirilməməlidir.
- 6.5.6. CR-da fırlanmanın dinamik elementləri: Bədən fırlanmalarının növləri:** aşağıdakılardır üzrə müvafiq cədvəllərdə sadalanan aşağıdakı fırlanma elementləri qruplarının istənilən versiyası ola bilər:
- İlkin akrobatika elementləri
 - Şəquli 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 silsilərlə, istərsə də istənilən ardıcılıqla bir CR daxilində təkrarlanaraq istifadə edilə bilər. Əgər ilkin akrobatika elementləri qrupu **başqa CR zamanı** (fərqli variantdan asılı olmayaraq) **təkrarlanırsa (ayrı-ayrılıqda və ya silsilələrlə), bu CR hesaba alınmayaçaq.**
- Hər bir ilkin akrobatika elementləri qrupu döşəmə üzərində və tərəfdaşların dəstəyi ilə/tərəfdaş(lar)ın üzərində icra oluna bilər. Bunlar müxtəlif elementlər sayılır.
- 6.5.8. 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 vəziyyətində sabitlənməklə yerinə yetirilməsi şərtilə icra edilən hərəkətə daxil edilə bilərlər.**

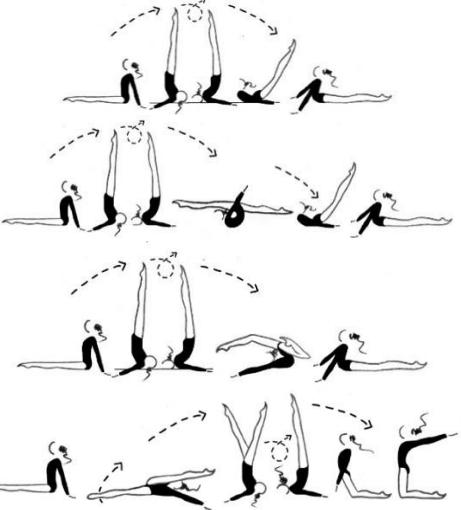
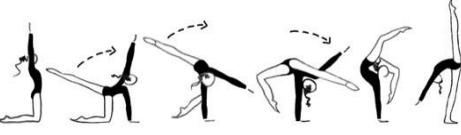
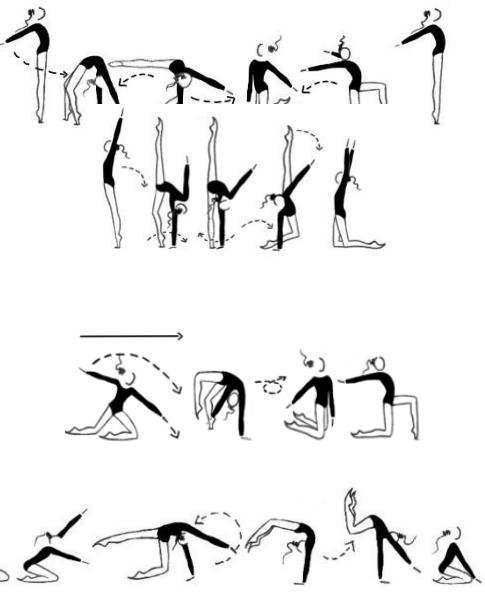
6.5.9. Uçuş və yaxud əl üzərində duruş vəziyyətində (**1 saniyədən çox**) sabitlənmək ilkin akrobatika elementlərində yolverilməz fəndlərdir. Belə halda ilkin akrobatika elementi hesaba alınmır.

İcra Cəriməsi 0.30 bal

6.5.9.1. İlkin akrobatika elementləri

No	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	İrəli keçid	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s. Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Ayaq hərəkətləri: Önə şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, ronde, kabriole/çırpmalı, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variantların nümunələri:</p> 
2	Geriyə keçid	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirsəklər, baş və s. Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Ayaq hərəkətləri: Önə şpaqat, yana şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, ronde, kabriole/çırpmalı, dövrələmə və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p> <p>Mümkün variant nümunəsi:</p> 
3	Çarx hərəkəti	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s. Orta dəstək: Bir əl, iki əl, dirkəklər, baş, sinə, boyun və s. Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s. Ayaq hərəkətləri: Yan şpaqat, istənilən mərhələdə ayaqlar birlikdə, ayaqların dəyişdirilməsi, çırpmalı, düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
4	İrəliyə mayallaq aşma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s. Texnikası: Baş üzərində, bir ciyin üzərində və s. Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə və s. Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>

5	Geriyə mayallaq aşma	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturma və s.</p> <p>Texnikası: Baş üzərində, bir çiyn üzərində və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, oturaraq, şpaqat vasitəsilə, maral vəziyyəti və ss</p> <p>Ayaq hərəkətləri: Ayaqlar birlikdə, ardıcılıqla, şpaqat və s. düz və ya bükülmüş diz(lər)lə</p>
6	Sinə üzərində qarşıya yuvarlanması	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə, yerə uzanaraq 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> <p>Mümkün variantların nümunələri:</p> 
7	Sinə üzərində geriyə yuvarlanması	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: 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 variant nümunəsi:</p> 
8	İrəliyə “balıq” hərəkəti <i>(sinə üstündə uzanıb beli yuvarlayaraq güc tətbiq etməklə qalxıb bir çiyn üzərindən yuvarlaq halda bel üstüne düşmək)</i>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Ayaq üstə, diz üstə və s.</p> <p>Bitmə vəziyyəti: 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 variantların nümunələri:</p> 

9	<p>Geriyə “balıq” hərəkəti</p> <p>(kürəyin üzərində yuvarlanaraq güc tətbiq etməklə bir çiyn üzərindən yuvarlaq olaraq sinə üzərinə düşmək)</p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:</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 Mümkin variantların nümunələri:</p> 
10	<p>Sonunda şpaqat vəziyyətində dayanmaqla körpü yaradaraq yana fırlanma</p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:</p>	<p>Diz üstə, ayaq üstə və s. Ayaq üstə Ayaq üstə durmaq üçün geriyə əyilməklə şpaqat Mümkin variant nümunəsi:</p> 
11	<p>Gövdənin geriyə əyilməsilə yana fırlanma</p>	<p>Başlanğıc vəziyyəti: Orta dəstək: Dəstək variantları:</p> <p>Bitmə vəziyyəti: Ayaq hərəkətləri:</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 Mümkin variantların nümunələri:</p> 

12	Sıçrayış-Dalma	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 (yuvarlanması üçün) ardıcıl hərəkəti
13	Qaldırılmış ayaqla fırlanma (DB kimi yox, sirkul kimi)	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 (lakin sirkul DB-si deyil)

Sıçrayış-Dalma haqda qeyd: Bu ilkin akrobatik element gövdənin irəli əyilib bilavasitə bir yuvarlanması ilə bir Sıçrayışdan ibarətdir (**uçuş mərhəlesi tələb olunur; şpaqat tələb olunmur**). Uçuş fazası fırlanma elementinin bir hissəsidir.

6.5.9.2. Şaqlı fırlanmalar

Nö	Qrup	Variasiya imkanları nümunələri
1	<u>Uçuş:</u> Tullanma/atlama/dönmə ilə hoppanma	Uçuş zamanı aerbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti (düz və ya bükülmüş)
2	<u>Ayaq üstə:</u> 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	<u>Oturmuş vəziyyətdə:</u> Şpaqatdan keçməklə və ya keçmədən icra olunan yanaklı yuvarlanma	Gövdənin şaqlı vəziyyəti; fırlanma ayaq üstə və ya oturaq vəziyyətdə başlaya bilər, lakin döşəmə üzərində müvafiq vəziyyət almaqla tamamlanmalıdır İstənilən şpaqat vəziyyətindən mümkün keçid də daxil olmaqla, sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti

4	<p>Uzanaraq:</p> <p>Yanakı yuvarlanması</p>	<p>Fırlanma hərəkətinin başlanğıcından sonuna dək bədən döşəmə üzərində uzanmış halda yanakı fırlanır. Sərbəst seçilmiş ayaq vəziyyəti</p> <p>Mümkün variantların nümunələri:</p>
----------	---	--

6.5.10. CR-in qiyməti: 0,10 bal

6.5.10.1. CR-in baza qiyməti əlavə meyarlar vasitəsilə artırıla bilər. Əlavə meyarlar alətin atışı zamanı, ucuşu 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 Tərəfdaşlığı 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 bal	frontal və ya sagital oxlar ətrafında 2 və ya daha çox identik, kəsintisiz ilkin akrobatika elementləri, alətin ucuşu altında icra edilən sirkullar

Simvol	Əsas hərəkəti icra edən hər gimnasta dair meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün
CR2, CR3	Əsas hərəkəti icra edən hər əlavə gimnast üçün
Qeyd	Əsas hərəkəti icra edən gimnastlar, hesaba alınması üçün identik fırlanma(lar) icra etmeliidir və əsas hərəkəti icra edən hər bir gimnast aləti tutmalıdır

Simvol	Alətin atışı və ya tutulması zamanı ümumi meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün
	Tərəfdalşığın əsas hərəkətini icra edən gimnast(lar) üçün vizual sahə xaricində
	Tərəfdalşığın əsas hərəkətini icra edən gimnast(lar) üçün əllərin köməyi olmadan
	Ayağın/ayaqların altında
	Yuvarlanaraq tutma
	Fırlanaraq birbaşa tutma (Halqa)

Qeyd: Əsas hərəkəti icra edən gimnast alətin meyarlar ilə atılması və ya tutulmasında tərəfdası tərəfindən dəstəkləndikdə, hər iki gimnast hesaba alınması üçün meyari yerinə yetirməlidir.

Simvol	Alətin uçuşu altında ümumi meyarlar: +0.10, bir dəfə hər CR üçün
	Bir və ya bir neçə alətin və/və ya gimnastın üzərindən, altından və ya içindən keçmə, bir dəfə <ul style="list-style-type: none"> <u>Üzərindən kecid:</u> maneə (gimnast və ya alət) ən azından sabit vəziyyətdə duran gimnastın diz səviyyəsinədək qaldırılmalıdır; üzərindən keçilən alət döşəmə üzərində sərbəst şəkildə hərəkət etdiyi halda qaldırılma səviyyəsi tələb olunmur. <u>Altından kecid:</u> maneə (gimnast(lar) və ya alət) minimum 2 gimnastdan formalaşmalıdır; havada olan alətin altından kecid üçün keçərlər deyil. <u>İçindən kecid:</u> alətlər və ya gimnastlar
Simvol	Alətin uçuşu altında xüsusi meyar +0.30 bal, hər CR üçün bir dəfə
	Tərəfdasının aləti havada ikən (nə tərəfdas, nə də onun içindən keçən gimnast alətdən tutmayıb) onun içindən kecid və digər gimnast tərəfindən havada tutulması

Şərhlər/Nümunələr: Hər CR üçün bir dəfə	
CR2	0,30
CR2	0,40
CR2	0,40
CR2	0,30
CR2	0,30

6.6. Müxtəlif alətlərin yüksək/uzağa/geniş məsafəyə atışı ilə Tərəfdaşlıq C

6.6.1. Tərifi: 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 konstruksiyyada atıla bilər

6.6.1.3. C 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 olmalıdır və vahid konstruksiya qismində atılmalıdır (bir-birinə bağlı 2 gürzün hər cütü 1 alət hesab olunur). **Misal:**



6.6.2. Qiymət: alət atış(ları)nı həyata keçirən gimnastların sayından asılı olmayaraq, bir dəfə verilir.

6.6.2.1. Ayrıca Tərəfdaşlıq C : **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 konstruksiyyada atıla bilər

6.6.2.2. CR ilə kombinə edilmiş: Qiyməti 0.2: Bir neçə alətin atılması CR-da əsas hərəkəti icra edən

gimnast tərəfindən həyata keçirildikdə: **C** qiyməti CR-in qiymətinə əlavə olaraq verilir

- Bir-birindən əks istiqamətlərdə atılan iki alət: bir-birinə bağlı alətlə keçərlə deyildir.
- Eyni və ya əks istiqamətə atılan üç və ya daha çox alət: minimum 3 alət olduğu halda birləşdirilmiş konstruksiyyada 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 bal
	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 sayıda alət tutmaları ilə Tərəfdaşlıq ()

6.7.1. **Tərifi:** 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 uzağı (min. 8 m) atışı**

6.7.1.1.  üçün birgə atılmış eyni alətin həmçinin  üçün tutulması mümkün 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 kombinə 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-in 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 bal
	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. Kombinə 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 (

BG Qaydaları 2022-2024 – Səhifə**

6.7.3.2 CR bir neçə alətin atışı ilə kombinə edildikdə, meyar ayrıca icra edilən yekun atışa görə deyil, yalnız çoxsaylı atışa görə veriləcəkdir.

6.7.3.3 CR bir neçə alətin tutulması ilə kombinə edildikdə, meyar ayrıca icra edilən yekun tutma üçün deyil, yalnız çoxsaylı tutmaya görə veriləcəkdir.

Kombinə edilmiş Tərəfdaşlıqlar		
Şərhlər/Nümunələr:		
CR2	0.30 bal	1 Tərəfdaşlıq
C + CR2	0.30 bal + 0.20 bal	2 Tərəfdaşlıq
CR2 + C↓ ≠	0.40 bal + 0.20 bal Atışa görə bir dəfə verilən meyarlar	2 Tərəfdaşlıq
CR2 + C↓ + C↓ ≠	0.30 bal + 0.40 bal	2 Tərəfdaşlıq
C + CR2 + C↓	C və ya C↓, 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 ciyin səviyyəsinədək qaldırılmış “dayaq verilən” gimnastın havada müxtəlif vəziyyətlər alması ilə icra oluna bilər.

Qeyd: tərəfdaşı tərefindən dayaq verilən gimnast, ayaq üstə duran tərəfdaşının ciyin səviyyəsindən aşağıda fırlanma yerinə yetirdikdə bu, Qaldırma 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 səhvlerin hər hansı birinə yol vermədən, bütün 5 gimnast tərəfindən icra edildikdə hesaba alınır:

- Tərəfdaşlıq hərəkət(lər)ində 5 gymnastın hamısı iştirak etmir
- Alətin, o cümlədən 1 və ya iki Gürzün itirilməsi
- Ələ və ya alətə dayaqlanmaqla müvazinətin itirilməsi və ya gymnastın yixılması
- Gimnastların toqquşması
- Alətlərin toqquşması
- Hərəkətsiz gymnast və ya alət/alətsiz gymnast, 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)

Şəhhi: Tərəfdaşlıq Çətinliyi	
Lente düyüñ düşdükdə Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?	
Top əsas hərəkət müddətində iki əllə tutulduğda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?	Bax #6.9. Tərəfdaşlıq Çətinliyi, Çətinliyə dair tələblərin yerinə yetirildiyi halda hesaba alınacaq. İcra Cəriməsi tətbiq olunacaq.
Halqa bədənə qeyri-ixtiyari temas etməklə yanlış tutulduğu halda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?	
Əsas hərəkətdən sonra gymnast aləti iki və ya daha çox addımla havada tutduqda Tərəfdaşlıq Çətinliyi hesaba alınır mı?	

6.10. Tərəfdaşlıqda qadağan edilmiş elementlər

- Döşəmə ilə temas 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
- İkiidən çox dəstək ilə birlikdə qruplaşdırılmış bir və ya bir neçə gymnastın üzərində yerimə
- Həmin mövqedə dayanmaqla, döşəmə üzərində yana və ya qarşıya şpaqat
- Döşəmə ilə hər hansı digər temas olmadan, irəliyə aşma/çarx hərəkəti olmadan və şaquli vəziyyətdə dayanmaqla bir və ya hər iki ələ, yaxud bazuönüñə dayaq vermək.
- Uçuşla yerinə yetirilən fırlanma elementləri
- Piramidaların formalaşdırılması

7. ÇƏTİNLİYİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D): D-hakimlər Çətinlikləri qiymətləndirir, qismi qiymət verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri ümumi baldan çıxır:

7.1. Birinci D altgrupu hakimləri (DB)

Çətinlik	Minimum	Cərimə 0.30 bal
Mübadiləsiz Çətinliklər (DB) öz icra ardıcılılığı ilə	Minimum 4	<ul style="list-style-type: none"> • 4-dən az DB icra edilmişdir • Hər Bədən Qrupundan 1-dən az Çətinlik (\wedge, T, ϕ): hər çatışmayan Bədən Qrupuna görə cərimə • Hər Bədən Qrupundan 5 gimnastın hamısı tərəfindən eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla (altgruplarda deyil) icra edilməmiş 1 Çətinlik
Mübadilə ilə Çətinliklər (DE): öz icra ardıcılığı ilə	Minimum 4	4-dən az DE icra edilmişdir
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə

7.2. İkinci D altgrupu hakimləri (DA)

Çətinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
Alətin Çətinliyi (DA): Tərəfdaşlıqla Çətinlik (DC) Tərəfdaşlıqlar CC	Minimum 3; Maksimum 23	<p>3-dən az DC icra edilmişdir</p> <p>3-dən az CC icra edilmişdir: hər çatışmayan CC-yə görə cərimə</p>
Göstərilən Fundamental Alət Elementləri	Hərəsindən minimum 2	<p>Hər buraxılmışa görə cərimə</p> <p>Eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla icra edilməmişdir</p>



Official FIG Partner

**Apparatus Supplier for the 48th FIG
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



1. BƏDİİ HAKİMLƏR TƏRƏFİNDEN QİYMƏTLƏNDİRİMƏ

- 1.1. Bədii (A) Hakimlər Briqadası kompozisiyanı və bədii ifanı estetik mükəmməllik baxımından qiymətləndirirlər.
- 1.2. A-hakimlər üçün hərəkətin Çətinliyi vacib deyil. Jüri, elementin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni miqyasda olan istənilən səhvə görə eyni balı çıxmalıdır.
- 1.3. A-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 məqsədəməvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşıdığını da bilməlidirlər.
- 1.4. **Yekun A-qiyəti:** Bədii cərimələrin **10.00 baldan** 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 mövzusunu və kompozisiyanın quruluşunu təyin edərək xoreoqrafik ifaya ilham qatır; bu, bədən və alət elementləri üçün bir fon deyil.
- 2.3. Musiqi seçərkən aşağıdakılardan 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 mühərrikli 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 etdiridi halda bədii mükəmməliyə nail olunur:
 - Rəqs addımlarında, eləcə də Çətinliklər arasında, yaxud Çətinliklərin öz aralarında əlaqələndirici hərəkətlərdə rast gəlinən hərəkət tərzinin təbiəti
 - Hərəkətlərdə ifadəlilik
 - Musiqidəki təzadları eks 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 vurgularında 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.
- 5 gimnast arasında onların düzülüşləri, kollektiv işin təşkili və icra olunan Tərəfdaşlıq növləri sayəsində yaranan bədən və alət əlaqələrində müxtəliflik

2.7. QİYMƏTLƏNDİRİMƏ

- 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 arasındaki əlaqələrdə her 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 başlangıcından 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** çıkış 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 kombinə edilməlidir.

3.4. Rəqs addımlarının kombinasiyaları özünəməxsus xüsusiyyətlərinə görə qiymətləndirilir; buna görə də onlar "hərəkətin xarakteri"nin qiymətləndirilməsinə daxil edilmir.

4. RƏQS ADDİMLARI KOMBİNASIYALARI

4.1. Rəqs Addımları Kombinasiyası, musiqinin stilist təfsirini ifadə etmək üçün nəzərdə tutulmuş bədən və alətlə icra olunan hərəkətlərin müəyyən ardıcılılığıdır: buna görə də, **Rəqs Addımları Kombinasiyası hərəketdə müəyyən xarakterə malik olmalıdır**. O, **musiqinin xarakterinə, ritminə, tempinə və vurgularına** 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, ciyinlər, 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 müddətə yerinə yetirilən xarakterli silsilə addımlar, Rəqs Addımları Kombinasiyaları hesab edilmir.
- **Müəyyən edilmiş xarakter:**

4.3.1. Hərəkətin müəyyən edilmiş xarakteri: hərəkətin üslubunu və ya mövzusunu əks etdirən addımlar, məsələn bunlarla məhdudlaşmamaqla:

- *İstənilən klassik rəqs addımları*
- *İstənilən bal rəqsleri 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. Təməli ənənəvi rəqslerdən gələn və qiyməti 0.10 bal 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 yixılması ilə 8 saniyə ərzində müvazinətin tamamilə itirilməsi
- Kombinasiyanın bütövlükdə döşəmə üzərində icra edilməsi

Şərhi

Əgər Qrup 8 saniyəni #4.3-cü bənddəki tələbləri qarşılıyaraq tamamlayır və sonra Qrupun üzvü aləti itirirsə, Qrup tərifi yerinə yetirmiş sayılır və Rəqs Addımları Kombinasiyası, müvafiq icra cərimələri tətbiq olunmaqla, hesaba alınır.

Qrup Rəqs Addımlarını 16 saniyə ərzində icra etdiğdə: 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 performansa 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 xoreoqrafiyadan 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 xoreoqrafiya 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 sayesində digərlərindən fərqlənən, unikal kompozisiya).

- Həm sadə, həm də mürekkeb 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 vurgular/ifadələr ilə əlaqələndirildikdə effektlər yaratmağın yolları verilmişdir:

7.1.1. DE, DC, R, Çətinliyin enerjisini və intensivliyini 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) xoreoqrafik məqsədlərlə qarşılıqlı əlaqəlidir və/və ya onların bədənləri bir-biri ilə tematik, dinamik əlaqədədir ki, bu da qarşılıqlı hərəkətlərin həm xarakterini, həm də qrup identifikasiyini gücləndirir.

7.1.3.4. Çətinliklər arasında xoreoqrafik 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.

Şərhlər Kollektiv işin Növləri
1. Sinxronizasiya: eyni hərəkətin eyni vaxtda eyni amplitudada, tempdə, dinamizmlə və s. icrası
2. "Xor" icrası: müxtəlif hərəketlərin eyni vaxtda müxtəlif amplitudada, yaxud tempdə və ya istiqamətdə (5 gimnast tərəfindən və ya altqruplarda) icrası
3. Sürətli ardıcılıq və ya "top ateşi": 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.
4. Təzad: 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

- 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, künclərində, diaqonallarında, xətlərində yerləşmə
- Tərtibat: dairələr, bütün istiqamətlərdə xətlər, üçbucaqlar və s.
- Meydançanın müxtəlif zonalarında: mərkəzində, künclərində, diaqonallarında, xətlərində yerləşmə
- Amplituda: tərtibatın ölçüsü/dərinliyi (geniş, qapalı və s.)

10. TƏRƏFDASLIQ

- Tərəfdaslığın müxtəlif növləri və hər bir Tərəfdaslıq növü daxilində müxtəlif təşkilat növləri “Tərəfdaslığın növləri” bölməsində təsvir edilmişdir (Tərəfdaslıqla Çətinlik # 6.2.1).
- **Hər Tərəfdaslıq növündən ən azı 2-si tələb olunur.**
Buraxılmış Tərəfdaslıq 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 vahidlilik təcəssüm etdirir. Kompozisiyanın vahidliyini pozan, gimnastın kompozisiyanın icrasını kəsməsinə və ya bir neçə saniyə ərzində bədii obrazın təsvirini dayandırmamasına 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, düşünlülmüş bir əlaqə olmalıdır.
- 12.3.** Hərəkətlər arasındaki 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 aşağıdakılardır:
 - 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 baladək cərimələnəcək.**

13. RİTM

- 13.1.** Qrupun, eləcə də alətlərin hərəkətləri musiqi vurguları və musiqi ifadələri ilə dəqiq əlaqələndirilməli, həm Qrupun, həm alətin hərəkətləri musiqinin tempini/axınıni 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 baladək cərimələnəcək.

Misallar:

- Hərəkətlər musiqinin vurgularından əvvəl və ya sonra görünən şəkildə yerinə yetirildikdə;
- Musiqidə aydın bir vurğu "qaçırlıldıqda" və hərəkətlə vurğulanmadıqda;
- Hərəkətlər səhvən musiqili ifadələrin ardınca icra edildikdə;
- Temp dəyişdikdə və Qrup icra etdiyi yavaş hərəkəti tamamlamadıqda və musiqinin tempindəki dəyişikliyi eks 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 aldlıqda, çıxışın sonunda musiqi ilə hərəkət arasındaki bu harmoniya çatışmamazlığı cərimələnəcəkdir.

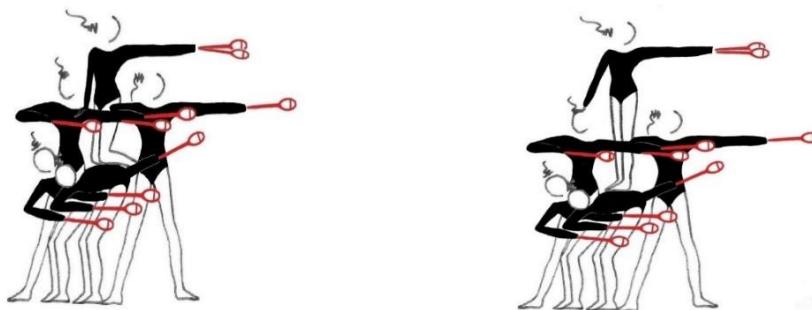
14. BƏDƏN KONSTRUKSIYASI/QALDIRILMIS VƏZİYYƏTLƏR

14.1. Çalışmanın başlanğıcında və ya sonunda bir gimnastın digər gimnast(lar)la və/və ya alətə dayaqlanaraq döşəmədən qalxdığı elementlərdən və ya pozalardan istifadə etmək mümkündür, bu şərtlə ki:

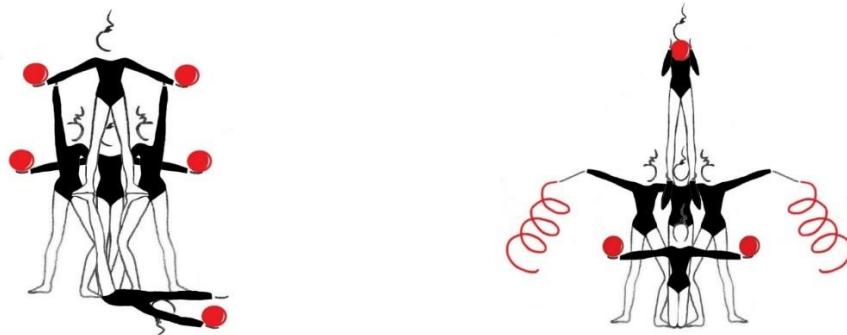
- Hər elementdə **maksimum 1 gimnast döşəmədən qalxır**.
- Gimnast döşəmədən maksimum **4 saniyəlik** müddətə qaldırılır:
 - **Başlanğıc vəziyyəti:** İlk gimnastın ilk hərəkətindən etibarən qaldırılmış gimnastın yerə enməsi arasında **maksimum 4 saniyə**
 - **Bitmə vəziyyəti:** Gimnastın döşəmədən qalxdığı 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 yere 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.

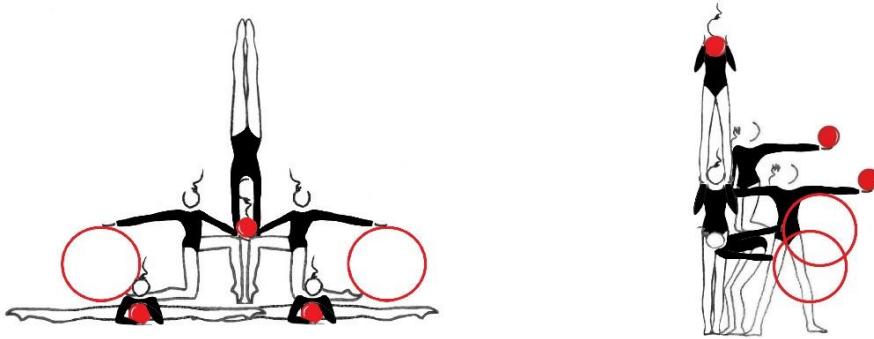
Misal 1: yolverilən mövqe



Misal 2: yolverilən mövqe



Misal 3: yolverilməz mövqe



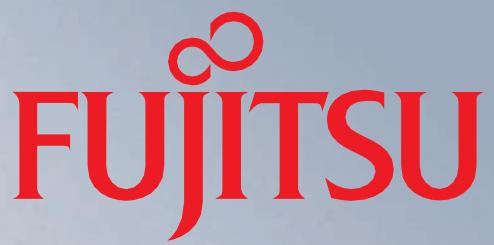
15. BASLANĞIC və YEKUN MÖVQELƏR

- 15.1. Hərəkətin başlanğıcında bir və ya bir neçə gimnastın alətsiz olmasına icazə verilir. Hərəkətin belə bir fragmenti **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 hərəkətlər sürətlə bir-birini əvəz etməlidir.
- 15.3. Hərəkətin 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 nətual 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.



TOKIO
INKARAMI

FID-in Rəsmi Tərəfdaşları



CANNICE
康纳斯

PASTOREI II®



Chacott



TaiShan

EuroTRAMP®

Sports Equipment
Senoh



gaofei 高飞

16. BƏDİİ QRUP SƏHVLƏRİ

Cərimələr	0,30 bal	0,50 bal	1,00 bal
HƏRƏKƏTİN XARAKTERİ	<p>Hərəkətin böyük hissəsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eksər birləşmələrdə vardır, lakin hamısında deyil • hamısında deyil, yalnız bəzi D elementləri zamanı yoxdur 	<p>Hərəkətin bəzi hissələri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bəzi əlaqələrdə vardır • D elementləri zamanı yoxdur 	Bütün hərəkətlərdə mövcud deyil
RƏQS ADDİMLARI		Çatışmamazlıq 1 Ritm və xarakter ilə Rəqs Addımları Kombinasiyası	2 rəqs addımının çatışmaması Musiqinin ritmi və xarakteri ilə kombinasiyalar
BƏDƏNİN İFADƏLİLİYİ	<p>Hərəkətdə yetərsiz icra olunmuşdur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bədən hissələrinin hərəkətlərində qismən iştirakı və, yaxud • ifadə vahidliyi olaraq bütün 5 gimnast arasında enerji intensivliyində disbalans 	<p>Hərəkətdə mövcud deyildi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bədən hissələrinin yetərsiz iştirakı və, yaxud • ifadə vahidliyi olaraq bütün 5 gimnast arasında enerji intensivliyinin olmaması 	
DİNAMİK DƏYİŞİKLİKLƏR	2 Dinamik Dəyişiklik icra edilmişdir	1 Dinamik Dəyişiklik icra edilmişdir	Heç bir Dinamik Dəyişiklik icra edilməmişdir
BƏDƏNİN/ALƏTLƏRİN YARATDIĞI EFFEKT'LƏR	<p>Musiqidə xüsusi vurgularla/ifadələrlə əlaqələndirilmiş, aşağıdakılardan sayəsində vizual təsir yaradan xüsusi elementin 2-dən az olması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • musiqi sinyalları ilə həmahəng olan vizual təsvirlər yaradan bədən və/və ya alət konstruksiyaları • kollektiv iş • altqruplarda yaradılan əlaqələr • Çətinliklər arasında xoreoqrafik əlaqələr 	<p>Musiqidə xüsusi vurgularla/ifadələrlə əlaqələndirilmiş, aşağıdakılardan sayəsində vizual təsir yaradan heç bir xüsusi elementin olmaması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bədən və/və ya alət konstruksiyası • kollektiv iş • altqruplarda yaradılan əlaqələr • Çətinliklər arasında xoreoqrafik əlaqələr 	
KOLLEKTİV İŞ	kollektiv işin 4 təşkilati strukturunun hər növünün 2-dən az		
DÜZÜLÜŞLƏR	<ul style="list-style-type: none"> • Düzülüşlərin tərtibatında və/və ya amplitudasında yetərsiz müxtəliflik (geniş və qapalı düzülüşlər arasında disbalans) • Ardıcıl olaraq 2-dən çox Çətinlikdə eyni düzülüş eyni yerdə saxlanılır 		
TƏRƏFDASLIQLAR	4-Dən az Tərəfdaslıq növü: hərəsindən minimum 2-si		
VAHİDLİK	Kompozisiyanın vahidliyi/ahengdarlığı/davamlılığı ciddi texniki kəsintilər səbəbindən pozulur		

ƏLAQƏLƏNDİRİCİ ELEMENTLƏR	Cərimələr									
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal	0,80 bal	0,90 bal	1,00 bal
RİTM	Cərimələr									
	0,10 bal	0,20 bal	0,30 bal	0,40 bal	0,50 bal	0,60 bal	0,70 bal	0,80 bal	0,90 bal	1,00 bal
	1,10 bal	1,20 bal	1,30 bal	1,40 bal	1,50 bal	1,60 bal	1,70 bal	1,80 bal	1,90 bal	2,00 bal
Cərimələr	0,30 bal		0,50 bal		0,70 bal			1,00 bal		
MUSİQİ Çıxışın sonunda musiqi-hərəkət əlaqəsi			Çıxışın sonunda musiqi ilə hərəket arasında ahəngin olmaması							
MUSİQİ NORMALARI	Musiqi qaydalara uyğun deyil/ Musiqili təqdimat 4 saniyədən çox davam edir									
BƏDƏN KONSTRUKSIYALARI/QALDIRILMIŞ MÖVQELƏR			Qaldırılmış və/və ya yolverilməz konstruksiyada 4 saniyədən artıq qalmaq							
BAŞLANGİC və YEKUN MÖVQELƏR			Başlangıç və ya yekun mövqelərdə bir və ya bir neçə alət gimnastla temasda olmadıqda							

1. İCRA HAKİMLƏRİ TƏRƏFİNDƏN QİYMƏTLƏNDİRİMƏ

- 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 məharətlə ifa edə biləcəkləri elementləri daxil etmələri gözlənilir. Bu gözləntidən bütün kənarlaşmalar E- hakimlər tərəfindən cərimələnəcəkdir.
- 1.3. E- hakimləri çıxışın Çətinliyi maraqlandırırmır. Jüri, elementin və ya əlaqənin Çətinliyindən asılı olmayaraq, eyni dərəcəli səhv'lərə 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 məqsədəməvafiq olduğunu, nəyin istisna təşkil etdiyini və nəyin xüsusi xarakter daşıdığını da bilməlidirlər.
- 1.5. Düzgün ifadan bütün kənarlaşmalar texniki səhv'lər 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 bal:** mükəmməl ifadan hər hansı kiçik və ya cüzi kənarlaşma
 - Orta səhv 0.30 bal:** mükəmməl ifadan hər hansı aşkar və ya əhəmiyyətli kənarlaşma
 - Böyük səhv 0.50 və ya daha çox bal:** mükəmməl ifadan hər hansı ciddi kənarlaşma

Qeyd: İcra səhv'ləri hər dəfə və hər bir səhv elementə görə cərimələnməlidir.

1.6. Yekun E-qiyəti: Texniki cərimələrin **10.00 baldan** 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			
<p>Qalın həflərlə başqa qayda göstərilmədiyi təqdirdə, səhv edən gimnastın sayından asılı olmayaraq (məcmu cərimələr), sadalanan cərimələr hər dəfə üçün tətbiq olunur (bu səhvlər hər bir gimnast üçün göstərilmişdir)</p>			
Cərimələr	Kiçik 0.10 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Ümumi Müddəalar	Tamamlanmamış hərəkət və ya Dalğaların formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Tamamlanmamış hərəkət və ya ilkin akrobatik hərəkətlərin formasında amplituda çatışmamazlığı		
	Bədənin vəziyyətinin tənzimlənməsi (Misal: Müvəzinqətlərdə, 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 assimmetrik çiyinlər, R zamanı bədən hissəsinin qeyri-düzgün mövqeyi və s.		
	Müvəzinətin itirilməsi: yerdəyişmə olmadan əlavə hərəkət	Müvəzinətin itirilməsi: yerdəyişmə ilə əlavə hərəkət	Bir və ya hər iki ələ yaxud alətə dayaqlanmaqla müvəzinətin itirilməsi Yixılma ilə müvəzinətin tam itirilməsi: 0.70 bal (hər gimnasta)
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
Müvəzinətlər	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)		

İlkin akrobatika elementləri və şəquli fırlanma qruplarından elementlər	Ağır enmə	İlkin akrobatika elementlərinin yolverilməz texnikası.	
		Əl üzərində duruş vəziyyətində gəzinti (2 və ya daha çox dəstək dəyişikliyi)	
Sinxronizasiya	Fərdi hərəkətlə qrup hərəkəti arasında sinxronizasiyanın olmaması		
Düzülüşlər	Düzülüşün daxilində qeyri-dəqiq xətt(lər).		

5. ALƏTLƏ TEXNİKİ FƏNDLƏR

Cərimələr	Kiçik 0.10 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Toqquşma	Gimnastlar/alətlər arasında toqquşma (+ bütün nəticələr)		
Ümumi Müddəalar Alətin itirilməsi <i>(ard-arda 2 gürzün itirilməsinə görə: hakim gimnasti ən uzağa düşmüş gürzlərin geri alınması üçün atılan addımların ümumi sayına əsasən bir dəfə cərimələyəcəkdir)</i>			Alətin itirilməsi və yerdəyişmə olmadan geri alınması (hər gimnasta)
			Alətin itirilməsi və 1-2 addımla geri alınması: 0.70 bal (hər gimnasta)
			Alətin itirilməsi və 3-dən çox addımla geri alınması: 1.00 bal (hər gimnasta)
			Alətin meydandan kənara düşməsi (məsafədən asılı olmayaraq): 1.00 bal (hər gimnasta)
			Alətin yarış meydandasından kənara düşməyərək itirilməsi və əvəzedici alətin istifadəsi: 1.00 bal (hər gimnasta)
			Alətin itirilməsi, çıxışın sonunda alətlə temasın olmaması 1.00 bal (hər gimnasta)
Texnika <i>(iki və ya daha çox gimnastın</i>	Qeyri-dəqiq trayektoriya və alətin havada 1 addımla tutulması və yaxud saxlanılması üçün 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

<i>qeyri-dəqiq trayektoriyas ina görə: hakim atılan addımların ən yüksək sayına əsasən bir dəfə cərimələyəcəkdir)</i>	Digər əlin qeyri-ixtiyari köməyiə alətin tutulması (Top üçün istisna: alətin görmə sahəsindən kəndə tutulmaları)	Qeyri-ixtiyari olaraq bədənə toxunmaqla alətin yanlış tutulması	
		Sabit alətlər **	
		Tərəfdəşlıq 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
<i>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.</i>

Cərimələr	Kiçik 0.10 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Halqa <input type="radio"/>			
Əsas texnika	Alətin qeyri-düzgün istifadəsi və ya tutulması: işçi müstəvinin dəyişdirilməsi, titrəmələr, şaquli ox üzərində qeyri-müntəzəm fırlanma (hər dəfə)		
	Atışdan sonra tutma: bazuönüñə toxunma	Atışdan sonra tutma: qola toxunma	
	Bədən üzərində qeyri-ixtiyari, natamam yuvarlanması Sığçrayışla yanlış diyrilətmə		
	Fırlanma zamanı əldə sürüşmə		
		Halqadan keçmə: ayaqların halqaya ilişməsi	

Top

Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: Top bazuönüne tərəf tutulub ("sixılıb") və ya barmaqlarla nəzərəçarpacaq dərcədə sixılıb (hər dəfə)		
	Bədən üzərində qeyri-ixtiyari, natamam yuvarlanması		
	Sıçrayışla yanlış diyirlətmə		
	Alətin digər əlin köməyi ilə tutulması (İstisna: alətin vizual sahədən kəndə tutulmaları)		

Gürzlər 

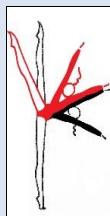
Əsas texnika	Alətlə yanlış işləmə: qeyri-müntəzəm hərəket, dəyirmanın yerinə yetirilməsi zamanı əllər çox açılıb, kiçik dövrələr zamanı hərəkətin kəsilməsi və s. (hər dəfə)		
	Atış və tutmalar zamanı 2 gürzün fırlanmasında sinxronluğunun pozulması		
	Assimetrik hərəkətlər zamanı Gürzlərin iş müstəvilərində dəqiqliyin olmaması		

Lent 

Əsas texnika	Qeyri-ixtiyari yanlış tutma		
	Lentin yaratdığı formanın dəyişməsi: İlanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqda, qeyri-bərabər hündürlükdə və amplitudada və s. (hər dəfə)		
	Bədənə 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 şaqquşdatma (hər dəfə)		
	Alətin işlədilməsinə minimal təsir edən kiçik düyun		Orta/Böyük düyun: alətin işlədilməsinə təsir edən
	Lentin ucu forma yaratmalar, atışlar, "eşape"lər və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır. (1 metrdən çox)	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.

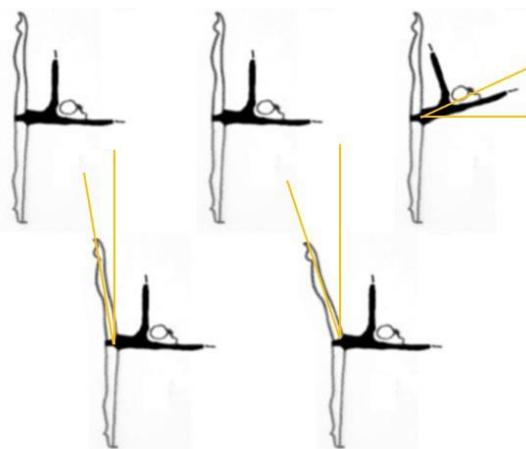


Bədən hissələrinin orta
kənarlaşması (üst ayaq və
gövdə)

TS:

0.30
bal+0.30
bal

Misal



Şərhi: Sabitlənməmiş 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 $0.30 + 0.30$ bal (gimnastların sayından asılı olmayıaraq)

Şərhi: Lentdə düyünlər (mavi qutu)

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

1. ALƏTLƏR ÜZRƏ PROGRAM

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 ÜCÜN TEXNİKİ PROGRAM - QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

2.1. Ümumi müddəalar: Böyüklerin Qrupları üçün nəzərdə tutulan ümumi qaydalar Gənclərin qrupları üçün də keçərlidir.

2.1.1. Qrupun gimnastları üçün program:

Gənclər qrupunun gimnastları üçün program, bir qayda olaraq, 2 hərəkətdən ibarətdir:

Bədii Gimnastika Alətləri Programı: 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 ahnsi formada istifadəsi: **Cərimə:** 1.00 bal

2.2. Gənclər qruplarının hərəkətləri üzrə Çətinliyə dair tələblər: Gimnastlar yalnız yüksək estetik və texniki məhərətlə 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:

- Tərəfdəşliqlə Çətinlik (**DC**)

2.2.2. Çətinliyin yalnız Qrup hərəkətləri üçün səciyyəvi olan komponentləri:

- Gimnastlar arasında alət **Mübadiləsi (DE)**
- Gimnastlar və alətlər arasında **Tərəfdəşlıq (DC)**

2.3. Çətinliyə dair tələblər

Çətinliyin komponentləri		
<p>Bədən çətinliyi alətin texniki elementləri ilə birləşdirilmiş DB Maksimum 8 DB/DE (2-si seçimə görə) icra ardıcılılığı ilə</p>		Alətin Çətinliyi DC Minimum 3, Maksimum 18 icra ardıcılığı ilə
Mübadiləsiz Çətinlik DB Minimum 3	Mübadiləli Çətinlik DE Minimum 3	Tərəfdaslıqla Çətinlik DC Minimum 3 Maksimum 18
Xüsusi tələblər		
<p>Bədən Qruplarının Çətinliyi</p> <p>Tullanma/Sıçrayışlar  Minimum 1</p> <p>Müvazinətlər  Minimum 1</p> <p>Fırlanmalar  Minimum 1</p>	<p>Tam bədən dalğaları:</p> <p> W</p> <p>Minimum 2</p>	
Fırlanma ilə dinamik elementlər - R		
Maksimum 1		

- 2.4. Çətinlik hakimləri Çətinlikləri, hesaba alınıb-alınmamasından asılı olmayıaraq, 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):** Tərəfdaslıqla 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 riyət edilməməsinə görə cərimələr, Çətinlik elementi ümumiyyətlə icra olunmadıqda tətbiq edilir.

3. BƏDƏN CƏTİNLİKLƏRİ (DB)

3.1. Tələblər: Hərəkətdə **icra ardıcılılığı ilə maksimum 8 DB/DE** hesaba alınacaq. Tələb olunan saydan artıq icra edilmiş DB-lər hesaba alınmır (**Cərimə tətbiq edilmir**)

3.2. Büyüklərin qrupuna aid **DB'lər** dair ümumi qaydalar, aşağıdakı istisnalarla, Gənclər qrupuna da şamil olunur:

3.2.1. Kombinə 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 hərkətində həmçinin, bütün 5 gimnast tərəfindən icra edilən müvafiq Fundamental texniki alət elementlərinin minimum sayı olmalıdır (bax Büyüklərin Qrupu # 3.6).

3.3.2. FIG yarışmalarının Gənclər Qruplarının hərkətləri üzrə programında Lentdən istifadə vardır

3.3.3. Lent üçün səciyyəvi olan Fundamental və Qeyri-Fundamental Texniki

Qrupların Məcmu Cədvəli

Tələb olunur # her bir hərəkət üçün	Xüsusi Fundamental və Fundamental Texniki Alət Qrupları	Qeyri-fundamental Texniki Alət Qrupları
2 bal	 Bütöv bədənlə və ya bədənin bir hissəsi ilə açılmış vəziyyətdə olan, irəliyə, geriyə, yaxud yanlara fırlanan ipdən keçmə, həmçinin: <ul style="list-style-type: none"> • 2 və ya daha çox qatlanmış İplə • İpin ikiqat fırlanması ilə 	 <ul style="list-style-type: none"> • Fırlanma (min. 1), Lent ikiyə qatlanıb (bir və ya hər iki əldə) • Fırlanma (min.3), ip ikiqat və ya dördqat qatlanıb • Bədən hissəsi ətrafında sərbəst fırlanma (min.1) • Fırlatma (min.1) ortasından və ya uclarından tutulan ipin boş və ya gərilmüş vəziyyəti • "Dəyirman" hərəkətləri (ortasından tutulan açıq gərilmüş, ikiqat və ya daha çox qatlanmış ip) Bax Gürlər 3.3.4
2 bal	 <ul style="list-style-type: none"> • İpin bir ucunun fırlanaraq və ya fırlanmadan buraxılması və tutulması (məs.: Eşape) • İpin sərbəst ucunun fırlanması, İp bir ucundan tutulub (məs.: spirallar) 	
-	 <ul style="list-style-type: none"> • İp üzərindən atlamalar/hoppanmalar • Silsilə (min. 3): İp irəliyə, geriyə, yaxud yanlara fırlanır. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Bədən hissəsinin ətrafına dolanması və ya açılması • İkiyə qatlanmış ipə spirallar
-	 <ul style="list-style-type: none"> • Bədənin hər hansı digər hissəsinin köməyi olmadan hər əldə açıq ipin bir ucunun tutulması 	

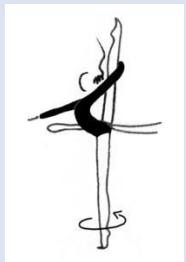
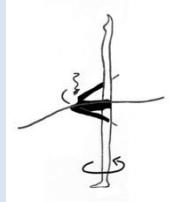
Şərhlər

İp açıq şəkildə, 2, 3 yaxud 4 dəfə qatlanmış halda (1 və ya 2 əllə) tutula bilər, lakin əsas texnika bütün istiqamətlərdə, yəni irəli, geriyə, dönmələrlə və s. yerinə yetirilməli olan Tullanmalar/Sıçrayışlar və hoppanmalar/atlamalar zamanı açıq ipin hər əldə bir ucunun tutulmasını nəzərdə tutur.

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 yükleməlidir.

	<ul style="list-style-type: none"> Minimum iki böyük bədən hissəsi (Misal üçün: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.) ip üzərindən keçməlidir. Keçid: bütün bədənlə ora-geriyə, yaxud ora keçmədən və ya əksinə ola bilər.
	<p><i>Eşape iki əməllə hərəkətdir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>İpin bir ucunu buraxmaq</i> <i>İpin yarım dövrə vurmasından sonra əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutmaq</i> DB o zaman hesaba alınır ki, DB zamanı ip buraxılsın və ya tutulsun (hər ikisi də deyil)
	<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"> <i>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</i> <i>açıq və dərtilmiş ip bir ucundan tutulur, əvvəlki hərəkətdən (açıq ipə hərəkət, tutma, xalçadan götürmə və s.) bir ucdnan 2 və ya daha çox spiralvari fırlanmaya keçir, sonra isə əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma.</i> DB, əgər DB zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olarsa, ya da 2 və daha çox spiralvari fırlanma olarsa, hesaba alınır
	<p><i>Dolanma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>DB zamanı ipin "dolanması" və ya "açılması" mümkündür; bu əməllər alətin fərqli formada işlədilməsi kimi hesaba alınır.</i>

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

Şərhlər	
 	<p>Fırlanması ilə DB zamanı açıq və ya ikiyə qatlanmış, kürəyin arxasında tarazlaşdırılmış və ya bədən hissəsindən asılmış/sallanmış mövqelər eyni qeyri-sabit müvazinət mövqeləri hesab olunur.</p>
	<p>Misal 1</p>  
	<p>Misal 2</p>  
	<p>Yanlış qeyri-sabit üvazinət mövqeləri:</p>  <p>Müvazinət zamanı ip boyundan asılmışdır</p>  <p>Açıq ip kürəyin üzərindədir.</p>

4. MÜBADİLƏ CƏTİNLİYİ:

Böyüklerin 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
	<p>Atış müddətində bədənin hamısının və ya bir hissəsinin İpdən keçməsi. Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + legs və s.</p>		
	Bir ucundan tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		Hər əldə bir ucu olmaqla İpin tutulması
	Ortasından tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		<p>İpin qarışiq tutulması</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyarlar </p>

5. FIRLANMA (R) İLƏ DİNAMİK ELEMENTLƏR

5.1 Tərifi: yüksək atışın, fırlanma ilə 2 və ya daha çox dinamik elementin və alətin tutulmasının kombinasiyasıdır.

5.2 Tələblər:

5.2.1 Hərəkətdə **maksimum 1 R** qiymətləndiriləcəkdir.

5.2.2 Böyüklerin 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
	<p>Atış müddətində bədənin hamisini və ya bir hissəsinin İpdən keçməsi. Minimum iki böyük bədən hissəsi İpdən keçməlidir</p> <p>Misal: baş + gövdə; qollar + gövdə; gövdə + ayaqlar və s.</p>		
	Bir ucundan tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		Hər əldə bir ucu olmaqla İpin tutulması
	Ortasından tutulmuş açıq və dartılmış Lentin yüksək atışı		<p>İpin qarşıq tutulması</p> <p>Hesaba alınmayan əlavə meyarlar </p>

6. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (DA):

6.1 Böyüklərin qrupu üçün DA üzrə bütün ümumi qaydalar, aşağıdakı istisnalar ilə, Gənclər Qrupu üçün də keçərlidir.

6.2 Tələblər: Xronoloji ardıcılıqla qiymətləndirilmiş Minimum 3, Maksimum 18 Tərəfdəşliqlə Çətinlik (DC)

6.2.1 3-dən az DC: İkinci Altqrup (D) hakimlərin veridiyi Cərimə: hər çatışmayan CC üçün 0.30 bal

6.2.2 Əgər Qrup 18-dən artıq DC icra edərsə, limiti aşan əlavə DC-lər hesaba alınmayacaq (**Cərimə tətbiq olunmur**)

7. ÇETİNLİYİN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (D): D-Hakimlər Çetinlikləri qiymətləndirir, qismi bal verir və müvafiq olaraq, mümkün cərimələri çıxırlar:

7.1 D-hakimlərin ilk altqrupu (DB)

Çetinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
Mübadiləsiz Çetinliklər (DB)	Minimum 3	<ul style="list-style-type: none"> 3-dən az DB icra edilmişdir Hər Bədən Qrupundan 1-dən az (T, ö): hər buraxılmış Bədən Qrupuna görə cərimə Hər Bədən Qrupundan 5 gimnastın hamısı tərəfindən eyni vaxtda və ya çox sürətli ardıcılıqla (altqruplarda deyil) icra edilməmiş 1 Çetinlik
Mübadilə ilə Çetinliklər (DE): öz icra ardıcılılığı ilə	Minimum 3	3-dən az DE icra edilmişdir
Tam bədən dalğaları (W)	Minimum 2	Hər icra olunmamış W-ya görə cərimə
“Yavaş dönəm” müvazinəti	Ayaq barmaqları üzərində və ya bütöv pəncə üzərində maksimum 1	1-Dən çox “Yavaş dönəm” müvazinəti

7.2 İkinci D altqrupu hakimləri (DA)

Çetinlik	Minimum/Maksimum	Cərimə 0.30 bal
Aletin Çetinliyi (DA): Tərəfdaşlıqla Çetinlik (DC)	Minimum 3, Maksimum 18	3-dən az DC icra edilmişdir
Tərəfdaşlıqlar CC	Minimum 3	3-dən az CC icra edilmişdir: hər çatışmayan CC -yə görə cərimə
Xüsusi Fundamental texniki alət elementləri	Hərəsindən minimum 2	Hər buraxılmışa görə cərimə

8. BƏDİİLİK VƏ İCRA

Böyüklərin Qrup hərəkətlərinə dair bütün Bədiilik normaları və bütün İcra normaları həmçinin Gənclərin Qrup hərəkətlərinə də şamil edilir.

9. TEXNİKİ SƏHVLƏR: İP

Səhv edən gimnastın sayından asılı olmayıaraq (məcmu cərimələr), sadalanan cərimələr hər dəfə üçün tətbiq olunur

11

İp			
Cərimələr	Kiçik 0.10 bal	Orta 0.30 bal	Böyük 0.50 və ya daha çox bal
Əsas texnika	Aletin qeyri-düzgün işlədilməsi: yanlış amplituda, forma, işçi müstəvi, yaxud iplərdə hər iki ucundan tuutlmaması (hər dəfə)		
	Hərəkətdə qısa kəsinti ilə ipin bir ucunun itirilməsi		
		Tullanma və ya hoppanma zamanı ayağın ipə ilişməsi	
		Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin qeyri-ixtiyari bədənə və ya onun bir hissəsinə dolanması	Hərəkətdə kəsintiyə səbəb olmaqla bədənə və ya onun bir hissəsinə dolanması
	Hərəkətdə kəsinti olmadan ipin düyünlənməsi		Hərəkətdə kəsintiyə səbəb olmaqla, ipin düyünlənməsi

