



QADIN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ YERLİ YARIŞLARIN PROQRAMI 2017-ci İL

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər 2010-2011-ci illər	Dayaqlı tullanma	1. Qaçış, körpüyə hoppanmaq 2. Dayaqlı oturuşa hoppanmaq 3. Yuxarı tullanmaqla beli açıq sıçrama	10 xal	Sərbəst dayanma və irəliləmə, Düz bədən	0.5	Ayaqların 90° qədər arxaya yellənməsinə görə - əlavə 0.3 45° - əlavə 0.5. Tullanmanın icrası birgədir - əlavə 0.5 İrəliyə doğru aşma – tullanmanın dəyəri - 10.5
Balacalar 2008-2010-cu illər	Dayaqlı tullanma	1. Qaçış, körpüyə hoppanmaq 2. Duruş vəziyyətinə sıçrayış 3. Əllərdə duruş 4. Bel üzərinə yıxılmaq	10 xal	Çanaq-bud oynaqının bükülməsi 10° 30° 45° 90° Çiyinlərdə bucaq Baş ilə toxunuş Qolların bükülməsi	 0.1 0.3 0.5 1.0 0.1 - 0.3 1.0 0.1 - 0.5	
Uşaqlar 2007-2009-cu illər	Dayaqlı tullanma	1. Qaçış, körpüyə hoppanmaq 2. İrəliyə aşmaq 3. Əllərlə təkan 4. Yerə enmə	10 xal	Bədənin əyilməsi 10° 30° 45° 90° Çiyinlərdə bucaq Duruş vəziyyətində dayanmaq Qolların bükülməsi Əllərdə irəliləmə	0.1 0.3 0.5 1.0 0.3 0.1 - 0.5 0.1 - 0.5 0.3	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyyətlər 2007-2008-ci illər	Dayaqlı tullanma	1. İrəliyə aşma 2. Rondat	10 xaldan hesablanır		BGF-nin qaydalarına əsasən	Qiymət ən yaxşı tullanmaya görə verilir.
Gənclər 2004-2006-cı illər	Dayaqlı tullanma	BGF-nin cədvəmindən tullanma	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	
Böyüklər 2003-cü il və daha böyük	Dayaqlı tullanma	Çoxnövcülükdə 1 tullanma Final üçün 2 tullanma (Bir qrupa aid iki müxtəlif tullanma icra olunur)	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər 2010-2011-ci illər	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Aşaraq dayağa qalxmaq	4.0	Çənə qoldan aşağı	0.3	Bucaqla sallanmanı və dayağa aşmanı bükülüb açılmaqla qalxma hərəkətinə dəyişmək olar. Əlavə- 0.5
		2. Dayaqda arxaya yellənmək	2.0	90°-ə qədər	Cəriməsiz	
		3. Dayaqda arxaya yellənmək	2.0	90° - 105°	0.1	
				105° - 120°	0.3	
				120° - 135°	0.5	
		4. Arxaya yellənərək beli açıq sıçrama	2.0	Qalxma zamanı ayrılmamaq	elementin dəyəri	
				Maksimum 90°	Cəriməsiz	
				90° - 105°	0.3	
				105° - 120°	0.5	
				120° - 135°	0.7	
				Sıçrama zamanı qalxmamaq	1.0	
Balacalar 2008-2010-cu illər	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bucaqla sallanma – arxaya yellənməklə durmaq	1.0	Çanaq-bud oynaqlarında bucaq	0.1 – 0.3	1. Bucaqla sallanmanı və dayağa aşmanı bükülüb açılmaqla qalxma hərəkətinə dəyişmək olar – əlavə- 0.5 2. Yuxarı qolda bükülüb açılmaq - əlavə 0.5 3. Əllərdə duruşa qalxmaq - əlavə 0.5. 4. Qövsvəri sıçrama - əlavə 0.3.
		2. Aşaraq dayağa qalxmaq	2.0	Qüvvə və ya təkan ilə hər hansı icra		
		3. Arxaya yellənmək	1.0			
		4. Geriyə fırlanma	2.0			
		5. Dayaqlı oturuş	2.0	90°-ə qədər	Cəriməsiz	
		6. Yuxarı tullanmaqla beli açıq sıçrama	2.0	90° - 105°	0.1	
		105° - 120°	0.3			
		120° - 135°	0.5			
				Bədən düz	Cəriməsiz	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar 2007-2009-cu illər	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma	A	Qollar bükülü	0.1	Elementin icra olunmaması - 1.0 bal + elementin dəyəri. Bütün kombinasiya bir yerdə icra olunur, sıçrayışdan əvvəl dayağa aşmadan dayanmaq olar. Dayanmağa görə çıxma - 0.3 Yellənmə arası - 0.3
		2. Ayaqları arxaya yellətməklə dayaq vəziyyətinə keçmə	A	90°-ə qədər	Əlavəsiz	
				90° - 105°	0.1	
				105° - 120°	0.3	
				120° - 135°	0.5	
		3. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma		90°-ə qədər	Əlavəsiz	
		4. Qolu dəyişmək		90° - 105°	0.1	
5. Aşaraq dayaq		105° - 120°	0.3			
6. Ayaqları arxaya yellədərək aşaraq dayağa keçmə		120° - 135°	0.5			
		Çanaq 105° səviyyəsində	Əlavəsiz			
		105° - 120°	0.1			
		120° - 135°	0.3			
7. Sıçrama – qövsvari (istənilən)		Tamamilə aşağı.	0.5			

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyetmələr 2007-2008-ci illər	Müxtəlif hündürlüklü qollar	<p>1. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxmaq</p> <p>2. Arxaya yellənərək əllərdə duruş</p> <p>3. Toxunmadan arxaya fırlanma</p> <p>4. Qolu dəyişmək</p> <p>5. Qövsvari sıçrama və ya hər hansı salto elementi</p>	<p>A</p> <p>B</p> <p>A</p>	<p>10°- ə qədər</p> <p>10°-dən 30°-ə qədər</p> <p>30° -dən - 45°-ə qədər</p> <p>45° - dən aşağı</p> <p>90°</p> <p>90° - 105°</p> <p>105°- 120°</p> <p>Toxunaraq dövriyyə</p> <p>Bütün kombinasiya bir yerdə icra olunur</p> <p>Ayaqlar aralı vəziyyətdə arxaya yellənərək əllərdə duruş</p>	<p>Cəriməsiz</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>0.5</p> <p>Cəriməsiz</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>Elementin dəyəri</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>0.5</p> <p>Dayanma 0.5</p> <p>cərimə 0.5</p>	<p>Çətinlik cədvəlində n əlavə elementlər</p> <p>Əlavə:</p> <p>A - 0.1</p> <p>B - 0.2</p> <p>C - 0.3</p> <p>Əllər üzərində duruş vəziyyətində fırlanaraq eyni vəziyyətə keçmə - əlavə 0.3.</p> <p>Elementin icra olunmaması: 1.0 + elementin dəyəri.</p>
Gənclər 2004-2006-cı illər	Müxtəlif hündürlüklü qollar	8 ən çətin element	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Böyükər 2003-cü il və daha böyük	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Yuxarı qoldan aşağı qola uçuş 2. Eyni qolda uçuş elementi. 3. Ən azı iki müxtəlif tutma (sıçrayış, sıçrama, yellən mə olmamalıdır) 4. 360° dönməklə element (sıçrayış olmamalıdır)	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	
Kiçiklər 2010-2011-ci illər	Gimnastika tiri	1. 4 addım passe 2. Pəncələr üzərində 4 addım 3. Oturuşda dönmək 4. Oturuşda 4 addım irəli 5. 3 tullanma sette 6. Beli açıq sıçrama	10 xaldan hesablanır	Ayaqların 90° açılması 45° 45°-dən aşağı Dartınmamış dizlər, pəncələr Boşaldılmış pəncələr, Tullanmanın hündürlüyü Yetəri qədər əyilməmək	Cəriməsiz 0.1 0.3 Hər addım 0.1 -0.3 0.1 -0.3 0.1 -0.3	Əlavələr: Hər hansı fırlanma– əlavə 0.5 Spıçaq - əlavə 0,5
Balacalar 2008-2010-cu illər	Gimnastika tiri	1-ci xətt 1. Tirin sonunda, köndələn duruşdan sıçrama düz ayağın 90° keçirməsi ilə ayaqlar aralı oturma 2. Arxaya yuvarlanıb, kürəklərdə uzanmaq 3. Kürəklərdə duruş (2 san. saxlamaq) 4. Dayaqlı oturuşdan, irəli yuvarlanıb, qollar yuxarıda durmaq 5. Müvazinət (2 san. saxlamaq) 6. İki polka addımı 7. İki ayaq üzərində 180° dönmə	0.5 0.5 1.0 0.5 0.5 1.0 1.0	Kürəkdə duruşu saxlamamaq Çanaq-bud oynaqlarında bucaq 2 saniyə saxlamamaq Ayaq 90°. 105° 120° Dartılmamış dizlər. Boşaldılmış pəncə. Tullanmanın hündürlüyü	0.3 0.1-0.3 0.3 Cəriməsiz 0.1 0.3 Hər dəfə: 0.1-0.3	Sıçrama: Salto elementi ilə dəyişmək olar. Əlavələr: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmələr: 0.1. Spıçaq - əlavə 0.3

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar 2008-2010-cu illər	Gimnastika tiri	<p>2-ci xətt</p> <p>8. Ayaqlar növbə ilə 3 tullanma, sonuncudan oturuş vəziyyətinə keçmə</p> <p>9. Oturuşdan iki tullanma, beli açmaqla və irəliləməklə</p> <p>10. İrəli və ya arxaya mayallaq aşmaq</p> <p>11. Sıçrama – üzü tirə doğru dönməklə yana fırlanmaq</p>	<p>2.0</p> <p>1.5</p>	Dartılmamış dizlər. Boşaldılmış pəncə. Tullanmanın hündürlüyü. Lazımi qədər olmayan açılma. Şaquli vəziyyətdə keçməmək. Ayaqlar birləşməyib	<p>Hər dəfə: 0.1-0.3</p> <p>0.1-0.3</p>	
Uşaqlar 2007-2009-cu illər	Gimnastika tiri	<p>1. Hər hansı statik element (2 san. saxlamaq)</p> <p>2. Yavaş irəli aşma (istənilən)</p> <p>3. Çətinlik cədvəlindən gimnastika tullanması</p> <p>4. Bir ayaq üzərində 180° dönmə</p> <p>5. Rəqs hərəkətləri</p> <p>6. Sıçrama – istənilən (beli açıq sıçramadan başqa)</p>	<p>A</p> <p>A</p>	<p>İstənilən statik element ola bilər. (Müvazinət, əllərdə duruş, hündür bucaq)</p> <p>45° - 90° dönməmək</p>	<p>BGF-nin qaydalarına əsasən çıxmalar</p> <p>0.3-0.1</p>	<p>Xoreoqrafiya və ya akrobatika elementlərinə görə cədvəldən əlavələr:</p> <p>Çətinlik: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmə - 0.1</p>

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyyətlər 2007-2008-ci illər	Gimnastika tiri	1. 1 ayaq üzərində 180° dönmə 2. İstənilən 2 yavaş irəliyə aşma 3. Statik element (istənilən) 2 san. saxlamaq 4. Çətinlik cədvəlindən istənilən geniş tullanma 5. Sıçrama: Çətinlik cədvəlindən hər hansı salto elementi	A A A Ən azı A A	45° dönməmək 90° Statik element saxlamır	0.3 0.1 0.3 BGF-nin qaydalarına əsasən Tullanmalar da çıxış	4-cü bölüm- tullanmalar müxtəlif ola bilər: ferme , iki ayaqla təkan verərək şpaqat, addımla tullanma Əlavələr: Əlavə akrobatika və ya xoreoqrafiya elementlərinə görə cədvəldən: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşməyə görə əlavələr- 0.1
Gənclər 2004-2006-cı illər	Gimnastika tiri	Ən çətin 8 element	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Böyüklər 2003-cü il və daha böyük	Gimnastika tiri	1. İki rəqs elementinin birləşməsi (Bir v ə ya iki ayaqla 1 tullanma və ya 180 dön məklə şpaqat (uzununa və ya köndələn) və ya ayaqlar aralı tullanma) 2. 3-cü qrupun dönməsi 3. Bir akrobatika birləşməsi. (salto elementlərindən ən azı 2 element uçuş fazası ilə (elementlər eyni ola bilər) 4. Müxtəlif istiqamətlərdə elementlər. (irəli, yanakı və arxaya)	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	
Kiçiklər 2010-2011-cu illər	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1. Müvazinət «qaranquş» (2 san. saxlamaq) 2. İrəli mayaqlıq aşaraq dayaqlı oturuş (yarım oturuş) 3. Arxaya yuvarlanaraq, kürəklər üzərində duruş 4. Yuvarlanaraq dayaqlı oturuş (əllərin köməyi olmadan) 5. Sol və ya sağ ayaqla şpaqat 6. Ayaqlar aralı, irəli əyilmə 7. Körpü, enmək və qalxmaq (körpünü 2 san. saxlamaq) 8. 2 polka addımı 9. «Üzgüçü startı», beli açıq tullanma	1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 2.0 1.0 1.0	Ayaqlar 90° 105° 120° Çanaq-bud oynağında bucaq 1 qolun toxunması 2 qolun toxunması Bükülü dizlər və qollar Körpüyə yığılma Dartılmamış dizlər. Boşaldıl mış pəncə. Tullanmanın hündürlüyü Beli az açmaq Belin açılmaması	Cəriməsiz 0.1 -0.3 0.1-0.3 0.1 0.3 0.1-0.3 1.0 0.1-0.3 0.1 0.1-0.3 0.5	Cədvəldən xoreoqrafiya və ya gimnastika elementlərinin icrasına görə əlavələr. Çətinlik A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmə - 0.1

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar 2008-2010 r.	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1. Valset, Rondat	1.0	Əllər bükülü Max 90°	0.1-.05 cəriməsiz	Cədvəldən xoreoqrafiya və ya gimnastika elementlərini n icrasına görə əlavələr: Çətinlik A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmə - 0.1
		1a. Rondat – 0.1 + 0.1 birləşməyə görə flyak	2.0	105°	0.1	
		2. Sol ayaqla (sağ), arxaya yavaş aşma	1.0	120°	0.3	
		3. Sol (sağ) ayaqla yellənərək təkənla əl üzərində duruş	1.0	Yetəri qədər əyilməmək. Əyilməni icra etməmə	0.1	
		4. İrəli mayallaq aşaraq ayaqlar aralı, bükülü duruş vəziyyəti	1.0		0.3	
		5. Başı üzərinə qüvvə ilə duruş və ya spicəq + 0.3	1.5			
		6. Şpaqat (istənilən)	1.0			
		7. İrəli əyilmə, ayaqlar aralı, ayaqları yığaraq, düz əllərlə arxaya mayaqllaq aşmaq	1.5			
		8. Düz dayanaraq, 1 addım, sol ayaqla yelləmə, 1 addım, sağ ayaqla yelləmə	0.5			
9. İki ayağı üzərinə tullanmaq, beli açıq hoppanmaq	0.5					
Uşaqlar 2007-2009 r.	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1. Rondat, flyak	3.0	Ayrı-ayrılıqda icra	0.5	Cədvəldən xoreoqrafiya və ya gimnastika elementlərini n icrasına görə əlavələr: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmə - 0.1
		2. İki ayaq üzərində tempfli aşma	1.5	Əllər bükülü	0.1 -0.3	
		3. Mayallaq aşaraq əllərdə duruş və kurbet	1.5	Əllər bükülü	0.1 – 0.5	
		4. Qüvvə ilə əllərdə duruş (spicəq)	1.5	Duruş 10°	0.1	
		5. Şpaqat (istənilən)	0.5	30°	0.3	
		6. Geniş addımla tullanma	1.0	45°	0.5	
		7. Bitişik iki tullanma (cədvəldən)	0.5	Kurbetin olmaması	0.5	
		8. Bir ayaq üzərində 360° dönmə	0.5	Ayaqların toxunması	0.3	
				Yüngül təkən	0.5	
		Güclü təkən	1.5			

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar 2007 - 2009-cu illər	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər			BGF-nin qaydalarına əsasən Bitişik olmayan icra Dönməmək 45° 90°	0.3 0.1 0.3	
Yeniyetmələr 2007 - 2008-ci illər	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1.Rondat, flyak, arxaya qruplaşaraq salto. (hər elementin qiyməti) 2.Rondat 3 flyak (hər elementin qiyməti) 3.İrəliyə akrobatika elementinin birləşməsi (ən azı 2 element) 4.Bir ayaq üzərində dönmə (minimum 360°, istənilən) 5. Çətinlik cədvəlindən hər hansı geniş tullanma. (iki ayaqdan şpaqata tullanma, sison, addımla tullanma)	A A A A A A A A A A Ən azı A	Ayrı-ayrılıqda icra Ayrı-ayrılıqda icra Bitişik olmayan icra Dönməmək 45° 90° 180°	0.3 0.3 0.3 0.1 0.3 0.5	Çətinlik cədvəlindən xoreoqrafiya və ya akrobatika elementlərindən icraya görə əlavə artırmalar. A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Sərbəst hərəkətlər özündə birleşdirir: 1. Biri uzun birləşmə olmaqla, i ki dioqanal üzrə arxaya hərəkət 2. Bir dioqanal üzrə irəliyə hərəkət. 3. Birləşmə: r. f. Temp. f. Arxaya salto - əlavə 0.1.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Xallar	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Gənclər 2004 -2006-cı illər	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	Ən çətin 8 element	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	
Böyüklər 2003 –cü il və daha böyük	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq ilə və ya yarım sıçrayışlarla minimum 2 fərqli tullanmalardan ibarət rəqs birləşməsi (Elementlər cədvəlindən), birbaşa yaxud birləşdirici element vasitəsilə birləşmiş (qaçış addımları, kiçik hoppanmalar, şasse, şane dönmə), biri 180° şpaqat (uzununa yaxud köndələn) və ya ayaqlar aralı tullanma 2. Dönməklə salto (minimum 360°) 3. İkili salto 4. Önə/бокoм və arxaya salto (yellənməməklə), bir xətt üzrə ola bilər 	BGF-nin qaydalarına əsasən		BGF-nin qaydalarına əsasən	



MÜKAFATLANDIRMA

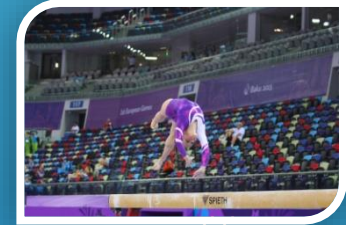
Yaş kateqoriyası	Program	Yer
Kiçiklər – 2010 - 2011	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Balacalar - 2008 Balacalar - 2009 Balacalar - 2010	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Uşaqlar - 2007 Uşaqlar - 2008 Uşaqlar - 2009	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Yeniyetmələr - 2007-2008	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Gənclər - 2004 -2006	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Böyükələr - 2003 və daha böyük	Fərdi çoxnövcülük	I II III



► Balacalar üçün alətlər norması



Yaş kateqoriyası	Alət	Qayda
Kiçiklər - 2010-2011-cu illər Balacalar- 2008-2010-cu illər Uşaqlar - 2007-2009-cu illər	Dayaqlı tullanma	Dayaqlı tullanma stolu və ya matlardan düzəlmiş təpə- 105 sm. Dayaqlı tullanma stolu və ya matlardan düzəlmiş təpə- 105 sm. Tullanma iki kubik vasitəsi ilə icra edilir. Gimnastika körpüsünün altına 10 sm.lik dayaq qoyulmağa icazə verilir.



İDMAN DƏRƏCƏLƏRİNİN
YERİNƏ YETİRİLMƏSİ ÜÇÜN
XALLARIN CƏMİ

Yaş kateqoriyası	Ümumi xal	Alət üzrə orta keçid xalı
Kiçiklər - 2010 -2011-ci illər (1-ci yeniyetmə dərəcəsi)	34.0	8.5
Balacalar - 2008-2010-cu illər (2-ci yeniyetmə dərəcəsi)	34.0	8.5
Uşaqlar - 2007-2009-cu illər (3-cü yeniyetmə dərəcəsi)	34.0	8.0
Yeniyetmələr 2007 -2008-ci illər (3-cü idman dərəcəsi)	32.0	8.0
Gənclər – 2004 – 2006-cı illər (2-ci idman dərəcəsi)	34.0	8.5
Böyükklər – 2003-cü il və daha böyük (İdman Ustası proqramı)	48.0	12.0

İl ərzində dərəcələrin yerinə yetirilməsi:

1.1 Tədris ilinin əvvəlində bir dərəcə, sonunda isə digər dərəcə verilir (birinci yarım ildə dərəcə icra olunmursa, ikinci yarımildə eyni proqramla çıxış etmək olar)

1.2 Növbəti ildə ilk yarışlar öncəki tədris ilinin sonunda icra olunan dərəcədən başlayır

1.3 Müddə 1.1 Yeniyetmələr, Gənclər və Böyüklər yaş kateqoriyalarına verilən idman dərəcələrinə aid edilmir.