FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE EN 1881

QAYDALAR 2017 – 2020

BƏDİİ GİMNASTİKA ÜZRƏ

FİG İcraiyyə Komitəsi tərəfindən təsdiq edilib
İngilis dilində olan mətn rəsmi hesab olunur

MÜNDƏRİCAT

ÜMUMİ MÜDDƏALAR
1. Yarışlar və proqram 3
2. Hakimlər briqadaları 5
3. Meydança (Fərdi və qrup hərəkətləri üçün) 8
4. Alətlər (Fərdi və qrup hərəkətlər) 8
5. Gimnastların geyimi (Fərdi və qrup hərəkətləri) 10
6. İntizam 11
7. Əlaqələndirici hakim tərəfindən fərdi və qrup hərəkətlərində tətbiq olunan cərimələr 12

FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR – ÇƏTİNLİK (D)
1. Çətinliyin icmalı 13
2. Bədənin çətinliyi (BD) 13
3. Fundamental və qeyri-fundamental texniki alət qrupları 15
4. Rəqs addımlarının kombinasiyaları (S) 23
5. Fırlanma ilə dinamik elementlər (R) 24
6. Alətin çətinliyi (AD) 27
7. Çətinliyin qiymətləndirilməsi (D) 30
8. Tullanma 31
9. Müvazinət 37
10. Fırlanma 45

FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR – İCRA (E)
1. İcranın hakimlər briqadası tərəfindən qiymətləndirilməsi 51
2. İcranın qiymətləndirilməsi (E) 51
3. Hakimlər briqadası (E) 51
4. Artistik elementlər 51
5. Artistik səhvlər 54
6. Texniki səhvlər 56

QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ – ÜMUMİ MÜDDƏALAR
1. Gimnastların sayı 59
2. Meydançaya çıxış 59

QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ – ÇƏTİNLİK (D)
1. Çətinliyin icmalı 59
2. Dəyişmə ilə və dəyişiklik olmadan çətinlik : BD и ED 60
3. Fundamental və qeyri-fundamental texniki alət qrupları 62
4. Rəqs addımlarının kombinasiyaları (S) 63
5. Fırlanma ilə dinamik elementlər (R) 64
6. Partnyorluq (C) 65
7. Çətinliyin qiymətləndirilməsi (D) 67

QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ – İCRA (E)
1. İcranın qiymətləndirilməsi (E) 68
2. İcranın qiymətləndirilməsi (E) – 10.00 bal 68
3. Briqadanın qiymətləri (E) 64
4. Artistizm elementi 69
5. Texniki element 71
6. Texniki səhvlər 73

ƏLAVƏLƏR

1. Alətlər üzrə proqram (böyüklər və yuniorlar) 77
2. Yuniorların fərdi hərəkətləri üçün texniki proqram 79
3. Yunior qrupları üçün texniki proqram 80

Ümumi müddəalar

Fərdi və qrup hərəkətlərinə tətbiq edilən normalar

1. YARIŞLAR VƏ PROQRAM

1.1. BƏDİİ GİMNASTİKA ÜZRƏ RƏSMİ TURNIRLƏR VƏ YARIŞLARIN PROQRAMI

Bədii gimnastika proqramında iki növ çıxış var: Fərdi çıxışlar və qrup hərəkətlərində çıxış.

<u>Fərdi çıxışlar</u>

□□Komanda reytinqi ilə kvalifikasiya yarışları	Yarış I
□□Çoxnövçülük yarışları□– 4□Alət	Yarış II
□□Ayrıca növlərdə final yarışları□– 4□Alət	Yarış III

<u>Qrup hərəkətlərində çıxış</u>

□□Qruplar üçün çoxnövçülük□– 2□hərəkət□(5 / 3+2)	Yarış I
□□Finallar□(5 / 3+2)	Yarış III

FİG-in cari ilə dair alətlər üzrə proqramı hər bir hərəkət üçün tələb olunan alətləri müəyyən edir (bax, Qoşma). FİG-in rəsmi yarışları ilə əlaqədar təfərrüatların dəqiqləşdirilməsi üçün Texniki Reqlamentə müraciət edin (Bölmə 1 və Bölmə 3).

1.2. Fərdi hərəkətlər üçün proqram

1.2.1. Böyüklər və yuniorların fərdi hərəkətləri üçün proqram bir qayda olaraq 4 hərəkətdən ibarətdir (bax, Qoşmada FİG-in böyüklər və yuniorlar üçün alətlər proqramı) –

İp (böyüklərin fərdi proqramından başqa)

Halqa

Top

Gürz

Lent

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

1.3. QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ ÜÇÜN PROQRAM

1.3.1. Böyüklərin qrup hərəkəti üçün əsas (Çoxnövçülük) proqram (bax, FİG-in böyüklərin qrup hərəkəti üçün alətlər proqramı) 2 hərəkətdən ibarətdir:

Bir növ alətlə hərəkətlər (5)

Iki müxtəlif alət növü ilə hərəkətlər (3+2)

1.3.2. FİG-in yuniorların qrup hərəkətləri üçün proqramı adətən iki hərəkətdən ibarət olmaqla hərəsi bir alət növü ilə yerinə yetirilir (bax, Qoşmada "/FİG-in yunior qrupları üçün alətlər üzrə proqramı).

1.3.3. Böyüklər və yuniorlar qrupu üçün hər bir hərəkətin müddəti 2'15"-dən 2'30"-ə kimidir.

1.4. XRONOMETRAJ

Xronometr gimnastın və ya qrupun birinci gimnastının hərəkətə başlaması ilə işə düşür (hərəkətsiz 4 saniyədən çox olmayan qısa musiqili çıxışa icazə verilir) və gimnast və ya qrupun sonuncu gimnastı hərəkəti tam dayandıran kimi saxlanılır.

- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı**: hər bir artıq və ya çatışmayan saniyəyə görə 0.05 bal.
- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı**: 4 saniyədən çox müddətə hərəkətsiz musiqili çıxışa görə 0.30 bal.

1.5. MUSİQİ

1.5.1. Səs siqnalı musiqinin başlamasından əvvəl verilə bilər.

1.5.2. Bütün hərəkətlər tam şəkildə musiqi müşayiəti ilə yerinə yetirilməlidir. Kompozisiyadan irəli gələn qısa sərbəst pauzalara yol verilir.

1.5.3. Musiqi bütöv və bitmiş xarakterə malik olmalıdır (aranjimana icazə verilir). Müxtəlif musiqi parçalarının əlaqəsiz birləşdirilməsinə yol verilmir.

1.5.4. Gimnast üçün qeyri-tipik musiqi qəti surətdə qadağandır (sirena, avtomobil mühərrikinin səsi və s.). **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı** D1 = 0,50 normalara uyğun olmayan musiqiyə görə.

1.5.5. Musiqi bir və ya bir neçə alətdə, **həmçinin musiqi aləti kimi istifadə olunan səslə** ifa oluna bilər. Bütün alətlərə icazə verilir, bu şərtlə ki, onlar bədii gimnastika üzrə hərəkətlərin müşayiəti üçün zəruri olan musiqini aydın və struktur baxımdan dəqiq şəkildə, bütün səciyyəvi xüsusiyyətlərlə ifadə etmiş olsun.

1.5.6. Qrup hərəkətləri icra olunan yarışlarda etik normalara uyğun olaraq səsli və sözlü musiqi altında yalnız bir hərəkət, fərdi proqramda isə yalnız iki hərəkət yerinə yetirilə bilər. Milli Federasiyalar məhz hansı hərəkətdə səsli və sözlü musiqidən istifadə olunduğunu göstərməli, həmin musiqi nömrəsini rəsmi musiqi formasına yazaraq FİG-in onlayn sistemi vasitəsilə qeydiyyat zamanı təqdim etməlidirlər. Texniki deleqatlar musiqi formalarını yoxlamaladırlar.

- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı** (D1) = 1.00 məhdudiyyəti aşan hər bir hərəkətə görə

1.5.7. Gimnasta/qrupa hərəkəti təkrar yerinə yetirməyə yalnız təşkilatçı ölkə tərəfindən “fors-major” xətaya (bunun ali jüri heyətinin təsqiqləməsi şərtiylə) yol verildiyi halda icazə verilir (məsələn: elektrik enerjisinin kəsilməsi, səs avadanlığının nasazlığı).

1.5.7.1. Hərəkətə uyğun olmayan musiqinin səslənməsi və digər buna oxşar vəziyyətlər – “səhv” musiqinin səslənməsi halında gimnast/qrup musiqinin onların hərəkətinə uyğun olmadığını başa düşən kimi dərhal hərəkətin icrasını dayandırmalıdır. Belə hallarda gimnast/qrup hərəkəti öz musiqi nömrəsi altında icra etmək üçün xalçanı tərk etməli və xalçaya təkrar çıxmalıdır (çıxışa dəvətdən sonra).

1.5.7.2. Hərəkətin bitməsindən sonra verilən etirazlar qəbul olunmur.

1.5.8. Hər bir çıxış üçün ayrıca CD istifadə olunmalıdır. Hər bir musiqi kompozisiyası yüksək keyfiyyətli CD-yə yazılmalı, yaxud rəsmi yarışların və ya FİG turnirlərinin işçi planı və Direktivlərinə uyğun olaraq internet vasitəsilə göndərilməlidir. Əgər yerli təşkilat komitəsi musiqinin rəqəmsal formatda yüklənməsini tələb edirsə, onda bütün iştirakçı Federasiyalar yarışlarda kompakt disklərdən istifadə etmək hüququnu özündə saxlayır. Hər bir CD-yə aşağıdakı məlumatlar yazılmalıdır:

- Gimnastın soyadı,
- Ölkə (gimnastın təmsil etdiyi ölkəni göstərmək üçün FİG-in istifadə etdiyi 3 baş hərf),
- Alətin simvolu, musiqi əsərinin adı və müəllifinin(lərinin) soyadı,
- Musiqinin müddəti.

2. HAKİM BRİQADALARI

2.1. HAKİM BRİQADALARININ TƏRKİBİ – rəsmi turnirlər və digər yarışlar

2.1.1. Ali jüri (bax, Texniki reqlament, Bölmə 1 və Bölmə 3)

2.1.2. Fərdi və qrup hərəkətləri üçün hakim briqadalarının tərkibi:
FİG yarışları – dünya çempionatları, olimpiya oyunları (fərdi və qrup hərəkətlərində) üçün jüri heyəti 2 hakim qrupundan ibarətdir:
Çətinlik **(briqada D)** və İcra **(briqada E)**

Çətinlik (D) və icra (E) üzrə hakimlər püşkatma yolu ilə seçilir və FİG-in Texniki Komitəsi tərəfindən qüvvədə olan Texniki Reqlament və hakimlik qaydalarına uyğun olaraq təyin edilir.

FİG-in rəsmi çempionatları üçün münsif-hakimlər: İcra (texniki səhv): 2 hakim bir birindən ayrı şəkildə oturur və müstəqil olaraq texniki səhvləri qiymətləndirir və cərimə balları tətbiq edir.

2.1.2.1. Hakim briqadalarının tərkibi

Fərdi və qrup hərəkətləri üçün çətinliyi (D)-ni qiymətləndirən hakimlər briqadası –
4 hakim 2 alt-qrupa bölünür:

Birinci alt-qrup **(D)** – 2 hakim **D1 və D2** ikinci alt-qrup **(D) –** 2 hakim **D3 və D4**

Fərdi və qrup hərəkətləri üçün icranı (E)-ni qiymətləndirən hakimlər briqadası –
6 hakim 2 alt-qrupa bölünür:

- Birinci alt-qrup **(E) – 2 hakim (E1 və E2) –** artistizm səhvlərini qiymətləndirir
- ikinci alt-qrup **(E) – 4 hakim (E3, E4, E5, E6) –** texniki səhvləri qiymətləndirir

Beynəlxalq, milli və yerli yarışlarda hakim briqadalarının dəyişdirilməsi mümkündür (4 hakim Çətinlik D və 4 hakim İcra E).

2.1.2.2. Briqada D-nin funksiyaları

a) **D briqadasının birinci alt qrupu** (hakimlər D1 və D2) hərəkətin məzmununu simvollarla qeydə alır:

- **Fərdi hərəkətlər üçün** – bədən çətinliyinin sayı və **(BD)** texniki qiymətini, rəqs addımlarının **(S)** sayı və qiymətini və alətin səciyyəvi fundamental texniki elementlərinin sayını qiymətləndirir
- **Qrup hərəkətləri üçün** – bədən çətinliyinin sayı və **(BD)** texniki qiymətini, rəqs addımlarının dəyişməsinin **(ED)** və kombinasiyaların **(S)** çətinliyinin say və qiymətini qiymətləndirir.

D1 və D2 hakimləri bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra birlikdə D qiymətinin tərkib hissəsini qismən müəyyən edir (bir ümumi qiymət). D1 və D2 hakimləri qiymətin natamam tərkib hissəsini kompüterə daxil edir.

b) **D briqadasının ikinci alt qrupu** (hakimlər D3 və D4) hərəkətin məzmununu simvollarla qeydə alır:
Fərdi hərəkətlər üçün – fırlanma ilə dinamik elementlərin sayı **(R)** və texniki qiymətini, həmçinin alətin çətinliyini **(AD)** qiymətləndirir

Qrup hərəkətləri üçün – fırlanma ilə dinamik elementlərin sayı və **(R)** və texniki qiymətini, həmçinin partnyorluğun sayı və texniki qiymətini **(C)** qiymətləndirir.

D3 və D4 hakimləri bütün hərəkətləri müstəqil şəkildə qiymətləndirir və sonra birlikdə D qiymətinin tərkib hissəsini qismən müəyyən edir (bir ümumi qiymət). D3 və D4 hakimləri qiymətin natamam tərkib hissəsini kompüterə daxil edir.

Hər bir hakim alt-qrupunda ehtiyac olduqda hakimlərin qısa müzakirələr aparmasına yol verilir. Hakimlər arasında fikir ayrılığı olduqda, Texniki Deleqatın / Supervayzerin müdaxiləsi tələb olunur.

c) **Son qiymət D** – D-nin iki natamam qiymətinin cəmlənməsi yolu ilə alınır. Çətinliyə görə maksimal qiymət - 10 bal.

d) D hakimlər briqadasındakı D1 hakimi əlaqələndirici hakimdir. O, meydançanın hüdudlarından kənara çıxmağa, zaman məhdudiyyətinin pozulmasına görə cərimə balları verir, həmçinin əlaqələndirici hakim üçün hazırlanmış cədvələ uyğun olaraq digər cərimə balları tətbiq edir. Ali jüri əlaqələndirici hakimin tətbiq etdiyi cərimə ballarını təsdiq etməlidir.

Yarışdan sonra **D Briqadasının funksiyaları** (Fərdi və Qrup hərəkətlərində):

- Lazım gələrsə, yarışlar başa çatdıqdan sonra hərəkətlərin hakimlik qeydlərini simvollardan istifadə etməklə Ali Jüri Heyətinə təqdim etmək
- Ali Jüri Heyətinin Prezidentinin xahişi əsasında nömrə, gimnastın adı, alət və təmsil etdiyi Federasiya ilə birlikdə qeyri-müəyyənliklərin və mübahisəli məqamların tam siyahısını təqdim etmək

2.1.2.3. **Briqada E-nin funksiyaları (Fərdi və qrup hərəkətləri üçün**): **E** briqadası hərəkətləri diqqətli izləməli, səhvləri qiymətləndirməli və müvafiq cərimə ballarını dəqiq tətbiq etməlidir.

a) **E** briqadasının birinci alt-qrupu **(2 hakim E1 və E2)** – bir-birindən müstəqil şəkildə artistizm elementlərini qiymətləndirir, sonra isə artistizmə görə cərimə ballarını birlikdə təyin edirlər (bir ümumi qiymət). Ehtiyac olduqda briqada daxilində müzakirələrə yol verilir. E1 və E2 hakimləri arasında fikir ayrılığı olduqda, Texniki Deleqatın / Supervayzerin müdaxiləsi tələb olunur.
b) **E** briqadasının ikinci alt-qrupu **(4 hakim E3, E4, E5, E6**) – texniki səhvləri qiymətləndirir və cərimə balları tətbiq edir (müstəqil və digər hakimlərlə məşvərət etmədən 2 mərkəzi qiymətin orta ədədi hesablanır)
c) **Artistizmə görə və texniki cərimələr** icranın yekun qiymətləndirilməsi üçün ayrıca tətbiq olunur. E üzrə ümumi cərimə E-nin iki natamam cəriməsinin cəmini ifadə edir.
d) **E yekun qiyməti** artistizmə və icranın texniki səhvlərinə görə verilən cərimələrin toplam sayını ifadə etməklə 10.00 baldan çıxılır.

2.1.3 **Fərdi və qrup hərəkətləri üçün hakim-xronometristlərin, xətt hakimlərinin və katiblərin funksiyaları**

Hakim-xronometristlər və xətt hakimləri Brevet hakimləri arasından püşkatma yolu ilə seçilir və onların fəaliyyəti hakimlik kitabçasına yazılmalıdır:

Hakim-xronometristlər (1 və ya 2)

- Hərəkətin müddətinə nəzarət edir (bax 1.2, 1.3)
- Əlaqələndirici hakimə (D1) pozuntular və cərimələr haqda imzalanmış protokolları təqdim edir
- Kompüter tayminqinin yoxluğu halında pozuntunun xronometraj üzrə ölçüsünü (böyük və kiçik tərəfə) qeydə alır

Xətt hakimləri (2)

- Meydança xəttinin bir və ya iki ayaqla, bədənin istənilən hissəsi ilə və ya alətlə keçilməsi hallarını qeydə alır (bax 3 – 4)
- Meydança xətti bədənlə və ya alətlə keçildiyi zaman bayraq qaldırır
- Fərdi gimnast və ya qrupun gimnastı çıxış zamanı hərəkəti meydança hüdudlarından kənarda icra edərsə, bayraq qaldırır
- Pozuntular və cərimələr haqqında düzgün imzalanmış protokolları əlaqələndirici hakimə təqdim edir

Xətt hakimləri xalçanın bir-birinə əks künclərində dayanır və özlərindən sağa doğru yerləşən iki xətt və küncə cavabdehlik daşıyırlar.

Katiblərin funksiyası

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 ardıcıllığına, qırmızı/yaşıl işığa, yekun qiymətlərin lövhədə düzgün əks olunmasına görə məsuliyyət daşıyırlar.

2.1.4. Jüri, onların strukturu və funksiyalarına dair daha ətraflı məlumat üçün Texniki Reqlament, P. 1, Qoşma 7, eləcə də hakimlər üçün Qaydalara baxa bilərsiniz.

2.2. YEKUN QİYMƏTLƏRİN HESABLANMASI

Yekun qiymətlərin müəyyən edilməsi qaydaları bütün növ yarışlar üçün eynidir.
(Komanda reytinqi ilə fərdi kvalifikasiya yarışları, çoxnövçülük, çoxnövçülüyün ayrı-ayrı növlərində finallar, qrup hərəkətləri üçün yarışlar, qrup hərəkətləri üzrə ayrı-ayrı növlərdə finallar).

Yekun qiymət = 20.00 bal maksimum
Toplama yolu ilə: **Qiymət D** maksimum **10.00** bal + **Qiymət E** maksimum **10.00** bal

Yuniorlar üçün yekun qiymətin hesablanması (fərdi və qrup hərəkətləri) – bax, Qoşma.

2.3 ETİRAZLAR (Bax, Texniki reqlament, Bölmə 1)

2.4. Beynəlxalq turnirlər

2.4.1. Hər bir hakim briqadasına əlaqələndirici hakim kömək edir (bax, p. 2.1.2.2.).

2.4.2. Hakim heyətinin 50%-dən çoxunun təşkilatçı ölkə tərəfindən təmsil olunduğu turnirlərdə həmin turnir hakimlərin işinin qiymətləndirilməsi üçün hesaba alınmır.

2.4.3. Hakim briqadasının tərkibi – 4 hakim **Çətinlik D** + minimum 4 hakim **İcra E**

2.5. HAKİMLƏRİN TƏLİMATLANDIRILMASI VƏ MƏŞVƏRƏTİ

FİG-in hər bir rəsmi çempionatından əvvəl Texniki Komitə müşavirə keçirməli və bu müşavirədə iştirakçı hakimlər hakimliyin təşkili haqqında məlumatlandırmalıdır.

Bütün digər çempionat və turnirlərdən əvvəl belə müşavirəni təşkilat komitəsi keçirməlidir.

Bütün hakimlər yarışların keçirildiyi günlərdə belə müşavirələrdə, həmçinin hər bir yarışın bitməsi üzrə mükafatlandırma mərasimlərində iştirak etməyə borcludurlar.

Hakimlərlə və yarışlarda hakimliyin təşkili ilə bağlı bütün digər dəqiqləşdirmələr üçün baxın – Texniki Reqlament, Bölmə 1, qayda 7, Bölmə 3 Hakimlər üçün Ümumi Qaydalar və Hakimlər üçün Xüsusi Qaydalar.

3. MEYDANÇA (Fərdi və qrup hərəkətləri üçün)

3.1**.** Mütləq şəkildə 13 X 13 m ölçüdə xalçanın olması (**xəttin kənar tərəfi)**. Xalçanın işlək örtüyü mütləq FİG standartlarına uyğun olmalıdır (bax, Texniki Reqlament, Bölmə 1).

3.2**.** Reqlamentdə müəyyən olunmuş meydança hüdudlarından meydançadan kənar sahəyə toxunmaqla kənarlaşma: alətlə, bir və ya hər iki pəncə ilə, bədənin istənilən hissəsi ilə; alətin meydançadan kənara çıxması və onun öz-özünə qayıtması cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: fərdi hərəkətləri icra edən gimnast, yaxud qrupun gimnastı üçün səhvə və ya alətə görə hər dəfə 0.30 bal.

Aşağıdakı hallarda **cərimə tətbiq olunmur**:

- Hərəkətin və musiqinin bitməsindən sonra alətin meydançadan kənara çıxması
- Alətin çıxışın sonuncu hərəkətində itirilməsi
- Əgər alət döşəməyə toxunmadan meydança hüdudlarından kənara çıxırsa
- Əgər alət/gimnast xəttə toxunursa

3.3. Bütün hərəkətlər xalça səthinin işarələnmiş hüdudları daxilində yerinə yetirilməlidir. Maddə 3.2-yə uyğun olaraq hərəkətin meydança xaricində tamamlanmasına görə gimnasta cərimə tətbiq olunur.

4. ALƏTLƏR (Fərdi və qrup hərəkətləri)

4.1. NORMALAR – NƏZARƏT

4.1.1. Fərdi gimnastlar və ya qrup gimnastları tərəfindən istifadə olunan bütün alətlərin (ip, halqa, top, gürz, lent) üzərində həmin alət üçün xüsusi ayrılmış yerdə istehsalçının loqotipi və “FİG-in təsdiqlədiyi loqo” nişanı əks olunmalıdır.

4.1.2. Hər bir alət üçün normativ və xarakteristika gimnastika alətləri üçün FİG-in normaları sənədində sadalanmışdır.

4.1.3. Qrup hərəkətlərində istifadə olunan alətlər eyni (çəki, ölçü və forma) olmalıdır və onlar yalnız rənginə görə fərqlənə bilər.

4.1.4. Ali Jürinin tələbi əsasında bütün alətlər gimnastın/qrupun yarış zalına girməsinə qədər yoxlanmalıdır, yaxud bu yoxlama çıxış başa çatdıqdan sonra aparıla bilər.

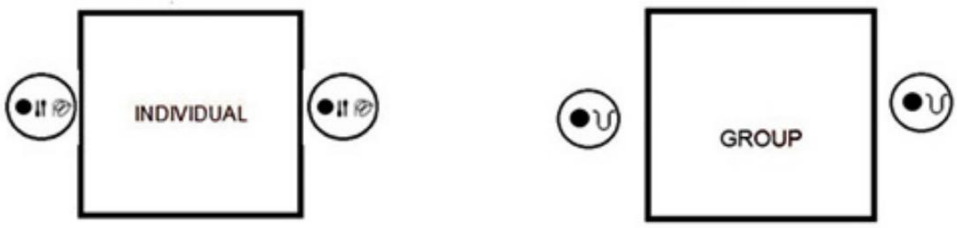
4.1.5. Normalara cavab verməyən alətin istənilən formada istifadəsinə görə:
Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: 0.50 bal

4.2. ALƏTLƏRİN MEYDANÇANIN YANINDA QOYULMASI – EHTİYAT ALƏTLƏR

4.2.1. Meydançanın ətrafında ehtiyat alətlərin qoyulmasına icazə verilir *(Fərdi və Qrup hərəkətlərində alətlərə dair illik proqrama uyğun olaraq).*

4.2.2. Təşkilat komitəsi eyni alət dəstini (yarışlarda fərdi gimnastlara və ya qrupa lazım olan tam alət dəsti) istənilən gimnastın istifadə etməsi üçün xalçanın dörd kənarından ikisi boyunca (xalçaya giriş və çıxış xətlərindən istifadə etməyərək) yerləşdirməlidir. Ehtiyat ipin uzunluğu – minimum 2 m.

Nümunə:



4.2.3. Gimnast yalnız çıxış başlanana qədər meydança kənarına qoyulmuş ehtiyat alətdən istifadə edə bilər.
Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: Əvvəlcədən xətt kənarına qoyulmayan ehtiyat alətin istifadəsinə görə 0.50 bal.

4.2.4. Gimnast Təşkilat Komitəsi tərəfindən xətt kənarına qoyulmuş maksimum ehtiyat alətlərdən istifadə edə bilər – məsələn, 2 halqa (cərimə xalı ilə). Hər iki halqa bir çıxışda istifadə oluna bilər (bax, yuxarıdakı şəkil).

4.2.5. Əgər çıxışa başlamazdan əvvəl gimnast onun alətinin hərəkətə başlamaq üçün yararsız olduğuna qərar verərsə (məsələn, lentdəki düyünlər), o, ehtiyat aləti götürə bilər.
Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: alətin yarışları ləngidən uzun çəkən hazırlanmasına görə 0.50 bal.

4.2.6. Əgər alət düşərkən meydança hüdudlarından kənara çıxırsa və ya yararsız hala düşürsə (böyük düyün), ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilir:
Hərəkətlərin icrası (E) üzrə hakimin cəriməsi: alətin meydança hüdudlarından kənara çıxması ilə itirilməsinə və ya yararsız alətə görə **0.70 bal –** bu zaman gimnast və ehtiyat alət arasındakı məsafənin əhəmiyyəti yoxdur.
Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: alətin meydança hüdudlarından kənara çıxmasına görə **0.30** bal

4.2.7. Əgər aşağı enərkən alət düşərək meydança hüdudlarından kənara çıxırsa və aləti gimnasta onun məşqçisi yaxud nümayəndə heyətinin digər üzvü qaytarırsa, cərimə xalı tətbiq olunur:
Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: alətin icazə verilməyən formada qaytarılmasına görə **0.50** bal.

4.2.8. Əgər alət düşərkən meydança hüdudlarından **kənara çıxmırsa**, ehtiyat alətin istifadəsinə icazə verilmir:

Hərəkətlərin icrası (E) üzrə hakimin cəriməsi: alətin itirilməsinə görə **0.70** bal.

Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: ehtiyat alətin istifadəsinə görə **0.50** bal.

4.3. ALƏT QIRILIR VƏ YA TAVANIN KONSTRUKSİYASINA İLİŞİR

4.3.1. Əgər çıxış zamanı alət qırılırsa və ya tavanın konstruksiyasına ilişib qalırsa, gimnasta yaxud qrupa hərəkətə yenidən başlamağa icazə verilmir.

4.3.2. Gimnast və ya qrup qırılmış və ya tavana ilişib qalmış alətə görə deyil, yalnız növbəti texniki səhvlərə görə cəzalandırılır.

4.3.3. Belə halda gimnast və ya qrup:

- Hərəkətin yerinə yetirilməsini dayandıra bilər,
- Ehtiyat aləti götürərək və yararsız aləti meydança kənarına ataraq (cəriməsiz) hərəkəti davam etdirə bilər.

4.3.4. **Nə gimnasta, nə də qrupa hərəkəti qırılmış alətlə davam etdirməyə icazə verilmir**.

- əgər gimnast və ya qrup hərəkətin yerinə yetirilməsini dayandırırsa, onda hərəkət qiymətləndirilmir;
- əgər gimnast və ya qrup qırılmış alətlə hərəkəti davam etdirirsə, hərəkətə qiymət verilmir.

4.3.5. Əgər alət çıxışın sonunda (sonuncu hərəkətdə) qırılırsa və gimnast yaxud qrup öz çıxışını qırılmış alətlə və ya alətsiz tamamlayırsa, eynilə “Hərəkətin sonunda alətin itirilməsi”ndə (əlaqə yoxdur) olduğu kimi cərimə xalı verilir.

- **Hərəkətlərin icrası (E) üzrə hakimin cəriməsi:** 0.70 bal.

5. GİMNASTLARIN GEYİMİ (FƏRDİ VƏ QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ)

5.1. GEYİMƏ QARŞI TƏLƏBLƏR

- Gimnast geyimi düzgün və qeyri-şəffaf olmalıdır; krujeva haşiyələri altında astar olmalıdır (bədənin sinəyə qədər hissəsi).
- Kürək və sinədə kəsik (dekolte) – maksimum sinə sümüyünün ortasına və kürəyin sonuna qədər.
- Geyim qollu və ya qolsuz ola bilər (nazik çiyinliyi olan rəqs geyimlərinə icazə verilmir).
- Ayaqlardakı kəsik qasıq büküşündən o tərəfə keçə bilməz (maksimum). Alt paltarı geyimin altından görünməməlidir.
- Hakimlərə bədənin müxtəlif hissələrinin düzgün vəziyyətini qiymətləndirmək imkanı yaratmaq üçün geyim bədənə yaxşı oturmalıdır. Bununla belə, əgər gimnastların təhlükəsizliyinə risk yaratmırsa, geyimdə dekorativ aksessuarlara və ya detallara icazə verilir.
- Qrup gimnastlarının geyimi eyni materialdan olmalı, həmçinin forma, dizayn və rəng etibarilə oxşar olmalıdır. Lakin, geyimlər şəkilli eyni parçadan biçilmişdirsə, kiçik fərqlərə yol verilir.

5.1.1. Aşağıdakıları geyinməyə icazə verilir*:*

- Geyimin üzərində və altında uzun, topuğa qədər olan kalqotqa;
- Bədənə və ayaqlara yapışan uzun (topuğa qədər) bütöv geyim (kupalnik);
- Kalqotkanın uzunluğu və rəngi (rəngləri) hər iki ayaqda eyni olmalıdır ("arlekin" effektinə icazə verilmir). Fərqli, yalnız şəkil ola bilər (biçim və ya ornament);
- Baldırlara yapışan, yalnız çanaq hissəsini, geyimi yuxarıdan və ya kalqotkanı, yaxud uzun bütöv geyimi yuxarıdan örtən yubka;
- Yubkanın şəkli (biçim və ornament) – sərbəstdir, lakin o, həmişə baldırların üstünə düşməlidir (baletdəki "paçka" effektinə yol verilmir);
- Gimnastlar hərəkətləri ayaqyalın və ya gimnast çəkənəklərində icra edə bilər;
- Saç düzümü, həmçinin dekorativ kosmetika səliqəli və sadə olmalıdır.

5.1.2. Gimnastların təhlükəsizliyinə risk yarada biləcək istənilən növ zərgərlik məmulatları və ya pirsinqə icazə verilmir.

5.1.3. Bütün geyimlər gimnastın yarış zalına daxil olmasından əvvəl yoxlanılacaqdır. Əgər fərdi gimnastın və ya qrup gimnastının idman geyimi tələblərə cavab verməzsə, əlaqələndirici hakim tərəfindən cərimə xalı tətbiq olunur:

Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı – geyimin normalara cavab verməməsinə görə bir dəfə üçün 0,30 bal (həm fərdi gimnastlar, həm də qrupun gimnastları üçün).

5.1.4. Rəsmi normalara uyğun olmayan emblem / reklam və ya onların yoxluğu -
Əlaqələndirici hakimin cəriməsi 0.30 bal.

5.1.5. Bint (bandaj) və ya digər sarğı materialı rəngli ola bilməz, o, bədən rəngində olmalıdır.
Əlaqələndirici hakimin cəriməsi 0.30 bal - əgər bu qaydaya əməl olunmursa.

6. İNTİZAM

6.1. GİMNASTLARIN NİZAM-İNTİZAMI

6.1.1. Fərdi gimnastlar və qrupun gimnastları yarışın keçirildiyi yerə yalnız onların mikrofon vasitəsilə, yaxud əlaqələndirici hakim tərəfindən çağırılmasından sonra və ya yaşıl siqnal yandığı zaman çıxa bilər.

- Gimnastın və ya qrupun çox öncədən (çağırışdan qabaq) və ya çox gec (asta, çağırışdan sonra 30 saniyə ərzində) çıxmasına görə **əlaqələndirici hakimin verdiyi cərimə**: 0.50 bal.

6.1.2. Yarış zalında isinmə hərəkətləri qadağandır.

- Gimnastların yarış zalında isinmə hərəkətləri etməsinə görə əlaqələndirici hakimin cəriməsi: 0.50 bal.

6.1.3. Seçilmiş alətin start düzülüşünə uyğunsuzluğuna görə - hərəkət çıxışın sonunda qiymətləndiriləcək, gimnast isə cərimə olunacaqdır:

- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı:** 0.50 bal.

6.1.4. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı qrup gimnastları arasında danışıq aparmaq qadağandır -

- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı:** 0.50 bal.

6.1.5. Fərdi gimnastlar və qrup gimnastları yarış meydançasına musiqi müşayiəti olmadan marş ritmində, gümrah və ruh yüksəkliyi ilə çıxmalı və dərhal start vəziyyətini almalıdırlar.

- **Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı:** 0.50 bal.

6.2 MƏŞQÇİLƏRİN NİZAM-İNTİZAMI

6.2.1. Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı gimnastın və ya qrupun məşqçisinə (yaxud nümayəndə heyətinin hər hansı digər üzvünə) hər hansı bir şəkildə gimnastla, qrupla, musiqiçilərlə və ya hakimlərlə ünsiyyətə girmək qadağandır.

Əlaqələndirici hakimin cərimə xalı: 0.50 bal.

7. ƏLAQƏLƏNDİRİCİ HAKİM TƏRƏFİNDƏN FƏRDİ VƏ QRUP HƏRƏKƏTLƏRİNDƏ TƏTBİQ OLUNAN CƏRİMƏLƏR

Bu cərimələrin toplamı yekun qiymətdən çıxılır

1	Musiqidə hər bir artıq və ya çatışmayan saniyə	**0.05**
2	4 saniyədən çox davam edən hərəkətsiz musiqili çıxış	**0.30**
3	Musiqi qaydalara uyğun deyil	**0.50**
4	Musiqi və sözlərlə müşayiət olunan 2 fərdi hərəkətdən / 1 qrup hərəkətindən çox çıxış	**1.00**
5	Reqlamentlə müəyyən olunan meydança hüdudlarından meydançadan kənar sahəyə toxunuşla hər bir kənarlaşmaya görə: alət, bir və ya hər iki pəncə ilə, bədənin istənilən hissəsi ilə; alətin meydança hüdudlarından çıxması və onun öz-özünə qayıtması	**0.30**
6	Normalara cavab verməyən alətin hər hansı şəkildə istifadəsi (Fərdi və qrup hərəkətləri)	**0.50**
7	Ehtiyat alətin icazə verilmiş saydan yuxarı hər bir artıq istifadəsinə görə	**0.50**
8	Yarışları ləngiməsinə səbəb olmaqla çıxışa hazırlıq zamanı yol verilən gecikməyə görə	**0.50**
9	Alətin icazə verilməyən şəkildə qaytarılmasına görə	**0.50**
10	Düşən alət meydançada qaldığı halda ehtiyat alətin istifadə olunması	**0.50**
11	Gimnastın /qrup gimnastının reqlamentə uyğun olmayan idman geyimi (Qrup üçün bir dəfə)	**0.30**
12	Rəsmi normalara uyğun olmayan emblem və reklam	**0.30**
13	Reqlamentə uyğun olmayan bint (bandaj) və ya digər sarğı materialı	**0.30**
14	Gimnastın/gimnastların meydançaya çox tez və ya çox gec çıxması	**0.50**
15	Gimnastın yarış zalında isinmə hərəkətləri etməsi	**0.50**
16	Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı qrup gimnastları arasında danışıqlar	**0.50**
17	Qrupun xalçaya çıxışı qaydalara uyğun deyil	**0.50**
18	Məşqçinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı gimnastla/gimnastlarla, musiqiçilərlə, hakimlərlə danışması	**0.50**
19	Start düzülüşünə uyğun gəlməyən qeyri-düzgün seçilmiş alət	**0.50**
20	Gimnastı komanda (qrup) tərkibindən çıxmasına görə	**0.30**
21	Gimnastın üzrlü səbəbdən qrup tərkibindən getməyə məcbur olduğu təqdirdə “yeni gimnastın” istifadəsinə görə	**0.50**

FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR
ÇƏTİNLİK (D)

1. ÇƏTİNLİYİN İCMALI

1.1. Gimnast, yalnız təhlükəsiz şəkildə və yüksək estetik səviyyə və texniki bacarıqla yerinə yetirə biləcəyi elementləri icra etməlidir.

1.2. **D** briqadası tərəfindən tanınmayan elementə qiymət verilmir.

1.3. Çox pis icra olunan elementlər **D** briqadası tərəfindən qəbul edilməyəcək və **E** briqadasından cərimə xalı alacaqdır.

1.4. **Çətinliyin dörd komponenti** var: Bədən çətinliyi (**BD**), rəqs addımlarının kombinasiyaları (**S**), Fırlanma ilə dinamik elementlər (**R**) və alətin çətinliyi (**AD**).

1.5. Çətinliyin icra ardıcıllığı sərbəstdir; lakin, çətinliklər məntiqi şəkildə təşkil və icra olunaraq rəvan tərzdə aralıq hərəkətlərə və elementlərə keçməklə çətinliklər seriyasından daha çox ideya ilə həmahəng kompozisiya yaratma təəssüratını bağışlamalıdır.

1.6. Çətinliyin qiymətləndirilməsinə məsul hakimlər çətinliyi onların icra ardıcıllığına görə ayırd edir və qeydə alır:

- D1, D2 hakimləri BD üzrə sayı və qiyməti, S üzrə sayı və qiyməti, həmçinin alətin fundamental qruplarının sayını qiymətləndirir və onları simvolların köməyi ilə qeydə alır;
- D3, D4 hakimləri R və AD üzrə say və qiyməti dəyərləndirir və onları simvolların köməyi ilə qeydə alır.

1.7. Çətinlik üzrə qiymətlər 10.00 baldan yuxarı ola bilməz.

1.8. Çətinliyə dair tələblər:

Alətlərin texniki elementləri ilə əlaqəli çətinlik komponentləri	**Bədən çətinliyi**	**Rəqs addımlarının kombinasiyası**	**Fırlanma ilə dinamik elementlər**	**Alətin çətinliyi**
Simvol	**BD** Min. 3, Maks. 9	**S** Min. 1	**R** Min. 1	**AD** Min. 1
Bədən çətinliyi qrupları	Tullanma – min. 1 Müvazinət – min. 1 Fırlanma – min. 1			

2. **BƏDƏN ÇƏTİNLİYİ (BD)**

2.1 <u>Təyinetmə</u>

2.1.1 **BD** elementləri Hakimlik Qaydaları Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində əks olunmuşdur (∧, T, ♁).

- Bədən Çətinliyinin mətni təsviri və Bədən üzrə Çətinlik Dərəcələri Cədvəlindəki şəkil arasında ziddiyyətlər olduğu halda mətn üstün tutulur.
- Növbəti dünya çempionatının keçirilməsindən sonra bu cədvəllərə bədən çətinliyinə dair yeni müddəalar əlavə oluna bilər.

2.1.2. Bədən çətinliyi qrupları:

Sıçrayış ∧
Müvazinət T
Fırlanma ♁

2.1.3 0,10-dan yuxarı qiymətlə maksimum 9 BD yerinə yetirmək mümkündür. Ən yüksək qiymət olan 9 BD hesaba alınacaqdır.

2.1.4 Bədənin hər bir çətinliyi yalnız 1 dəfə hesaba alınır. Əgər çətinlik təkrar olunursa, o hesaba alınmır (cərimə yoxdur).

2.1.5 Sıçrayış və ya dönmə silsiləsinin yerinə yetirilməsi mümkündür. Silsilə: 2 və daha çox sıçrayış və ya dönmənin oxşar təkrarıdır. Silsilədə hər bir sıçrayış və ya dönmə sıçrayış və dönmənin 1 çətinliyi kimi hesaba alınır.

2.1.6 Bədənin yeni çətinlikləri:

- Məşqçilər əvvəllər yerinə yetirilməyən və ya bədən üzrə Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində göstərilməyən yeni çətinliklərin təqdim olunmasına dəvət olunur.
- Bu elementlər il ərzində FİG-in Texniki Komitəsinə kuryer vasitəsilə, elektron məktubla və ya poçtla təqdim olunmalıdır.
- **BD** üzrə yeni elementləri FİG-in rəsmi yarışlarının başlamasına qədər 2 aydan gec olmayaraq təqdim olunmalıdır.
- Belə elementə baxılmasına dair sorğu iki dildə (fransız və ingilis) təsvir, şəkil, DVD və ya elektron istinadla müşayiət olunmalıdır.
- **BD** üzrə yeni bədən çətinliklərini yarışların başlamasına qədər podiumda məşqlər zamanı icra etmək lazımdır – Texniki Komitəyə onların qiymətini əvvəlcədən müəyyən etmək imkanı yaradılmalıdır.
- **BD** üzrə yeni elementin yeni bədən çətinliyi kimi hakimlik qaydalarına daxil edilməsi üçün bu elementi FİG-in aşağıdakı rəsmi yarışlarında *birinci dəfə səhvsiz* icra etmək tələb olunur.
  - Dünya çempionatı
  - Olimpiya oyunları
  - Yeniyetmələrin olimpiya oyunları
- Elementin qəbul edlməsi barədə yazılı qərar tez bir vaxtda müvafiq Federasiyaya ünvanlanır, həmçinin hakimlərin müşavirəsində (seminarlarda) iştirak edən hakimlərə və ya müvafiq yarışlardan qabaq hakimlər üçün təşkil olunan müşavirələrə göndərilir.

2.2. <u>Tələb: Əgər BD bədən çətinliyi aşağıdakılara şərtlərə cavab verərsə hesaba alınır</u>:

2.2.1. Çətinlik Dərəcələri Cədvəlinin texniki tələblərinə uyğun yerinə yetirilmişdir.

2.2.2. Hər bir alət üçün spesifik olan minimum 1 fundamental texniki elementlə və / və ya elementin qeyri-fundamental texniki elementi ilə yerinə yetirilmişdir.

- **Qeyd:** Əgər alətin texniki elementi BD zamanı eyni cür yerinə yetirilmişdirsə, onda Çətinlik hesaba alınmır (cərimə olmur).
- **Qeyd: "**Fuete" və ya "İlluziya" fırlanmaları zamanı: Həm fuete, həm də "illüziya" hərəkətlərinin hər biri üçün alətin digər fundamental texniki qrupu və ya alətin qeyri-fundamental texniki qrupundan elementin icrası tələb olunur.

2.2.3. Aşağıdakı ciddi texniki səhvlərdən biri və ya daha çoxu olmadan yerinə yetirilməsi:

- Bədən Çətinliyinin hər bir qrupuna səciyyəvi olan baza xüsusiyyətlərindən ciddi kənarlaşma.
- Alətlə ciddi texniki səhv (0.3 və daha çox).

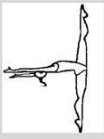
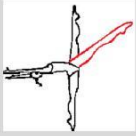
İZAH	
Alətin tullanması və ya döşəmədə diyirlədilməsi ilə bağlı BD	*Əgər gimnast aləti çətinliyin əvvəlində, ortasında və sonunda tullayırsa və ya döşəmə üzərində diyirlədirsə*
Alətin ***tutulması*** ilə bağlı ***BD***	*Əgər gimnast aləti çətinliyin əvvəlində, ortasında və sonunda tutursa*
Sıçrayış silsiləsi üzrə qeydlər:	*Alətin 1 sıçrayışda tullanması və 3-cü sıçrayışda tutulması mümkündür. Alətin uçuşu ərzində 2-ci sıçrayış çətinlik hesab olunur (alətin texniki elementi olmadan)*

2.2.4. Silsilə hərəkətlər istisna olmaqla eyni formanın təkrarı hesaba alınmır (2.1.5)

İZAH	
Eyni formalar	*Element, Hakimlik Qaydalarının Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində eyni xanada yerləşirsə, oxşar hesab olunur*
Müxtəlif formalar	*Element, Hakimlik Qaydalarının Çətinliklər Cədvəlində iki müxtəlif xanada (öz xanasında olan, lakin eyni ailədən olan elementlər daxil olmaqla) yerləşirsə, fərqli hesab olunur*
Qeydlər	*Bədənin ifadəliliyini qaldırmaq və hərəkət amplitudasını artırmaq məqsədilə bədən dalğalarının və ya ilkin akrobatika elementlərinin yerinə yetirilməsi mümkündür*

2.3. <u>BD-nin qiyməti</u>

2.3.1."Düşünülmüş" formadan asılı olmayaraq bədən forması ilə müəyyən olunur.

İzah/misallar		
Düşünülən:	*Yerinə yetirilən*	*Hesaba alınan*
Düşünülən	*Yerinə yetirilən*	*Hesaba alınan*
		

2.3.2. Əgər BD Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində göstərilənlə müqayisədə daha böyük amplituda ilə yerinə yetirilirsə, onda BD-nin qiyməti dəyişmir.

3. FUNDAMENTAL VƏ QEYRI-FUNDAMENTAL TEXNIKI ALƏT QRUPLARI

3.1. Tərif

3.1.1. Hər bir alət (, , , ,) 4 fundamental texniki qrupa malikdir. Hər bir qrup Cədvəl 3.3-də müvafiq xanada təsvir olunmuşdur.

3.1.2. Hər bir alət (, , , ,) qeyri-fundamental texniki qrupa malikdir. Hər bir qrup Cədvəl 3.4-də müvafiq xanada təsvir olunmuşdur.

3.1.3. Fundamental alət qrupları bədən çətinliyi, rəqs addımları kombinasiyası, fırlanma meyarı ilə dinamik elementlər, alətlə çətinliklər və birləşdirici elementlər zamanı icra oluna bilər.

3.2. Tələblər

3.2.1. Hər bir hərəkətdə alətlərin fundamental texniki qrupundan minimum bir element olmalıdır.

3.2.2. Alətin texniki elementlərinə məhdudiyyət qoyulmur, lakin onlar bədən çətinliyi BD hərəkətləri zamanı eynicür yerinə yetirilə bilməz (sıçrayış və dönmə silsiləsi istisnadır).

İZAH	
Alətlərin müxtəlif elementlərinin yerinə yetirilməsi	Müxtəlif səthlərdə
	Müxtəlif istiqamətlərdə
	Müxtəlif səviyyələrdə
	Fərqli amplituda ilə
	Bədənin müxtəlif hissələri ilə
Qeyd: Bədənin iki müxtəlif çətinlik hərəkətində yerinə yetirilən oxşar alət elementləri alətlərin fərqli elementləri hesab olunmur	

3.2.3. Silsilə hallar istisna olmaqla, **BD**-nin yerinə yetirilməsi zamanı alətlərin oxşar elementləri hesaba alınmayacaqdır (bax 2.2.1.): sıçrayış/dönmə silsiləsi zamanı alətlə oxşar hərəkəti təkrar etməyə icazə verilir.

3.3 Bütün alətlər üçün fundamental və qeyri-fundamental texniki qrupların ümumi cədvəli

3.3.1 İp

Alətin fundamental texniki qrupu	Alətin qeyri-fundamental texniki qrupu
Açılmış vəziyyətdə olan, 2 ucundan tutulmuş (və ya iki və ya daha çox uca qatlanmış), irəliyə, geriyə, yaxud yanlara fırlanan ipdən, həmçinin ikiqat fırlanan ipdən bütöv bədənlə və ya bədənin bir hissəsi ilə keçmə	• Fırlatma (min.1), ip ikiqat qatlanıb (bir və ya hər iki əldə) • Fırlatma (min.3), ip ikiqat/dördqat qatlanıb. • Sərbəst fırlanma (min.1) bədən hissələrinin ətrafında • Fırlatma (min.1) ortasından və ya uclarından tutulan ipin boş və ya gərilmiş vəziyyəti • Dəyirman (ortasından tutulan açıq gərilmiş ip, həmçinin ikiqat və ya daha çox qatlanmış, bax gürz 3.3.4)
Xırda sıçrayşlar/tullanışlar zamanı ipdən keçmə • Silsilə (min.3): ip irəliyə, geriyə və yanlara doğru fırlanır. • İpin ikiqat fırlanması və ya qatlanmış şəkildə fırlanma (min. 1 tullanış)	
İpin müxtəlif uclardan hər iki əldən istifadə etməklə tutulması	• Bədən hissələrinin ətrafında fırlatma/dolandırma • İkiqat qatlanmış iplə spiral
• İpin bir ucunun fırlana fırlana və ya fırlanmadan buraxılması və tutulması (məsələn, “Eşappe) • İpin sərbəst uclarının fırlanması (spiral)	

İzah	
Qeyd: İp 1 və ya 2 əllə 2, 3 yaxud 4 dəfə qatlana bilər, lakin baza texnikası qatlanmayan ipin sıçrayış və ya tullanma zamanı uclardan hər iki əllə tutulmasıdır. Sıçrayışlar bütün istiqamətlərdə (irəli, geriyə, dönmələrlə və s.) yerinə yetirilməlidir.	
Sarıma, tullama və dəyirman hərəkətləri kimi elementlər, həmçinin bu alət üçün qeyri-səciyyəvi olan qatlanmış və ya dolanmış iplə hərəkət kompozisiyada üstünlük təşkil etməməlidir	
Qeyd:	• *Bədənin minimum 2 böyük hissəsi (məsələn, baş + bədən, əl + bədən, bədən + ayaq) ipdən keçməlidir* • *Keçid bütöv bədənlə ora-geriyə, yaxud ancaq ora və ya geriyə ola bilər*
Qeyd: eşape – iki əməllə hərəkət	• *İpin bir ucunu buraxmaq* • *İpin yarım dövrə vurmasından sonra əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutmaq* • *Bədən çətinliyi o zaman hesaba alınır ki, hərəkət zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olsun (lakin bu hərəkətlərin hər ikisi yox)*
Qeyd. Spiralın müxtəlif variantları vardır	• *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 düz ip bir ucundan tutulur, əvvəlki hərəkətdən (açıq iplə hərəkət, tutma, xalçadan götürmə və s.) bir ucdan 2 və ya daha çox spiralvari fırlanmaya keçir, sonra isə əllə və ya bədənin digər hissəsi ilə ipin bir ucundan tutma* • *Bədən çətinliyi, əgər hərəkət zamanı ip buraxılmış və ya tutulmuş olarsa, ya da 2 və daha çox spiralvari fırlanma baş verdiyi halda hesaba alınır*
Qeyd: Dolama	• *Çətinlik zamanı dolama və ya açma əməllərini icra etmək mümkündür – bu əməllərə alətlə işin müxtəlif elementləri kimi baxılır*

3.3.2 **Halqa**

Alətin fundamental texniki qrupu	**Alətin qeyri-fundamental texniki qrupu**
Bütöv bədənin və ya bədən hissələrinin halqadan keçməsi	Döşəmə üzərində öz oxu ətrafında fırlanma (мин.1)
Halqanın bədənin min. 2 böyük hissəsi üzərində diyirlədilməsi	
Halqanın bilək ətrafında fırlanması (min.1) Halqanın bədən hissələrinin ətrafında fırlanması (min. 1)	Halqanın döşəmə üzərində diyirlədilməsi
Halqanın öz oxu ətrafında fırlanması: Barmaqlar arasında bir sərbəst fırlanma Bədən hissələri üzərində bir sərbəst fırlanma	

İzah:	
Halqa ilə texniki hərəkətlər (tullayışla və tullayışsız) müxtəlif səthlərdə, fərqli istiqamətlərdə və oxlar ətrafında icra edilməlidir	
Qeyd **:**	• *Bədənin minimum 2 böyük hissəsi (məsələn, baş + bədən, əl + bədən, bədən + ayaq) halqadan keçməlidir* • *Keçid bütöv bədənlə ora-geriyə, yaxud ancaq ora və ya geriyə ola bilər*

3.3.3 **Top**

Alətin fundamental texniki qrupu	**Alətin qeyri-fundamental texniki qrupu**
Tullayışlar: Kiçik tullayışlar silsiləsi (min.3) (diz səviyyəsindən aşağı) Bir hündür tullayış (diz səviyyəsində və ya ondan yuxarı) Bədən hissəsindən görünən tullayış	Topun burulması ilə hərəkət Biləyin (biləklərin) top ətrafında fırladılması Silsilə (min.3) müşayiət olunan kiçik diyirlətmə
Topun bədənin min. 2 böyük hissəsindən diyirlədilməsi	
Əllərin dairəvi hərəkəti ilə topla səkkizlik	Topun döşəmə üzərində diyirlədilməsi Bədənin döşəmədə top üzərində diyirlədilməsi
Bir əllə topun tutulması	

İzah	
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 bazuya toxunmadığı şəkildə yerinə yetirildiyi zaman düzgün hesab olunur.* *Qucaqlanmış top statik hərəkət hesab olunacaqdır.*	
*Qeyd***:**	*Tullama əməli və ya tullayışdan sonra tutma* ***BD*** *zamanı yerinə yetirilməlidir*
*Qeyd***:**	*Orta və hündür tullayışdan sonra yerinə yetirilməlidir (kiçik tullayışdan və ya itələmədən sonra deyil)*
*Qeyd***:**	*Diyirlətmə kiçik, orta və böyük ola bilər*

3.3.4 **Gürzlər**

Alətin fundamental texniki qrupu	**Alətin qeyri-fundamental texniki qrupu**
Dəyirman: gürzlərlə vaxt pauzası və hər dəfə biləyin növbəli bükülməsi ilə ən azı 4 kiçik dövrə	Bir gürzlə kiçik dövrə silsiləsi (min. 3)
2 gürzün asimmetrik hərəkəti	1 və ya 2 gürzün bədən hissələrinə sərbəst fırladılması
2 gürzün fırladılaraq eyni vaxtda və ardıcıl olaraq kiçik tullayışı və tutulması	Döymə (min.1) Bir əldə tutulmaqla hər iki gürzlə kiçik dövrələr
Hər iki gürzlə hər bir əldə bir gürz olmaqla eyni vaxtda və ardıcıl şəkildə kiçik dövrələr (min. 1)	1 və ya 2 gürzün bədən hissələri üzərində diyirlədilməsi

İzah

Tipik texniki xarakteristika – bu, hər iki gürzün eyni vaxtda hərəkətidir, buna görə də gürzlərin saxlanmasının digər üsulları, məsələn gürzün gövdə arxasında saxlanması və ya 2 gürzün birləşdirilməsi kompozisiyada dominant olmalı deyil

Döymə, diyirlətmə, fırlatma, tullama, sürüşdürmə də kompozisiyada üstün olmalı deyil

Qeyd:

- *Hər bir gürzlə müxtəlif hərəkətlərlə forma, amplituda və ya işlək səthlər yaxud istiqamətlər üzrə yerinə yetirilməlidir.*
- *Vaxt pauzası ilə kiçik dövrələr və ya müxtəlif səthlərdə icra olunan kiçik dövrələr alətin asimmetrik hərəkəti sayılmır, çünki onlar eyni forma və eyni amplitudaya malik olurlar*

3.3.5 **Lent**

Alətin fundamental texniki qrupu	**Alətin qeyri-fundamental texniki qrupu**
Lentin şəklinin içindən və ya şəklin altından keçmə	Lent çubuğunun bilək ətrafında fırladılması
Spirallar (4-5 dövrə) – havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır	Fırlatma (dolama) (bilək, boyun, diz, dirsək) bədənin hərəkəti bədən çətinliyi zamanı fırlatma (“Turlyana” zamanı deyil)
İlanlar (4-5 dalğa), havada və ya döşəmədə yerinə yetirilməklə sıx və hündürlük baxımdan eyni səviyyədə olmalıdır	Lent çubuğunun bədən hissələri ətrafında fırladılması
“Eşappe”: Çubuğun uçuş zamanı fırlanması, kiçik və orta hündürlük	“Bumeranq“: lentin ucunda tutmaqla havaya və ya döşəmə üzərinə tullanması və tutulması

İzah

Lent üçün qeyri-səciyyəvi olan bütün elementlər (dolama/sarıma, çubuğun sürüşdürülməsi, itələmə, lentin qatlanması) kompozisiyada dominant olmalı deyil.

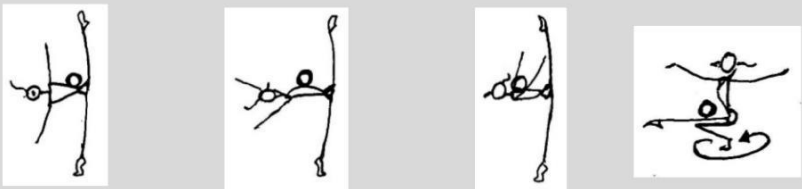
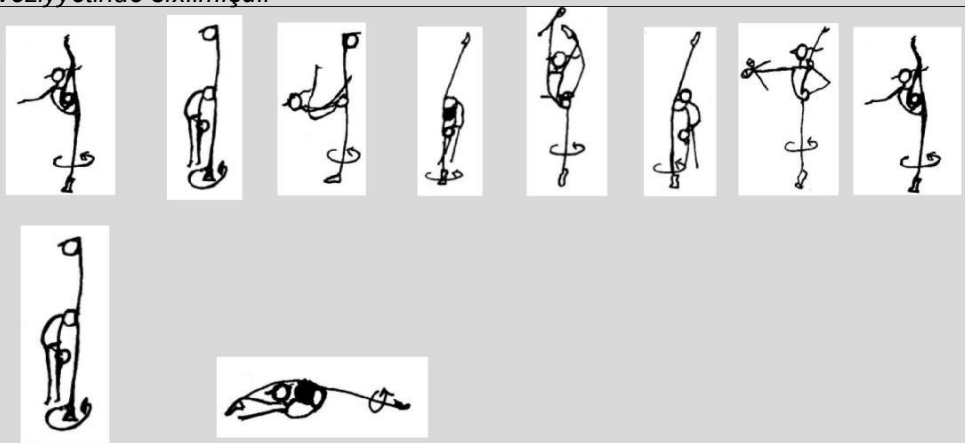
Qeyd:

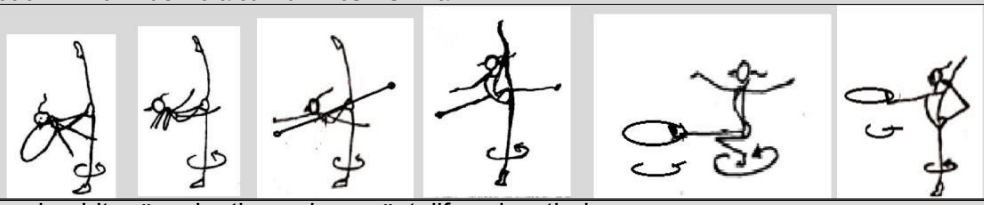
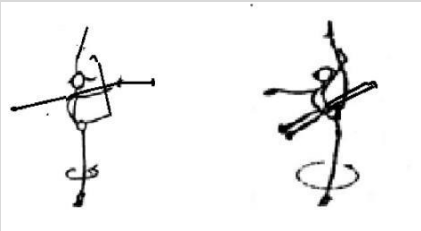
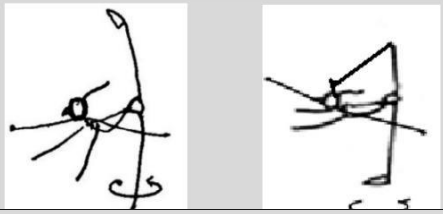
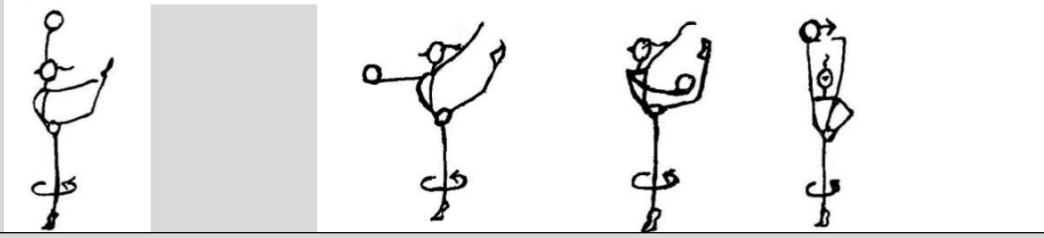
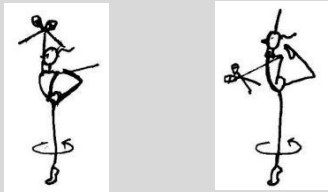
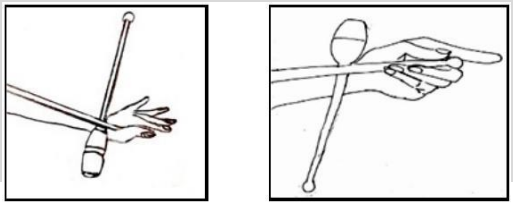
- *Çubuğun hava/döşəmə üzərinə atılması, lentin ucu əllə/əllərlə və ya bədənin digər hissələri ilə tutulur, çubuğun döşəməyə çırpıldıqdan sonra geri qayıtması və ya bunsuz (havada bumeranq üçün), tutulması*
- *BD, əgər ya tullayış, ya da tutuş (hər ikisi yox) bədən çətinliyi zamanı yerinə yetirildiyi zaman sayılır.*

3.4. **Bütün alətlərə şamil qeyri-fundamental texniki qrupların ümumi cədvəli**

	Alətlə iş (alət hərəkətdədir): - Alətlə böyük dövrələr - "Səkkizlik" hərəkəti (top üçün yox) - Alətin bədənin müxtəlif hissələrində və ya döşəmədən dəyib qayıtması (top üçün deyil) - Alətin bədənini müxtəlif hissələri ilə itələnməsi - Alətin bədənin istənilən hissəsi üzərində sürüşməsi - Alətin bədənin istənilən hissəsi ətrafında və ya ayaqlar (ayaq) altında ötürülməsi (ayaqla) - Alət üzərindən bütöv bədənlə və ya bədənin hər hansı hissəsi ilə keçmək

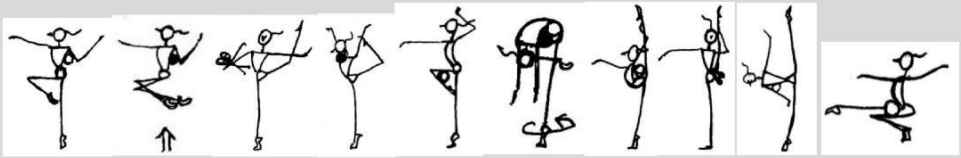
İZAH	
Qeyd: *Alətin bədənin müxtəlif hissələri ilə "itələnməsi"*	*Hərəkət və ya itələmə, yaxud tutma (atış + tutuş deyil) bədən çətinliyi zamanı yerinə yetirilməlidir ki, BD hesaba alınsın.*
	Alətin bədənin istənilən hissəsində qeyri-sabit müvazinəti

İzah	
Qeyd: gürzlər	*Əgər gürzlərdən biri qeyri-sabit müvazinət vəziyyətindədirsə, ikinci gürz isə texniki hərəkət yerinə yetirirsə, onda bu qeyri-sabit müvazinət hesab olunur*
	Alət əlin/əllərin köməyi olmadan tutulur: *1) Bədən hissəsinin məhdud səthində* *- İstisna: açıq ovuc yalnız dönmə zamanı kiçik səth hesab olunur* *2) Alətin bədənin fırlanan və ya fırlanmayan vəziyyətlərində itirilməsi riski*
1) Misallar	
2) Misallar	
	Alət bədənin fırlanması zamanı alətin itirilmə riski ilə bədən-alət arasında çətin təmas vəziyyətində sıxılmışdır
	

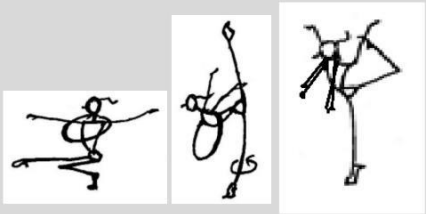
	Alət bədən və alətin çətin təması vəziyyətində "asılmış" (havada sərbəst) haldadlr – bu zaman bədənin fırlanması ilə alətin itirilməsi riski var
	
Qeyd:	Qeyri-sabit müvazinətin eyni və müxtəlif vəziyyətləri *BD-nin yerinə yetirilməsi zamanı kürək arxasında yaxud bədən hissəsindən asılmış vəziyyətdə olan açıq və ya ikiqat qatlanmış ip qeyri-sabit müvazinətin müxtəlif vəziyyətləri hesab olunur.*
Müxtəlif	
Eyni	
	Fırlanma çətinliyi zamanı açıq ovucda tutulan topla müxtəlif qeyri-sabit vəziyyətlər: əl öndən, yandan, yuxarıdan və s. pozisiyalardan aydın müşahidə olunmalıdır, yaxud da qeyri-sabit vəziyyət fırlanma zamanı bir əldən digərinə keçməklə dəyişməlidir
Müxtəlif	
Eyni	*Bir əldən digərinə keçməklə vəziyyətin hiss olunan şəkildə dəyişməsi* *Fırlanma çətinliyi zamanı top öndən sol əldə tutulur, sonra isə öndən sağ əldə tutulur – bu qeyri-sabit müvazinətin eyni vəziyyəti hesab olunur.*
	Gürzlərdən biri fırlanma çətinliyi icra olunarkən əlin iç/çöl tərəfinin köməyi ilə digər gürzlə tutulan zaman qeyri-sabit müvazinətin müxtəlif pozisiyaları: əlin vəziyyətini dəyişmək lazımdır (yuxarı, aşağı, yanlara və s.)
Müxtəlif	
Eyni	Fırlanma çətinliyi icra olunarkən gürzlərdən biri əlin iç və ya çöl tərəfində digər gürzün köməyi ilə tutulan zaman gürzlərlə belə qeyri-sabit müvazinət eynicür hesab olunur 

Hesaba alınmaya qeyri-sabit müvazinət vəziyyətləri: *alət bunlarla sıxıla bilməz*

- *<u>Əllərlə / biləklərlə</u>*
- *"Qeyri-sabit müvazinət" vəziyyəti kimi qiymətləndirilməsi üçün* ***itirilmə riski olmayacaq*** *şəkildə sıxılmışdır*



Alətin bədənin böyük səthində itirilmə riski olmadan "asılmış" vəziyyəti "qeyri-sabit" müvazinət kimi hesab olunmur



→	Kiçik tullayışlar / tutma

	İzah
Qeyd: →	*- kiçik tullayış bədənə yaxın olmalıdır* *- Tullayış və ya tutma bədən çətinliyinin icrası zamanı yerinə yetirilməlidir*

↗	*Hündür və ya orta tullayış (2 gürz üçün* ⇗)

	İzah
Qeyd:	*Orta tullayış – gimnastın bir və ya iki boyu hündürlüyündə* *Hündür tullayış – gimnastın iki boyun hündürlüyündən çox*

↓	Alətin tutulması (2 gürz üçün ⇓)

3.5. Alətin statikliyi

3.5.1. Alət hərəkətdə və ya qeyri-sabit müvazinət vəziyyətində olmalıdır, yəni onun uzun zaman sıxılmış/tutulmuş vəziyyətdə olmasına yol verilmir.

3.5.2. Statik alət uzun zaman tutulan / sıxılan alətdir:

"*Alətin tutulması"* o deməkdir ki, alət bir və ya iki əllə, yaxud da bədənin bir və ya bir neçə hissəsi ilə möhkəm şəkildə tutulur (qeyri-sabit vəziyyətdə deyil).

Alətin uzun müddətə tutulması dedikdə "4 saniyədən çox" sürən tutulma başa düşülür.

4. Rəqs addımlarının kombinasiyası (S)

4.1. <u>S-in yerinə yetirilməsinə dair tələblər:</u>

4.1.1. Ən azı bir fundamental texniki alət elementi ilə icra olunmalıdır

4.1.2. "Qeyri-dominant" əllə (yəni hər iki əllə) alətin ən azı 1 texniki elementi ilə icra olunmalıdır (bax. 3.3. и 3.4.).

4.1.3. **S** Rəqs addımlarının müddəti – birinci rəqs hərəkətinin başlamasından etibarən 8 saniyə. Addımlar həmişə dəqiq və görünən olmalıdır.

4.1.4. Rəqs addımları musiqinin ritmi, tempi, xarakteri və vurğularına uyğun yerinə yetirilməlidir.

4.1.5. Ən azı bir-birindən fərqli olan 2 hərəkət variantı ilə icra olunmalıdır: modallığa, ritmə, istiqamətlərə və ya səviyyələr görə.

4.2. S rəqs addımlarının icrası zamanı aşağıdakılar mümkündür:

- Bədən üzrə Çətinlik Dərəcələri Cədvəlindən 0.10 baldan yuxarı qiyməti olmayan **BD** elementləri icra etmək (məsələn, kabriol sıçrayışı, passe müvazinəti v s.).
- **AD** alətinin çətinlik elementlərini icra etmək, bu şərtlə ki, onlar rəqsin ardıcıllığını pozmasın.
- Rəqsə atışlar (kiçik, orta, yüksək) daxil etmək, bu şərtlə ki, onlar kompozisiyanın ideyasına oturmuş olsun və ya hərəkətin amplitudasını və dinamikasını artırmağa kömək etsin

4.3. Aşağıdakı elementlərin yerinə yetirilməsi mümkün deyildir:

R rəqs addımları **(S)** zamanı yerinə yetirilə bilməz

S tam şəkildə döşəmədə yerinə yetirilməsi

İzah:
Rəqs addımları kombinasiyasının yaradılması üzrə bələdçi:
Ardıcıl, bir-birilə əlaqəli olan rəqs addımları, daha dəqiqi: • *İstənilən klassik rəqs addımları* • *İstənilən bal rəqs addımları* • *İstənilən folklor rəqs addımlar* • *İstənilən müasir rəqs addımları*
Məntiqi və rəvan şəkildə birləşdirilmiş, lüzumsuz fasilə və uzun hazırlıq hərəkətləri olmayan əlaqə
Meydança boyunca alətlə işləyərək sadə yerdəyişmə (yeriş, addım, qaçış kimi) deyil, səviyyə, istiqamət, sürət və modallıq baxımdan fərqli hərəkətlər
Alətlə bütün kombinasiya boyunca müxtəlif ritmik şəkillərlə yaradılmış
Tam və ya qismən yerdəyişmə

4.4. Aşağıdakı hallarda rəqs addımı kombinasiyaları hesaba alınmır:

- 8 saniyədən az sürən rəqs addımları
- Alətlə əsas texniki işin ciddi şəkildə dəyişməsi (**E** üzrə hakimin cəriməsi – 0.30 və daha)
- Musiqinin xarakteri və emosional fonu ilə bədənin/alətin hərəkəti arasında rabitəsizlik
- Hər bir rəqs addımı kombinasiyasında minimum 2 fərqli hərəkətin, addımların modallığının, ritmin, istiqamət və səviyyənin yoxluğu
- Alətin minimum 1 fundamental texniki elementinin yoxluğu
- "Qeyri-dominant" əllə alətin minimum 1 texniki hərəkətinin yoxluğu
- Rəqs addımlarının bütün kombinasiyası döşəmədə yerinə yetirilib

4.5. **<u>Qiymət:</u>** Hər bir **S üçün 0.30**

5. Fırlanma **(R)** ilə dinamik elementlər

5.1. **<u>Tələblər</u>**

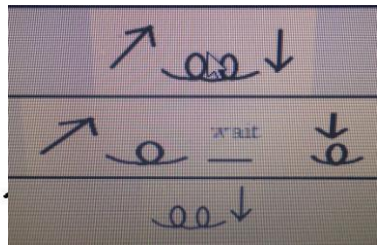
5.1.1. **R** dair əsas tələblər:

Simvol	Baza qiyməti	Hərəkət	Təsvir
R	0.20	Alətin tullanması	Yüksəyə və ya orta hündürlüyə tullayış
		Bədənin minimum 2 baza fırlanışı	Aşağıdakılara uyğun yerinə yetirilməsi şərtilə bədənin 2 baza tam fırlanışı: • Hər dəfə 360^0 • Fasiləsiz • Istənilən ox ətrafında • Döşəməyə keçidlə və ya keçidsiz • Bədən fırlanışı oxunun dəyişməsi və ya dəyişməməsi Birinci baza fırlanışı tullayış zamanı və ya alətin uçuşu zamanı yerinə yetirilir
		Alətin tutulması	Bilavasitə baza fırlanışının sonunda və ya meyarlara uyğun şəkildə tutma

5.1.2. Baza qiyməti (**R)** əlavə meyarların köməyi ilə qaldırıla bilər. Bu meyarlar alətin tullanması zamanı, bədənin tullayış altında fırlanması ərzində və tutma əsnasında yerinə yetirilə bilər.

5.1.3 Qiymət (**R**), yerinə yetirilmiş fırlanmaların sayı və düzgün icra olunmuş meyarlara görə müəyyən olunur. Əgər sonuncu fırlanma tutmadan sonra yerinə yetirilibsə, onda bu fırlanma və ona uyğun gələn meyarlar hesaba alınmır.

5.1.4. Bütün yerinə yetirilən (**R**)-lər fırlanmaların sayından asılı olmayaraq fərqli olmalıdır.

İzah: **Fırlanmanın sonunda tutuş**	**Etibarlıdır**
 Musiqi bitməsindən sonra tutuş	Hə **(R)**
	Yox (2 baza fırlanma arasında fasilə)
	Yox

5.1.5. Hər bir fırlanış (pre-akrobatik element, “şene” və s.) ya ayrıca, ya da silsilədə, maksimum 1 dəfə yerinə yetirilə bilər. Bu fırlanmalardan hər hansı birinin başqa **R**-də təkrarı (ayrıca və ya silsilədə) hesaba alınmır.

5.2. **R üçün əlavə meyarların ümumi cədvəli**

	Alətin uçuşu zamanı
Simvol	**Hər dəfə əlavə meyar R + 0.10**
R_3, R_4 və s.	Alətin uçuşu əsnasında bədənin istənilən ox ətrafında əlavə fırlanma
	Fırlanma zamanı bədənin fırlanma oxunun və ya səviyyəsinin dəyişməsi (hər bir **R** üçün yalnız bir dəfə)

Alətin atışı zamanı	**Alətin tutulması zamanı**
Simvol	**Bütün alətlər üçün ümumi R meyarları** **Hər dəfə + 0.10**
	Vizual nəzarətdən kənar
	Əllərin köməyi olmadan
	Fırlanma zamanı tutuş
	Ayaq/ayaqlar altında

Simvollar	**Tullayışın xüsusi meyarları** **Hər dəfə + 0.10**	**Simvollar**	**Tutuşun xüsusi meyarları** **Hər dəfə + 0.10**
	Tullayış zamanı alətin içindən keçmə Döşəmədən qayıtmadan sonra tullayış / döşəmədə diyirlətdikdən sonra tullayış Açıq gərilmiş iplə tullayış (bir ucundan və ya ortadan tutma) Tullayış ox ətrafında fırlanma ilə		Tutuş zamanı alətin içindən keçmə Bilasavitə geri tullayış / fasiləsiz dəyib qayıtma – bütün alətlər üçün İpin iki əllə hər iki ucundan tutulması Alətin bədən üzərində diyirlədilməsi ilə blavasitə tutulması
	2 gürzün eyni zamanda, asimmetrik, kaskadla (ikili və ya üçlü) tullanışı		Topun bir əllə(tutulması
	Maili səthdə tullayış		Fırlanarkən bilavasitə tutma
			Qarışıq tutma

Gürzlər ( )

- **Asimmetrik tullayışlar** eyni vaxtda ir və ya iki əllə yerinə yetirilə bilər. İki gürzün uçuşda hərəkəti müxtəlif forma və amplitudada (biri o birindən yüksək uçur), yaxud da fərqli müstəvi və istiqamətlərdə olmalıdır.

- **“Kaskad” tullayışları** (ikili və ya üçlü). Hər iki gürz kaskad tullayışın bir hissəsində havada olmalıdır.

* **Qeyd: bilavasitə geri tullayış / fasiləsiz dəyib-qayıtma ( ) – bütün alətlər:**

- Geri tullayış / dəyib qayıtma – bu **R**-in əsas tərkib hissəsidir (R üçün start tullayışın bir hissəsi); bu halda R-in sayılması üçün tullayışı / dəyib qayıtmanı tutmaq lazımdır.
- Təkrar tullayış / dəyib-qayıtma zamanı yerinə yetirilən meyarlar sayılır
- Geri tullayış / qayıtmadan sonra alətin tutulması üçün meyarlar qiymətləndirilmir, çünki əksər hallarda geri tullayışın/qayıtmanın hündürlüyü başlanğıc tullayışın hündürlüyünə bərabər olmur.

Izah və misallar: R elementlərinin qeydə alınması
R = 0.40 *Tullayış və 2 fırlanma (0.20), ikinci fırlanma **zamanı** tutma (0.10) gözlə baxmadan yerinə yetirildikdə (0.10)*
R3 = 0.50 *Əllərin köməyi olmadan tullayış (0.10) və 3 fırlanma (0.20 baza + 0.10 əlavə), topun bir əllə tutulması (0.10)*

5.3. R-də bədən hərəkətinin seçilməsi

5.3.1**. Aşağıdakı bədən çətinlikləri istifadə oluna bilər:**

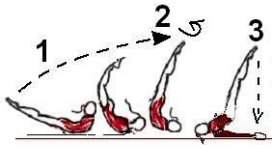
- Tullayış və atış zamanı fırlanma ilə 0.10 qiyməti verilməklə
  Misal: irəliyə doğru tək "Sirkul" hərəkəti bədənin horizontal ox ətrafında fırlanma elementi kimi istifadə olunur. Əgər **R** ərzində 2 və ya 3 ardıcıl "Sirkul" yerinə yetirilirsə, onları fırlanmalar arasında 1 addımla icra etmək lazımdır.
- Qiyməti 0.10 bal olan fırlanma hərəkətləri (misal: tullayış və tutma zamanı 180^0 və daha yuxarı hündürlüyə sıçrayış və fırlanma): bu fırlanmalar **R**-də fırlanmaların sayına əlavə olunur və **BD** kimi qeydə alınır.
- Tullayış zamanı bədən çətinliyi ilə, bu şərtlə ki, 2 baza fırlanması aralıq addımlar olmadan **BD**-dən dərhal sonra başlayır.
- Tullayış zamanı bədən çətinliyi ilə, əgər bu **R**-ə dair tələblərə uyğun yerinə yetirilmişdir (5.1.)

Qeyd: Birinci sıçrayış zamanı fırlanma və tullayışla 2–3 sıçrayışdan ibarət silsilə hərəkətlər və ikinci/üçüncü sıçrayış zamanı tutma R hesab olunmur.

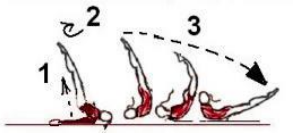
5.4. Pre-akrobatik elementlər

5.4.1. Yalnız aşağıdakı qrup akrobatik elementlərə icazə verilir:

- Sabit pozisiya olmadan və uçuşsuz irəliyə-arxaya doğru mayallaq aşmaq (yanlış texnika: Hərəkətlərin icrası (E) üzrə hakimin cəriməsi)
- İrəliyə-arxaya yuvarlanma/çönmə, sabit pozisiyasız və uçuşsuz "təkər" hərəkətləri (yanlış texnika: Hərəkətlərin icrası (E) üzrə hakimin cəriməsi)
- "Balıq": düz durmuş bədənin şaqulidən keçidi ilə bir çiyin üzərində döşəmədə çönmə.



irəli



arxaya

"Sıçrayış/şpaqata dalma": bədənin irəliyə doğru əyilməsi ilə ardınca mayallaq aşma R-də hesaba alınır **R (bir fırlanma kimi);** həmçinin **AD-**də sayılır.

Göstərilən "Siçrayış-dalma" hərəkəti ilə **R** icra olunan zaman "səviyyənin dəyişməsi" meyarı ƵƵ əlavə olunur

Misal: Sonrakı başqa iki mayallaq aşma ilə "**sıçrayış/şpaqata dalma**" = R3 (**R** 3 fırlanma ilə).

5.4.2. Çönmə və "təkər" hərəkətləri müxtəlif pre-akrobatik elementlər kimi hesaba alınır:

- irəliyə, arxaya və yanlara hərəkətlər;
- bir ələ və ya hər iki ələ dayaqlanma;
- bazu önünə, sinəyə və ya çiyinə dayaqlanma;
- ayaqları dəyişərək və ya dəyişmədən yerinə yetirmə
- start mövqeyi: döşəmədə və ya ayaq üstə;

5.4.3. Aşağıdakı elementlərə icazə verilir, lakin onlar pre-akrobatik elementlər hesab olunmur:

- Çiyinlərə arxadan dayaqlanma;
- Mövqedə dayanma olmadan döşəmədə önünə və ya yana şpaqat açma;
- Bədənin digər hissələri ilə döşəməyə toxunmadan bir və ya iki biləyə, yaxud çiyinlərə dayaqlanma; çönmə/təkər hərəkəti olmadan və vertikal vəziyyətdə dayanma olmadan.

5.4.4. İcazə verilən pre-aktobatik elementlərin və akrobatik hesab olunmayan elementlərin bütün qrupları çıxışa bu şərtlə daxil oluna bilər ki, onlar alətin elementin icrası zamanı tutulması üçün kiçik pauza istisna olmaqla mövqedə fasiləsiz keçmiş olsun.

5.4.5. Eyni pre-akrobatik element **R**-də bir dəfə və **AD**-də bir dəfə istifadə oluna bilər.

6. ALƏTİN ÇƏTİNLİYİ (AD)

6.1. **Tərifi:**

- Bədən və alət arasında 1 Baza + minimum 2 meyar, yaxud da 2 Baza + minimum 1 meyardan ibarət çətin sinxronluq.

  - və ya –

- 1 Baza + minimum 2 meyar, yaxud da 2 Baza + minimum 1 meyardan ibarət maraqlı yeni sinxronluq (alət bədii gimnastikada standart hərəkət kimi müntəzəm əsasda yerinə yetirilmir)

6.1.1. Aşağıdakı hallarda yerinə yetirilə bilər:

- Ayrıca
- **BD** zamanı: baza **BD**-ni **S** zamanı etibarlı sayır
- **S** zamanı

6.1.2. Hər bir **AD** fərqli olmalıdır.

6.2. **Tələblər**

6.2.1. Hər bir fərdi hərəkətdə minimum 1 **AD** olmalıdır**.**

6.2.2. **AD** elementləri baza və meyarlar üzrə tələblərə cavab verildiyi zaman etibarlı hesab olunur.

6.2.3. **AD** elementləri aşağıdakı hallarda etibarsızdır:

- Baza və meyarlar tələblərə uyğun icra olunmayıb
- Müvazinətin tam itirilməsi və gimnastın yıxılması
- Alətin baza texnikasının ciddi dəyişməsi (texniki cərimə 0.30 və daha çox)

6.3. **Qiymət:**

6.3.1. Hər bir baza alətin fundamental və ya qeyri-fundamental texniki elementidir (bax, 3.3; 3.4.) və 0.00 qiymətinə malik olur. Baza və meyarlar texniki izahlarda sadalanan tələblərə uyğun icra olunmalıdır.

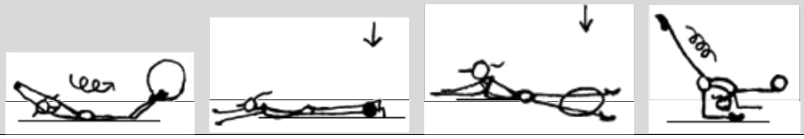
6.3.2. Aşağıda sadalanan minimum 2 meyarla əlaqəli olmaqla baza 0.30 və ya 0.40 qiymətinə malik olur.

Bazanın təsviri	Qiyməti
Tullayışsız	**0.30**
Alətin tullayışı zamanı	**0.30**
Orta/yüksək tullayışdan sonra alətin tutulması zamanı	**0.40**

6.4. **Meyarlar:**

Simvol	Meyarlar
	Əllərin köməyi olmadan
	Gözlə baxmadan
	180 dərəcə və daha çox fırlanma ilə
BD	Sıçrayış, müvazinət və ya fırlanma (bədən çətinliyi)
	İp sıçrayış zamanı (açıq və ay qatlanmış) və ya sıçrayış zamanı halqa arxaya fırlanır.
	İp sıçrayış zamanı çarpazlaşdırılır – əllər sıçrayış zamanı ayaqlar altında çarpazlaşdırılır
	Əllərin köməyi olmadan bədənin minimum 2 fərqli hissəsi ilə ötürmə
	Fasiləsiz silsilələrlə icra
	Alətin sıçrayış / hoppanma zamanı ikiqat (və daha çox) fırlanması
	Döşəmə üzərində mövqe (həmçinin dizə dayaqlanma etibarlı sayılır)
	Tullayış və ya tutma zamanı alətin içindən keçmə
	Alətin döşəməyə dəyib qayıtmasından sonra tullayış Döşəmə üzərində diyirlətdikdən sonra tullayış Bilavasitə əksinə tullayış / dəyib qayıtma
	Açıq düzünə iplə tullayış (ipin bir ucundan ə ya ortasından tutma
	Ox ətrafında fırlanma ilə tullayış (halqa, gürz)
	2 gürzün atılması ( ): eyni vaxtda, asimmetrik, “kaskad” (ikiqat və ya üçqat)*
	İpin iki əllə hər iki ucdan tutulması
	2 gürzün kiçik / orta asimmetrik tullayışı
	Aləti hərəkəti dayandırmadan dərhal tutmaq və döşəmə üzərində diyirlətmək
	Topun bir əllə tutulması ( )
	Aləti fırlanma zamanı dərhal (dayanmadan) tutmaq
	Qarışıq tutuş ,

6.4.1. **İzah və misallar**

Simvol	Meyarlar
	Əllərin köməyi olmadan - *Alət sərbəst texniki hərəkət almalıdır və bunu alətə aşağıdakıların köməyi ilə vermək olar:* • *Bədənin başqa hissəsi ilə hərəkət (impuls)* • *Əllə (əllərlə) başlanğıc hərəkət, lakin sonra isə alət əllərin köməyi olmadan tam sərbəst hərəkət yerinə yetirməlidir*
	Gözlə baxmadan: Misallar
	Elementin bədənin vertikal, horizontal və saqittal oxu ətrafında fırlanması (180° və çox) fırlanması zamanı *Misal: Dönmə, Şene, çönmə, «Sirkul» və s.*
BD	*Sıçrayış, Müvazinət və ya fırlanma (Bədənin çətinliyi). Misallar:* *Şpaqat üçün tullanan zaman topun çiyinlər üzərində böyük diyirlədilməsi* ( ) *Halqanın müvazinət zamanı çiyinlər üzərində bilavasitə diyirlədilərkən tutulması* ( )
	Alətin bədən və alət arasında çətin əlaqə zamanı ayaqlar altında tullayışı, tutulması və alətlə iş: *Misal: Topun ayaq altında barmaq ucunda fırladılması, yaxud bədənin ayaq altında fırlanma hərəkəti zamanı gürzlərlə dəyirman hərəkəti və s..*
3→	*Fasilə olmadan silsilələrlə icra:* *Silsilə - səthin, istiqamətin, səviyyənin, hündürlüyün, ritmin və ya bədən/alət münasibətinin dəyişməsi ilə eyni texniki qrupa mənsub olan alətin 2 və ya 3 müxtəlif elementlərinin ardıcıllığından ibarətdir. Misallar: bədəndə 2–3 böyük diyirlətmə; 2 gürzün 2–3 müxtəlif kiçik tullayışı və s.*
	Tullayış, tutma, alətin bədən üzərində böyük diyirlədilməsi – bunlar döşəmə üzərində icra olunarkən alətin itirilməsi riski ilə bədən və alətin çətin əlaqəsi şəraitində yerinə yetirilir. Misallar: 

6.5. **Alətlərin yeni orijinal elementləri :**

- Məşqçilər əvvəllər yerinə yetirilməyən və Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində təmsil olunmayan yeni çətinliklərin təqdim olunmasına dəvət olunur. Orijinal elementlər **AD - 0.50** elementləri arasında ən böyük qiymətə malikdir.
- Alətlərlə hərəkətin bütün orijinal elementlərini FİG HQ Texniki Komitəsinə təqdim etmək lazımdır.
- Belə orijinal elementin FİG-də baxılmasına dair sorğunu Milli Federasiya verməlidir. Sorğu elementin iki dildə (ingilis və fransız) təsviri, həmçinin yarış zamanı çəkilməklə ayrıca elementin və ya bütöv çıxışın video lenti (DVD) ilə müşayiət edilməlidir.
- Müvafiq gimnastın aidiyyəti alətlə hərəkətdə təsdiq etdiyi orijinallıq bütöv olimpiya sikli ərzində qüvvədə olacaqdır. Digər gimnastlar bu elementi orijinallığa görə əlavə bal almadan icra edə bilər.
- Qrup hərəkətlərində partnyorluq zamanı alətin orijinal elementləri üçün: əgər element icra zamanı kiçik xəta ilə yerinə yetirilibsə, bu halda partnyorluğa qiymət verilir, lakin orijinallığa görə bonus hesaba yazılmır.

7. Çətinliyin qiymətləndirilməsi (D): D üzrə hakimlər çətinliyi qiymətləndirir, ayrı-ayrı elementlərə qiyməti müəyyən edir, eləcə də cərimələr tətbiq edirlər:

7.1. Alt-qrup 1 (D1 və D2)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
İcra ardıcıllığı ilə bədən çətinliyi	Minimum 3, Maksimum	Hər bir bədən qrupu üzrə 1 çətinlikdən az 3 bədən çətinliyi (və ya daha az) yerinə yetirilib 0,10 və daha yuxarı qiyməti olan 9 (və yuxarı) **BD** yerinə yetirilib
Qeyd: əgər **BD** təkrar olunursa və ya elementin texniki elementi BD ərzində oxşar şəkildə yerinə yetirilirsə bu zaman Çətinlik hesaba alınmır (**cəriməsiz)**.		
Turlyan – Müvazinət	Maksimum 1	1-dən çox
Rəqs addımları kombinasiyası	Minimum 1	Çatışmazlıq minimum 1
Alətlərin fundamental texniki elementləri	Minimum 1 Hər bir qrupun	Hər bir çatışmayan elementə görə

7.2. Alt-qrup 2 (D3 və D4)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
R	Minimum 1	Çatışmazlıq Minimum 1
Alətin çətinliyi	Minimum 1	Çatışmazlıq Minimum 1

8. SIÇRAYIŞLAR

8.1. ÜMUMİ MÜDDƏALAR

8.1.1. Sıçrayışlar üzrə bütün çətinliklər aşağıdakı baza xarakteristikasına malik olmalıdır:

- Uçuşda **aydın və sabit forma**
- **Hündürlük** müvafiq forma üçün yetərli olmalıdır

8.1.2 **Yaxşı görünən formanı qeydə almaq məqsədilə yetərli hündürlük olmadan icra edilən** sıçrayış çətinlik kimi **sayılmayacaq və icraya görə cərimə xalı tətbiq olunacaqdır.**

8.1.3 Hər bir alətə və/və ya qeyri-fundamental texniki qruplarından olan elementə xas olan ən azı 1 fundamental texniki elementlə uzlaşmayan sıçrayışlar tullanma çətinliyi kimi hesaba alınmayacaqdır.

8.1.4 Eyni formalı sıçrayışların təkrarı silsilə hərəkətlər istisna olmaqla hesaba alınmır (bax, 8.1.5). Eyni forma**:** 1 və ya 2 ayaqla itələmə (əgər cədvəldə başqa cürə göstərilməyibsə); uçuşda fırlanmaların sayı.

8.1.5 Siçrayış silsiləsi aralıq addımla, yaxud onsuz (sıçrayış növündən asılı olaraq) yerinə yetirilən 2 və ya daha çox ardıcıl eyni sıçrayışlardan ibarətdir. Silsilədəki hər bir sıçrayış bir çətinlik kimi hesaba alınır (bax, Cədvəl, bənd 8.2.).

8.1.6 «Sıçrayış-şpaqata dalma» - irəliyə əyilmiş bədənlə və dərhal bitən mayallaqla yerinə yetirilən şpaqata sıçrayış şpaqata sıçrayış çətinliyi hesab olunmur, lakin pre-aktobatik element sayılır.

8.1.7 Halqa ilə bütün sıçrayış çətinliklərində pəncə və ya ayağın digər hissəsi başa yaxın olmalı deyil (qapalı duruş “halqa” – toxunuş tələb olunmur).

8.1.8 Bədənin arxaya əyilməsi ilə bütün sıçrayış çətinliklərində baş ayaq hissəsinə yaxın olmalıdır (toxunuş tələb olunmur).

8.1.9 Bütün bədənin **uçuş zamanı** fırlanması dayaq ayağı/ayaqları yerdən üzülən kimi, ayaqla/ayaqlarla döşəməyə toxunana kimi dəyərləndirilir.

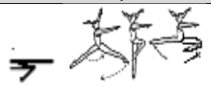
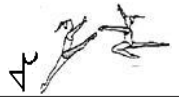
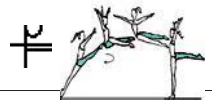
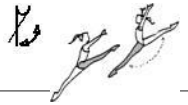
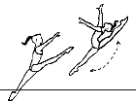
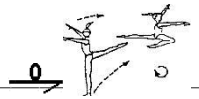
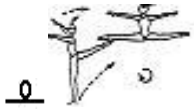
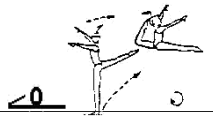
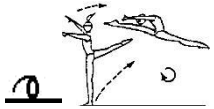
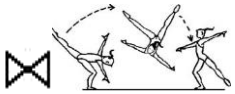
8.1.10 1 əsas əməldən (məsələn, halqanın altından tullanma) çox hərəkətlə kombinə edilmiş, 1 və ya 2 ayaqla itələyərək icra olunan sıçrayışlar uçuşda 2 fərqli obraz və forma (”yelləncək” yox) deyil, müəyyən sabit formaya malik bütöv və aydın görünən obraz yaradacaq tərzdə yerinə yetirilməlidir.

8.2. Sıçrayışların çətinlik dərəcələri cədvəli (∧)

Sıçrayış növləri	Dəyər					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Ayaqlar bükülərək sıçrayış	360^0					
Bükülmüş ayaqların 2 dəyişməsi ilə sıçrayış	360^0					
3 Düzləndirilmiş ayaqlarla sıçrayış	360°					
4 Passe sıçrayışı (boş ayaq irəliyə və ya yana bükülüb						
5 Sıçrayış, boş ayaq üfüqi irəliyə üzadılmış	180^0;					
6 Sıçrayış, boş ayaq üfüqi yana Uzadılmış	180^0					
7 Arabesk sıçrayışı, boş ayaq üfüqi yana uzadılmış	180^0					
8 Sıçrayış, boş ayaq üfüqi "Attityud" duruşunda	180^0					
9 İrəliyə kabriol		180^0				
10. Yana kabriol						
11. Arxaya və ya çönmə ilə kabriol (180^0 yaxud çox)		180^0				
12. Əyilərək sıçrayış və ya dönmə ilə sıçrayış (180^0 çox)		180^0				

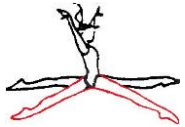
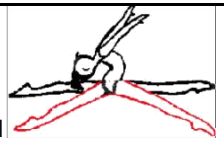
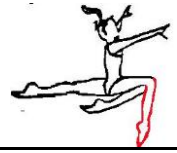
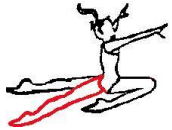
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. Ayaqların üfüqi dəyişməsi ilə qayçı şəkli; həmçinin üfüqidən yuxarı, itələyən ayaq yuxarıya doğru hündür, pəncə bütövlükdə başdan yuxarıda, yaxud qayçı – ayaqlar üfüqi arxaya və ya halqaya dəyişməklə						
14. «Durnabalığı» sıçrayışı						
15. **"Kazak" – üfüqi irəliyə yaxud dönmə ilə (180^0 və ya çox) və ya bədənin irəliyə dönməsi və əyilməsi**		180^0				
16. "Kazak" – hündür irəliyə, pəncə bütünlüklə başdan yuxarı, yaxud dönmə (180^0 və ya çox) ilə **17. "Kazak" – hündür yana, pəncə bütünlüklə başdan yuxarıda, (Jukov) köməyilə və ya dönmə Ilə (180^0 və ya daha çox)**			180^0 180^0 180^0 180^0 **Zk**			
18 Bir ayaqla halqa, 1 və ya 2 ayaqla itələmə, yaxud dönmə (180^0 və ya daha çox)		180^0				
19 İki ayaqla halqa **20 Şpaqata, yaxud halqa ilə tullanma, yaxud bədənin arxaya əyilməsi, və ya bir ayaqla itələmə və eyni ayaqla oturma (Zaripova)**				**(Zr)**		

Sıçrayış növləri	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
21. Şpaqat üçün sıçrayış, Iki ayaqla təkan, yaxud halqa, yaxud arxaya əyilmə						
22. Təkanverici ayaqların dəyişməsi ilə şpaqat üçün 2 və daha çox ardıcıl sıçrayış					Bir çətinlik 3 **(0.70)** Bir çətinlik	
23. Dönmə ilə şpaqat üçün Sıçrayış			180º			
24. Ayaqların dəyişməsi ilə şpaqat üçün sıçrayış (düz ayağın dəyişməsi)		180º		180º		
25. Ayaqların dəyişməsi ilə şpaqat üçün sıçrayış, dəyişmədə ayaqlar bükülür						
26. Yana şpaqat üçün sıçrayış, bir ayaqla təkan						
27. Yana şpaqat üçün sıçrayış, iki ayaqla təkan						
28.Ayaqların dəyişməsi ilə yana şpaqat üçün sıçrayış (əyilmiş ayaqla və ya düz ayaqla dəyişmə)						
29. Sıçrayış, 1-2 ayaqla təkan Halqaya və ya bədənin arxaya əyilməsi		180º	180º	180º		

Sıçrayış növləri	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
30. Ayaqların dəyişməsi ilə sıçrayış (əyilmiş ayaqla dəyişmə)						
31. Fuete (təkan ayağı üzərinə düşmə), yaxud bir və ya iki ayaqla halqaya düşmə						
32. Fuete – şpaqata sıçrayış, halqaya və ya bədənin arxaya əyilməsi ilə						
33. Fuete – sıçrayış, halqaya və ya bədənin arxaya əyilməsi ilə						
34. «Revoltad» – Düzləndirilmiş ayağın digər ayağın üstündən keçməsi						
35. Entrelace – aşırrma sıçrayış						
36. Entrelace – şpaqat üçün aşırma sıçrayış						
37. Dönmə ilə sıçrayış («Jete-an-Turnan»)						
38. Dönmə ilə şpaqat üçün sıçrayış (Jete an Turnan)						
39. Ayaqların dəyişməsi ilə şpaqat üçün sıçrayış («Jete an Turnan»)						
40. Batterflyay (boş ayaq üfüqi vəziyyətə yaxın duruşa keçir, təkanverici ayaq üfüqi duruşa keçir. Uçuş zamanı bədən üfüqiyə yaxın və ya bir az aşağı olur)						

8.4. Texniki direktivlər

Sıçrayışların çətinliyinə dair aşağıdakı misallar – formaların qəbul edilməməsi, onların etibarlılığı və ya etibarsızlığı üzrə bələdçi rolunu oynayır

Sıçrayış növü / Baza	Etibarlıdır	Etibarsızdır (yanlış forma)
Kazak	**Yaxud**	
Şpaqat (180º tələb olunur)		
Halqaya şpaqat sıçrayışı	**yaxud**	**yaxud**
Iki ayaqla halqa		
Bədənin arxaya əyilməsi ilə şpaqat sıçrayışı	**yaxud**	**yaxud** 
Təkanlı sıçrayış		 **yaxud** 

9. MÜVAZINƏT

9.1. ÜMUMİ MÜDDƏALAR

9.1.1. Müvazinət çətinliyinin 3 növü var:

A. Ayaqda müvazinət: “releve” və ya bütöv pəncə üzərində
B. Bədənin digər hissələri üzərində müvazinət
C. Dinamik müvazinət

9.1.2. Əsas xüsusiyyətlər:

A. **Ayaqda müvazinət**
a) Barmaqların ucunda (releve) və ya bütöv pəncədə icra olunur
b) “Dayanma” vəziyyəti ilə aydın və dəqiq sabit formaya malik olur

B. **Bədənin digər hissələri üzərində müvazinət**
a) Bədənin müxtəlif hissələri üzərində icra olunur
b) “Dayanma” vəziyyəti ilə aydın və dəqiq sabit formaya malik olur

C. **Dinamik müvazinət**
a) Bir formadan digər formaya yumşaq rəvan hərəkətlərlə icra olunur
b) Aydın və dəqiq sabit formaya malik olur

9.1.3. Müvazinətin bütün çətinlikləri alətin 1 **fundamental və ya qeyri-fundamental elementi** ilə yerinə yetirilməlidir**.** Hər bir alətə və/və ya qeyri-fundamental texniki qruplarından olan elementə xas olan ən azı 1 fundamental texniki elementlə uzlaşmayan müvazinət **çətinlik** kimi hesaba alınmayacaqdır.

9.1.4. Alətlərin texniki elementlərini (fundamental və ya qeyri-fundamental) müvazinət **vəziyyətinin təsbit olunması anından etibarən bu vəziyyətin dəyişməyə başlamasına qədər və ya dinamik müvazinətin gedişatı zamanı istənilən fazada** hesaba almaq lazımdır.**.**

9.1.5. Dayaq ayağı (düzləndirilmiş və ya bükülmüş) müvazinət çətinliyi dəyərini dəyişmir.

9.1.6. Halqa şəkilli müvazinətin bütün çətinliklərində pəncə və ya ayağın digər hissəsi başa yaxın olmalıdır (qapalı vəziyyət «halqa» – toxunuş tələb olunmur).

9.1.7. Bədənin arxaya əyilməsi ilə icra olunan müvazinətin bütün çətinliklərində ayaq hissəsinə yaxın olmalıdır (toxunuş tələb olunmur).

9.1.8. Hərəkət zamanı releve üzərində və ya 180^0 və daha çox vəziyyətdə bütöv pəncədə turlyanla bir çətinliyin icrası mümkündür. Çətinlik dəyəri: bütöv pəncə üçün 0,10 və releve + çətinlik dəyərinə görə 0,20.

9.1.9. Turlyan yalnız çətinliyin başlanğıc vəziyyəti qeydə alınandan sonra və **hər bir impulsda maksimum ¼ dövrə ilə** yerinə yetirilməlidir. Bir ümumi impulsdan yaranan fırlanma çətinliyin dəyərinin ləğvinə (turlyan bədənin fırlanması sayılmır) gətirib çıxarır. Turlyanla çətinliyin yerinə yetirilməsi zamanı bədən “tərpənməli” deyil (yəni, bədən hərəkətsiz olur və çiyinlər yuxarı-aşağı getmir). İcranın bu cür yanlış texnikası turlyanın dəyərinin ləğvinə + icraya görə cərimə ilə nəticələnir.

9.1.10. Turlyanın dizlər üzərində, əllərdə və “kazak” vəziyyətində icra olunması qadağandır.

9.1.11. Turlyanla və ya onsuz eyni formalı müvazinətlərin təkrarı hesaba alınmır.

9.1.12. Fuete müvazinəti – minimum 3 eyni və ya fərqli formadan ibarət olmaqla, əllərin köməyi ilə və ya əllərin köməyi olmadan 90^0 yaxud 180^0 üzrə ən azı 1 dönmə ilə formalar arasında dabana dayaq verməklə releve üzərində yerinə yetirilir. Müvazinətin hər bir forması aydın vurğu ilə (aydın duruşla) nümayiş etdirilməlidir. Alətin bir fundamental və ya qeyri-fundamental elementini bu çətinliyin icrası zamanı istənilən fazada yerinə yetirmək tələb olunur.

9.1.13. Eyni formanın bir fuete müvazinəti çərçivəsində təkrar olunması mümkündür, lakin bu formalardan hər hansı birinin ayrıca və ya digər fuete müvazinətində yerinə yetirmək qadağandır.

9.1.14. Müvazinət bütöv pəncədə və ya releve üzərində yerinə yetirilə bilər. Bütöv pəncə üçün: çətinlik dəyəri 0.10 xala qədər azalır, simvola isə (↓) ox əlavə olunur.

<u>Misallar:</u> releve üzərində =0.30

Bütöv pəncədə ↓ =0.20

9.1.15. Bədənin digər hissələri üstündə müvazinət və ya dinamik müvazinət ya releve üzərində, ya da bütöv pəncə üstündə icra oluna bilər və bu zaman çətinlik dəyəri və ya simvolun dəyişməsi baş vermir.

9.1.16. Gimnastın səviyyəsinin dəyişməsi ilə müvazinət (dayaq ayağı tədricən bükülür və / və ya düzəlir):

- Bririnci forma baza çətinlik dəyərini müəyyən edir
- Bədənin vertikal vəziyyətini və boş ayağın üfüqi duruşunu qeydə almaq lazımdır.
- Bir formadan (dayaq ayağı düzlənmişdir) digər formaya (dayaq ayağı bükülmüşdür) keçid və ya əksinə keçid tədricən görünən olmalıdır və gimnast başdan sona qədər releve duruşunu saxlamalıdır.
- Bu halda gimnastın olduğu səviyyənin dəyişmə istiqamətini göstərən ox(lar) əlavə etmək (simvoldan sağda) zəruridir

<u>Misallar:</u>

Dayaq ayağı tədricən ↓

Dayaq ayağı yenidən düzlənir ↑

Dayaq ayağı tədricən bükülür və sonra yenidən düzləmir, yaxud əksinə ↓↑

9.2. Müvazinət çətinlikləri cədvəli (T)

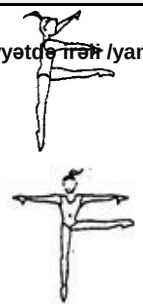
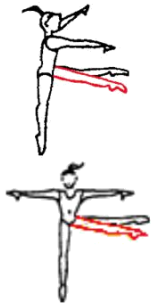
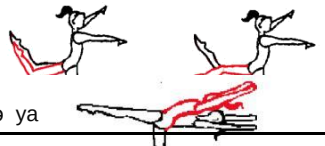
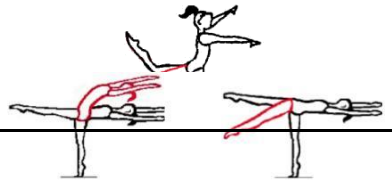
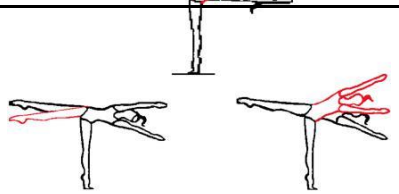
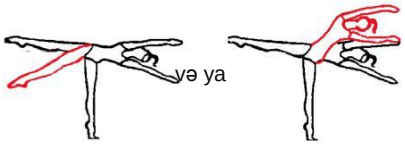
Müvazinət növləri	Pəncədə müvazinət		Çətinlik dəyəri				
	0,10		0,20	0,30	0,40		0,50
1. Boş ayaq arxaya, üfüqidən aşağı bədənin arxaya əyilməsi							
2. İrəliyə və ya yanlara passe (üfüqi vəziyyət) və ya kürək və çiyinlərin yuxarı hissəsinin arxaya əyilməsi 3.İrəliyə: boş ayaq üfüqi səviyyədə (düz və ya əyilmiş) yaxud bədən üfüqi vəziyyətdə arxaya							
4.Gimnastın səviyyəsinin dəyişməsi ilə dayaq ayağı tədricən bükülür və / və ya düz vəziyyətə qayıdır							
5.Əllərin köməyi ilə və ya onsuz şpaqat, yaxud bədən üfüqi vəziyyətə və ya aşağıya							
6.Yana: boş ayaq üfüqi vəziyyətdə və ya bədən üfüqi vəziyyətdə yana əyilir							

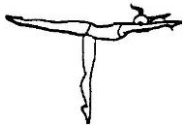
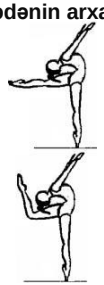
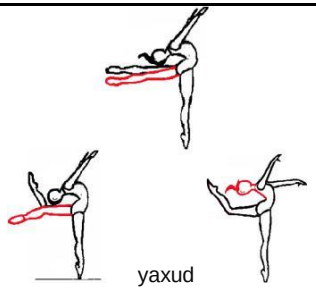
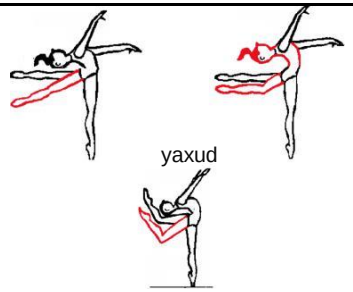
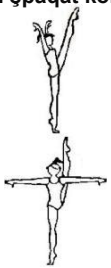
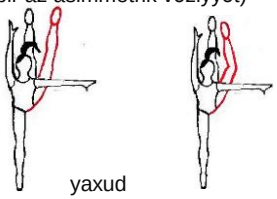
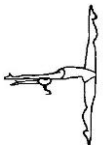
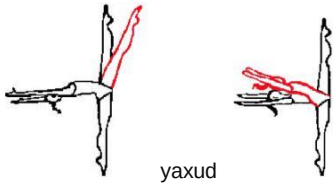
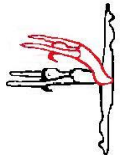
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
7.Əllərin köməyi ilə və ya onsuz şpaqat, yaxud bədən üfüqi vəziyyətdə yana əyilmiş **8.Arabesk: Boş ayaq üfüqi vəziyyətdə yaxud bədən irəliyə və ya üfüqi vəziyyətdə arxaya, əllərin köməyi ilə və onsuz şpaqat** 9. **Əllərin köməyi ilə və onsuz şpaqat, yaxud üfüqi vəziyyətdə bədənlə şpaqat**					
10.Attityud və ya geriyə halqa					
11. Kazak – boş ayaq üfüqi vəziyyətdə; bütün istiqamətlərə					
12. Kazak – boş ayaq irəliyə və ya yana (pəncə başdan yuxarı), bədənin digər hissələrinə dayaqlanma və ya dayaqsız					
13. Boş ayaq irəli, pəncə başdan yuxarı, əllərin köməyi ilə və ya onsuz					
14. Boş ayaq yana, pəncə başdan yuxarı, əllərin köməyi ilə və ya onsuz					
15. Boş ayaq arxaya şpaqata, pəncə başdan yuxarı, əllərin köməyi ilə və ya onsuz					

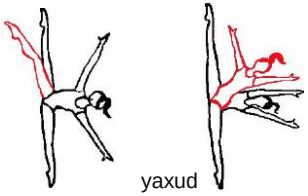
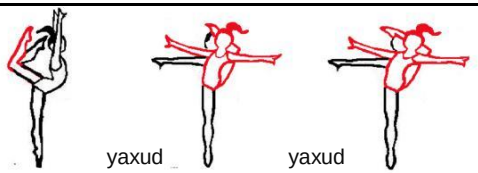
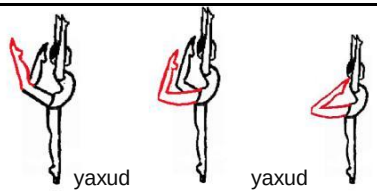
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Əllərin köməyi ilə və onsuz şpaqat					
17. Qarına dayaq verməklə müvazinət					
18. Sinəyə dayaq verməklə müvazinət; əllərin köməyi ilə və ya onsuz (Kabayeva)	Kb				
Dinamik müvazinət					
19. Qarına dayaq vəziyyətindən sinəyə dayaq vəziyyətinə keçid					
20. Durma vəziyyətində bədənin bütün istiqamətlərə tam yırğalanması (irəliyə, yana, arxaya) ilə, yaxud döşəməyə / döşəmədən keçidlə dinamik müvazinət					
21. Fuete – ayaq üfüqi vəziyyətdə minimum 2 formada мин.			Ayaq üfüqi vəziyyətdə min. 2 forma + min. 1 dönmə		Ayaq üfüqdən yuxarı min.2 forma + min.1 dönmə
22. Ayaqlarla hərəkət edərək və onsuz dirsəyə dayaq verməklə dinamik müvazinət (çətinlik dərəcəsi eynidir)					
23. 2 və ya 3 forma ilə dinamik müvazinət; həmçinin dönmə ilə (Utyaşaev)				U2 U3 (0.50)	
24. Dinamik müvazinət: Önə şpaqat boş ayağın əllərin köməyi ilə arxaya şpaqat üçün arxa müvazinətə keçməsi ilə yerinə yetirilir (Gizikov) yaxud önə şpaqat bədənin arxaya şpaqat üçün əllərin köməyi ilə yarım dönməsi (Kapranova)				Gz və əksinə	

9.3. Texniki direktivlər

Müvazinət çətinliklərinə dair aşağıdakı misallar – formalardan kənarlaşma, onların etibarlılığı və ya etibarsızlığı üzrə bələdçi rolunu oynayır

Müvazinət növləri / Baza	Etibarlıdır	Etibarsızdır (yanlış forma)
Boş ayaq üfüqi vəziyyətdə irəli /yana (90°) tələb olunur 		
Arabesk – boş ayaq üfüqi vəziyyətdə		
Attityud	 və ya	
Boş ayaq üfüqi vəziyyətdə, arxaya üfüqi vəziyyətə əyilmə **Boş ayaq üfüqi vəziyyətdə yana əyilmiş**	 və ya	 və ya

Arabesk – üfüqi vəziyyətdə irəliyə əyilmə 	 və ya	 və ya
Arabesk / Attityud – bədənin arxaya əyilməsi ilə 	 yaxud	 yaxud
Ön/yan şpaqat köməksiz 		 (yalnız irəliyə və üfüqi vəziyyətdə yana etibarlıdır)
Arxa şpaqat köməksiz 	(bir az asimmetrik vəziyyət)  yaxud	(yalnız arabesk kimi etibarlıdır)
Köməksiz ön şpaqat, bədən üfüqi vəziyyətdə arxaya 	 yaxud	

Köməksiz yana şpaqat, bədən üfüqi vəziyyətdə	(bir az asimmetrik vəziyyət)	 yaxud
Bədənin üfüqi vəziyyətdən aşağı əyilməklə önə şpaqat		
Köməksiz halqa	 yaxud yaxud (bir az asimmetrik vəziyyət)	 yaxud yaxud

10. FIRLANMA

10.1. ÜMUMİ MÜDDƏALAR

10.1.1. 2 növ fırlanma vardır:

A. Pəncə üstündə fırlanma: «releve» (dönmə) və ya bütöv pəncə üzərində

B. Bədənin digər hissələri üzərində fırlanma

Fırlanmanın bütün çətinlikləri **aşağıdakı baza xüsusiyyətlərinə** malik olmalıdır**:**

- 360^0 üzrə minimal baza fırlanması (6, 9,17 saylı fırlanma çətinlikləri istisna olmaqla)
- Fırlanmanın bütün müddəti boyunca (bitənə qədər) sabit və yaxşı müəyyən edilmiş forma

<u>Qeyd</u>: ***Yaxşı müəyyən olunmuş forma o deməkdir ki,*** *gimnastın aldığı düzgün forma bütöv minimal baza fırlanışı zamanı saxlanılır; formadan cüzi kənarlaşma - bu icrada səhv deməkdir. Əgər forma tanınmırsa və ya saxlanmırsa, bu halda çətinlik hesaba alınmır.*

10.1.2. Fırlanma yerinə yetirilmiş dövrələrin sayına uyğun dəyərləndiriləcəkdir.

10.1.3. Fırlanma hesaba alınması üçün hər bir alətə və/və ya qeyri-fundamental texniki qruplarından olan elementə xas olan **ən azı** 1 fundamental texniki elementlə uzlaşmalıdır.

10.1.4. Eyni dönmələr (2 və ya çox) silsiləsində onlar fasiləsiz olaraq bir birinin ardınca və yalnız dabana dayaq verməklə yerinə yetirilir. Silsilədəki hər bir dönmə bir çətinlik hesab olunan eyni “fuete” kombinasiyaları istisna olmaqla tək çətinlik kimi hesaba alınır.

10.1.5. Müxtəlif dönmələr – bu, dövrələrin (fırlanmaların) sayından asılı olmayaraq müxtəlif formalarla icra olunan dönmələrdir; bu qayda, həmçinin “fuete” dönməsi üçün keçərlidir.

10.1.6. Dayaq ayağı (**bükülmüş və ya düz**) çətinlik dəyərini dəyişmir.

10.1.7. **Formanın dəyişməsi ilə dönmə**

- 1 çətinlik kimi hesaba alınır
- Dönməyə daxil edilən hər bir forma minimal baza fırlanışı ehtiva etməlidir.
- Bir formadan digər formaya keçid dabana dayaq vermədən və mümkün olduğu qədər birbaşa tərzdə icra olunmalıdır.
- Dönmə çətinliyinin hər bir komponenti zamanı hər bir alətə və/və ya qeyri-fundamental texniki qruplarından olan elementə xas olan **ən azı** 1 fundamental texniki elementlə icra olunmalıdır.

10.1.8. **"Fuete"**

- Bir çətinlik kimi hesaba alınır
- 2 və ya daha çox eyni və ya fərqli forma dabana enmə ilə birləşir
- Müxtəlif formalar aşağıdakı kimi yerinə yetirilə bilər:

Müxtəlif formalar yerinə yetirilə bilər:

a) ayrıca

b) eyni fuete çərçivəsində birləşdirilməklə (ardıcıl və ya növbəli), lakin bu formalardan heç biri başqa fuete fırlanmasında təkrar oluna bilməz.

- Hər bir ikinci fuete ərzində başqa fundamental texnikli element və ya alətin qeyri-fundamental elementini icra etmək tələb olunur.

10.1.9. **«Sirkul»**

Hər bir ikinci «Sirkul» zamanı başqa fundamental texnikli element və ya alətin qeyri-fundamental elementini icra etmək tələb olunur.

10.1.10 **Gimnastın səviyyəsinin dəyişməsi ilə dönmələr** (dayaq ayağının tədricən bükülməsi və / və ya düz vəziyyətə qayıtma).

- Birinci forma baza dəyərini müəyyən edir
- Bədənin şaquli vəziyyətini və boş ayağın üfüqi vəziyyətini saxlamaq lazımdır
- Bir formadan – "dayaq ayağı düz" digər formaya – "dayaq ayağı bükülü" formaya (və ya əksinə) keçid asta, görünən və tədrici olmalı və bütün dönmə ərzində gimnast releve vəziyyətini saxlamalıdır
- Bu halda gimnastın səviyyəsinin dəyişmə istiqamətini təyin edən ox (oxlar) əlavə etmək lazımdır (simvoldan sağda):

  - dayaq ayağı tədricən bükülür: ↓

  - dayaq ayağı yenidən düzəlir: ↑

  - Dayaq ayağı tədricən bükülür və sonra yenidən düz vəziyyətə qayıdır: ↓↑

10.2. Fırlanmanın dəyərini artırmaq üçün meyarlar

10.2.1. Bütöv pəncədə və ya bədənin digər hissələri üzərində əlavə fırlanmalar üçün:

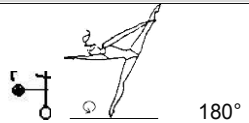
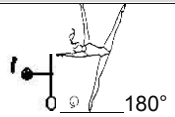
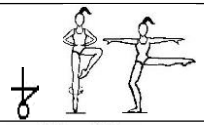
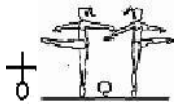
- baza 360^0 yuxarı hər bir əlavə dönmə üçün + 0.10 xal

10.2.2. Releve üzərində əlavə fırlanmalar üçün:

- baza 360^0 yuxarı hər bir əlavə dönmə üçün + 0.20 xal (№ 6, 9, 17 üçün baza 180^0)

10.3. Fırlanmanın çətinliklər cədvəli (ȣ)

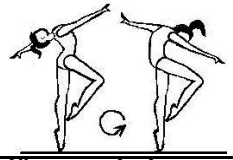
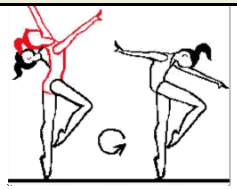
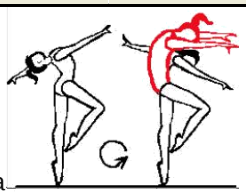
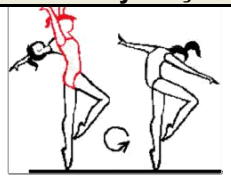
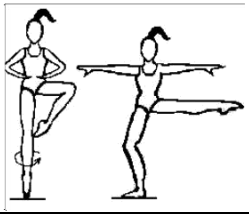
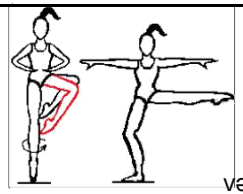
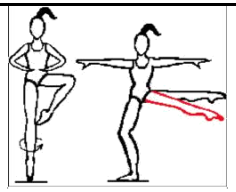
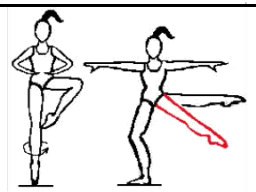
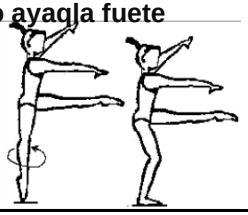
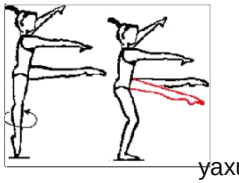
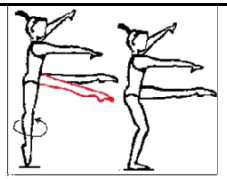
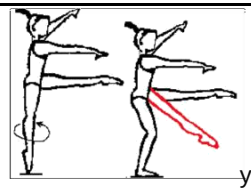
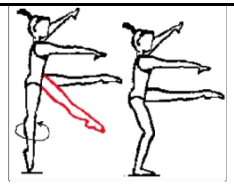
Fırlanma növləri	Çətinlik dəyəri				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	Bütöv pəncədə				
1.Boş ayaq irəli, bədən irəli əyilmiş					
2.Boş ayaq geriyə, bədən geriyə əyilmiş					
3.“Passe“ (önə və ya yana); yaxud kürək və ya çiyinin yuxarı hissəsinin arxaya əyilməsi					
4.Spiralvari dönmə (“tonneau”), bir ayaqda natamam dalğa					
5.İrəli: boş ayaq üfüqi vəziyyətdə (düz və ya bükülü)					
6. Köməkli və ya köməksiz ön şpaqat, yaxud da bədən üfüqi vəziyyətdə 7. Yana: Boş ayaq və ya bədən üfüqi vəziyyətdə 8. Köməkli və ya köməksiz yan şpaqat					180°

Fırlanma növləri	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
9. Köməkli və ya köməksiz yana şpaqat, bədən üfüqi vəziyyətdə **10. Arabesk: Boş ayaq üfüqi vəziyyətdə və ya bədən üfüqi vəziyyətdə, yaxud arxaya əyilmiş** **11. Köməkli və ya köməksiz şpaqat** **12. Köməkli və ya köməksiz şpaqat, bədən üfüqi vəziyyətdə, halqa** **13. Penche – bədənin irəliyə əyilməsi, üfüqi və ya aşağıya doğru , ayaq şpaqat üçün arxaya, yaxud halqaya, bütöv pəncədə dönmə** 14. **Attityud və ya halqa əlin köməyi ilə yaxud bədənin arxaya əyilməsi ilə**					
15. Fuete: passe yaxud düz ayaq üfüqi vəziyyətdə; həmçinin irəliyə üfüqi vəziyyət, arxaya, «Attityud»	 				

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Kazak					
17. Ön şpaqat; durma vəziyyətindən və ya döşəmədən bədənin üfüqi səviyyədən aşağı əyilməsi					180° **Kb** 180° **Kb**
18. Köməklə ön şpaqat, boş ayaq əllərin köməyi ilə arxaya şpaqat vəziyyətinə keçirilir (Gizikova)				**Gz** Və ya əksinə	
19. «Sirkul» - Bədənin irəliyə / yana əyilməsi; həmçinin arxaya					
		Bədənin digər hissələri üzərində fırlanma			
20. Qarın və ayaqlar üzərində dönmə, demək olar halqa və ya şpaqat forması əllərə (Kanaeva) və ya kürəyə (Ralenkova) dayaq vermədən	**Pl**		**Kn**		
21. Əllərin köməyi ilə şpaqat üçün dönmə, fasiləsiz, arxaya və geriyə əyilmə					

10.4. Texniki direktivlər

Fırlanma çətinliyinə dair aşağıdakı misallar – formalardan kənarlaşma, onların etibarlılığı və ya etibarsızlığı üzrə bələdçi rolunu oynayır

Fırlanma növləri / Baza	Etibarlıdır	Etibarsızdır: yanlış forma
Spiralvari dönmə (“tonneau”) – bir ayaqda natamam dalğa 	 və ya 	
Releve üstə dönmə – halqaya arxa şpaqat, bədən Üfüqi vəziyyətdə irəli		
Fuete passe 	 və ya 	
Üfüqi vəziyyətdə ayaqla fuete 	 yaxud 	 yaxud 
Qarın üstə dönmə, ayaqlar demək olar halqa kimi	yaxud	

FƏRDİ HƏRƏKƏTLƏR
İCRA (E)

1. **Hərəkətlərin icrası üzrə hakimlər briqadası tərəfindən qiymətləndirmə**

1.1. Hərəkətlərin icrası üzrə hakimlər briqadası tələb edir ki, elementlər estetik və texniki baxımdan mükəmməl yerinə yetirilsin.

1.2. Gimnastlar öz çıxışlarına yalnız təhlükəsiz şəkildə və yüksək estetik səviyyə və texniki bacarıqla yerinə yetirə biləcəyi elementləri daxil etməlidir. Belə gözləntilərdən bütün kənarlaşmalar **E** üzrə hakimlər briqadasının cərimə balları tətbiq etməsinə gətirib çıxarır.

1.3. **E** briqadasının hərəkətin çətinliyinə dair münasibət ifadə etmir. **E** üzrə hakimlər elementin və ya kombinasiyanın çətinliyindən asılı olmayaraq eyni səhvlər üçün bərabər dərəcədə cərimə xalları tətbiq etməlidir.

1.4. **E** və **D** üzrə hakimlər briqadası bədii gimnastikanın müasir səviyyəsinə maksimum dərəcədə uyğun olmalı, aidiyyəti elementin icrasından nələri gözləmək lazım olduğunu və günümüzdə idman inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini həmişə bilməlidirlər. Bu kontekstdə hakimlər nəyi gözləmək mümkün olduğunu və ya məntiqə uyğun çərçivədə potensial gözləntiləri, eləcə də istisnaların nədən ibarət olduğunu yaxud xüsusi məqamları da yaxşı bilməlidir.

1.5. Düzgün icra üslubundan bütün kənarlaşmalar artistik və texniki səhv hesab olunur və hakimlər tərəfindən müvafiq şəkildə dəyərləndirilməlidir. Kiçik, orta və ciddi səhvlərə görə cərimənin ölçüsü düzgün icra tərzindən kənarlaşma dərəcəsinə görə təyin olunur. Gözlənilən mükəmməllikdən artistik və texniki kənarlaşmalara görə aşağıdakı cərimələr tətbiq olunacaqdır. Bu cərimə xalları elementin və ya hərəkətin çətinlik dərəcəsindən asılı olmayaraq tətbiq olunmalıdır.

- Kiçik səhv 0,10: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan kiçik kənarlaşmalar
- Orta səhv 0,20 – 0,30: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan istənilən hiss olunan və əhəmiyyətli kənarlaşma
- Kobud səhv 0,50 və daha çox: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan ciddi və əhəmiyyətli kənarlaşma

2. E üzrə Qiymət: 10.00 xal

E üzrə qiymət aşağıdakılara görə cərimə xalları çıxılmasını ehtiva edir:

- Artistizm səhvləri
- Texniki səhvlər

3. E üzrə hakimlər briqadası

E üzrə 6 hakim 2 alt-qrupa bölünür:

- Birinci alt-qrup **(E)** – 2 hakim, hansı ki, çıxışda artistizm səhvlərini qiymətləndirir
- İkinci alt-qrup **(E)** – 4 hakim, hansı ki, çıxışda texniki səhvləri qiymətləndirir

Artistizm və texniki səhvlərə görə cərimələr toplanır və sonra 10.00 xaldan çıxılır – beləliklə yekun **E** qiyməti alınır.

4 ARTİSTİZM KOMPONENTLƏRİ

4.1. KOMPOZİSİYANIN VAHİDLİYİ

4.1.1. <u>Əsas ideya: Xarakter</u>

a) Kompozisiya elə qurulmalıdır ki, bütöv bədii obraz yaratmaq və başdan sona qədər bədən hərəkəti və alətlə əsas ideyanı ifadə etmək mümkün olsun.

b) Musiqinin xarakteri gimnastın yaşına, yetkinliyinə, texniki səviyyəsinə və əxlaq normalarına uyğun seçilməlidir.

c) Musiqinin xarakteri çıxışın kompozisiyası və gimnastla harmoniyada olmalıdır.
d) Müxtəlif musiqi fraqmentləri, hətta musiqinin xarakterində və tempində dəyişiklik baş versə belə, harmonik şəkildə seçilməli və birləşdirilməlidir.

4.1.2. <u>Birləşdirmə</u>

a. Kompozisiya texniki, estetik, birləşdirici elementlərdən təşkil olunmalıdır – bu zaman bir hərəkət lüzumsuz fasilə və uzun hazırlıq hərəkətlərinə yol vermədən məntiqi və rəvan tərzdə növbəti hərəkətə oturmalıdır.
b. Bədən hərəkətinin müxtəlif səviyyə və istiqamətləri, alətlərin hərəkətinin istiqamət və səthi öz aralarında vahid ideya ilə aydın tərzdə birləşməlidir.
c. Hərəkətlər arasında kompozisiyanın vahidliyini pozan bağlara görə hər dəfə cərimə xalı nəzərdə tutulmuşdur:
    - Hərəkətlər arasında keçid məntiqsizdir, anidir və əsassız olaraq uzun sürür
    - Bədən çətinliyi hərəkətlərindən əvvəl uzun sürən hazırlıq hərəkətləri
    - Zərurət olmadan hərəkətlər arasında fasilələr
d. Kompozisiya bədənin və ya alət elementlərinin rabitəsiz hərəkətlər silsiləsindən ibarət olmalı deyil. Rabitəsiz elementlərə, hərəkətlərin rabitəsiz hissəsinə və vəhdətin olmamasına görə cərimə nəzərdə tutulur.
e. Kompozisiyanın başında və sonunda gimnast alətlə təmasda olmalıdır. Gimnastın hərəkətin başındakı duruşu alətin başlanğıc hərəkətində istifadə olunması üçün düzgün seçilməlidir.

4.2. MUSİQİ VƏ HƏRƏKƏT

4.2.1. <u>Ritm</u>

a. Hərəkət musiqi vurğuları, musiqili frazalar, musiqi tempi ilə dəqiq və aydın şəkildə əlaqəli olmalı, bədən və alət musiqi axışını vurğulamalıdır.
b. Vurğu və musiqili frazalardan kənar olan, yaxud musiqi tempi ilə əlaqəli olmayan hərəkətlər hər dəfə cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

İzah
Musiqi və hərəkətlərin məqsədi: *Monotonluqdan və təkrardan qaçmaq məqsədilə **hərəkət müxtəlifliyi** yaratmaq* *Hətta temp və ritm eyni qalsa belə, musiqinin müxtəlif üsullarla istifadə olunması*
Məşqçilər və hakimlər musiqidə hərəkətləri yaratmağa və qiymətləndirməyə qadir olmaq üçün musiqi strukturunun və ritmik şəkillərin əsaslarını öyrənməli və başa düşməlidir.
Aşağıda hərəkətlərin musiqi/ritmik strukturlarla əlaqələndiirlməsi və xüsusi artistizm effektinin yaradılması məqsədilə ayrı-ayrı hərəkətlərin, xüsusi vurğuların və ya ritmik fiqurların yerbəyer edilməsi üçün vacib anlayışlar sadalanmışdır. • *Musiqi frazası: mahnı parçası, fərqli ardıcıllıq yaradan notların bir-birini əvəzləməsi* • *Mahnı: ayrı-arı notların ritmik təşkil olunan ardıcıllığı – bu notlar öz aralarında xüsusi fraza və ya ideya yaradacaq tərzdə uzlaşırlar* • *Əsas ritm* • *Metronom surət*
Müxtəlif musiqi fəndlərinə dair mümkün misallar: *Sinkop: əsasən zəif hissəyə vurğu ilə yaranmaqla müntəzəm musiqi vurğularının musiqidə müvəqqəti dəyişməsi (vurğunun qəsdən zəif hissənin istifadəsinə köçürülməsi). Misal kimi, gimnast müvazinətə zəif hissədə daxil olur və güclü hissədən istifadə edir – vurğunun qurulması üçün bədəndən istifadə etmədən bu vəziyyətdə qalaraq düşünülmüş effekti yaradır.* *Kontrtemp* *Triola*

4.2.2. <u>Dinamik yerdəyişmə</u>

a. Enerji, güc, surət, hərəkətlərin intensivliyi musiqidəki dinamik yerdəyişmələrə və metronom dəyişikliklərə uyğun olmalıdır.
b. Gimnast dinamikanın dəyişməsini bədən və alət hərəkətlərinin enerjisində, gücündə, surətində və intensivliyində musiqidəki dəyişikliklərə uyğun seçilən təzadların köməyilə ifadə edir.
c. Monoton enerji, güc, surət və intensivliklə icra olunan hərəkətlər (təzadsız və dəyişikliksiz) dinamikliyi itirir və cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

4.3. BƏDƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN İFADƏLİLİYİ

a. Hərəkətlərin gücünün, gözəlliyinin və eleqantlığının sintezi.
b. Bədənin bütün hissələrinin prosesdə iştirakı (baş, çiyinlər, gövdə, əllər, ayaqlar) hərəkətlərin plastikliyini yaradır, həmçinin xarakter və hissləri ötürür, eləcə də vurğunu gücləndirir və amplitudanı artırır.
c. Bölünmüş, inamsız və düşünülməmiş hərəkətlər onların çıxışdakı sayından asılı olaraq cərimə xalları ilə cəzalandırılır.

4.4. MÜXTƏLİFLİK

a. **İstiqamət və trayektoriyaların müxtəlifliyi** (irəliyə, arxaya, qövs üzrə və s.) fərqli elementlər yaradır və xalçanın bütün səthini istifadə etməyə imkan yaradır.
b. Yerdəyişmələrin **səviyyə və modallığının müxtəlifliyi** (gimnast uçuşda, durarkən, döşəmədə; qaçan, tullanan, addımlayan və s.).
c. Hər bir alətə xas olan **alət elementləri** müxtəlif səthlərdə və istiqamətlərdə, fərqli texniki metodlarla, bədənin müxtəlif hissələri ilə yerinə yetirilməlidir. Alətin elementləri təkrar icra olunarkən və dəyişiklik olmadan bir səthdə yerinə yetirilərkən bu cür müxtəliflikdən uzaq hərəkətlər cərimə xalları ilə cəzalandırılmalıdır.
d. **Alətin dekorativ elementləri:** rəqs addımlarının kombinasiyası və birləşdirmə elementləri zamanı müxtəlif orijinal, estetik və xoreoqrafik elementlərin icrası mümkündür, bu şərtlə ki, həmin elementlər uzun sürməsin və alətlə fasiləsiz hərəkəti kəsməsin.
    - Hər bir kompozisiyada maksimum 3 dəfə və 4 saniyədən çox olmayaraq (əgər 4 saniyədən çox sürərsə, onda alət sabit hesab olunur – bax, Çətinlik, b. 3.5).

5. Artistizm səhvləri	**0.10**	**0.20**	**0.30**	**0.40**	**0.50**	**0.60**	**0.70**	**0.80**	**0.90**	**1.00**
ƏSAS İDEYA: **XARAKTER** *Hərəkətlərin üslub və xarakteri Musiqinin xarakterini əks etdirir; Bu isə çıxışın əvvəli, ortası, sonunda ideyanın inkişafını formalaşdırır*	Xarakter və ideya var, lakin onlarda kiçik uyğunsuzluq və ya yüngül xətalar var		Xarakter və ideya var, lakin onlar çıxış boyunca yetərli inkişaf etməyib		Hərəkətin xarakter və ideyası yoxdur					
BİRLƏŞMƏ *Bir hərəkətdən digərinə məntiqi və rəvan keçidlər*	Hərəkətlər arasında məntiqi əlaqənin izolyasiyalı kəsilməsi, **Hər dəfə cərimə xalı 1.00 kimi**									Bütün hərəkətlər özlüyündə **elementlərin rabitəsiz birləşməsini təmsil edir**
			Əvvəldə və sonda alətlə təmasın yoxluğu (kompozisiya səhvi) Qeyri-düzgün start vəziyyəti							
RİTM *Hərəkətlər və musiqi vurğuları frazaları və templəri arasında harmoniya*	Izolyasiyalı kəsinti, **hər dəfə cərimə xalı 1.00 kimi**									Bütün hərəkətlər ritmlə əlaqəli deyil (musiqi fonu)
					Hərəkətin sonunda musiqi və hərəkətlər arasında harmoniyanın yoxluğu					
DİNAMİK DƏYİŞİKLİK *Hərəkətlərin enerjisi, gücü, surəti və intensivliyi musiqidə dinamikanın dəyişməsinə uyğun gəlir*		Gimnastın hərəkəti musiqidəki dinamik dəyişikliklərə oturmur və ya musiqinin özü həddən çox monotondur və musiqidə dinamik dəyişikliklər yoxdur								
BƏDƏN HƏRƏKƏTİNİN İFADƏLİLİYİ	Təsadüfi hərəkətlər, hansı ki, burada bədənin bütün hissələri iştirak etmir	Bədən hissələrinin natamam istifadəsi	Bütün hərəkət ərzində bölünmüş, sərt hərəkətlər							

MÜXTƏLİFLİK										
İstiqamət	İstiqamət və trayektoriyaların yetərsiz istifadəsi									
	Hərəkətlər uzun müddət ərzində xalçanın bir yerində icra olunur									
	Xalçanın bütün səthi istifadə olunmur									
Səviyyə və yerdəyişmələr	Yerdəyişmələrin səviyyə və modallığının istifadə olunmasında yetərsiz müxtəliflik									
Alətlərin elementi	Səthlərin, istiqamətlərin, alətlərin element növlərinin istifadəsində yetərsiz müxtəliflik		3 dekorativ elementdən çox							

6. Texniki səhvlər və hər bir elementə görə cərimələr (ümumi cərimələrdən başqa)

Cərimə	0.10	0.30	0.50 və çox
Bədənin hərəkəti			
Ümumi Müddəalar	Bitməmiş hərəkət və ya sıçrayış, müvazinət və fırlanma formalarında amplitudanın yoxluğu		
	Tullayış olmadan yerdəyişmə: Bədənin döşəmədəki duruşunun korreksiyası		
Baza texnikası	Hərəkət zamanı bədən hissəsinin yanlış vəziyyəti (**hər dəfə maksimum cərimə 1.00 xala kimi)**, o cümlədən, çiyinlərin bədən elementi zamanı asimmetrik vəziyyəti		
	Müvazinətin itirilməsi: Yerdəyişmə olmadan əlavə hərəkət	Müvazinətin itirilməsi: Yerdəyişmə ilə əlavə hərəkət	1 və ya 2 ələ yaxud alətə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi
			Yıxılma ilə müvazinətin tam itirilməsi: **0.70**
		Gimnastın statikliyi *	
Sıçrayışlar	• Ağır eniş • Səhv eniş (Misal: enişin son fazası zamanı kürəyin aydın görünən əyilməsi)		
Müvazinət	Qeyri-dəqiq və qeyri-sabit forma		
Fırlanma	Qeyri-dəqiq və qeyri-sabit forma		
	• "Releve" icra olunarkən fırlanmanın bir hissəsi zamanı dabana dayaq vermə • Tullanma • Fırlanma zamanı yerdəyişmə (sürüşmə)	Bədən oxu şaquli vəziyyətdə deyil və sonda 1 addım icra olunur	
Pre-akrobatik elementlər	Ağır eniş Qadağan olunmuş texnika		
Alət			
Alətin itirilməsi (2 gürzün ardıcıl olaraq itirilməsi: Hakim ən uzaq gürzün götürülməsi üçün zəruri olan addımların sayının hesablanmasına əsaslanaraq bir dəfə cərimə xalı verir)		Alətin itirilməsi və yerdəyişmə olmadan qaytarılması	Alətin itirilməsi və 1-2 addımdan sonra qaytarılması
			Alətin itirilməsi və 3 və daha çox addımdan sonra qaytarılması: **0.70** Alətin məsafədən asılı olmayaraq meydança hüdudlarından kənarda itirilməsi: **0.70**
			Meydança hüdudlarından kənara çıxmamaqla alətin itirilməsi və bundan sonra ehtiyat alətin istifadəsi: **0.70**
			Alətin hərəkətin sonunda itirilməsi (təmas yoxdur)**: 0.70**

***Gimnastın statikliyi: gimnast müəyyən vaxt ərzində alətlə təmasda olmadığı zaman hərəkətsiz qalmalı deyil (məsələn: tullayışlar, alətin döşəmə üzərində diyirlədilməsi və s.)**

Cərimə	0.10.	0.30	0.50 və yuxarı
Texnika	Qeyri-dəqiq trayektoriya və 1 addımla uçuşda tutuş	Qeyri-dəqiq trayektoriya və 2 və daha çox addımla uçuşda tutuş **R**-in icrası zamanı “Şosse” addımları	
	Bədənlə qeyri-ixtiyari təmasla qeyri-dəqiq tutuş	Alətin statikası**	
		İp	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: amplituda, forma, səth, yaxud ip hər iki ucundan tutulmur (hər dəfə cərimə xalı **maksimum 1.00 kimi**)		
	Hərəkətdə qısa dayanma ilə ipin bir ucunun itirilməsi		
	Sıçrayış və ya tullanmada pəncə ilə ipdən yapışmaq	İpin bədən və ya onun hissələri ətrafında hərəkətin kəsilməsinə səbəb olmaqla qeyri-ixtiyari dolanması	
	Hərəkət kəsilmədən ipdə düyün yaranması	Hərəkət kəsilməklə ipdə düyün yaranması	
		Halqa	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: Səthin pozulması, titrəyiş, şaquli ox ətrafında qeyri-bərabər fırlanma (**hər dəfə cərimə maksimum 1.00**)		
	Tullayışdan sonra tutma: çiyinlə təmas	Tullayışdan sonra tutma: əllə təmas	
	• Bədən üzərində qeyri-ixtiyari natamam diyirlətmə • Sıçrayışlarla yanlış diyirlətmə		
	Fırlanma zamanı əldə sürüşmə		
	Halqadan keçərkən pəncə ilə halqadan yapışmaq		
		Top	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: Top çiyinlər arasında sıxılıb («qucaqlama») (**hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)		
	• Bədən üzərində natamam diyirlətmə • Sıçrayışlarla yanlış diyirlətmə		
	İkinci əlin qeyri-ixtiyari köməyi ilə tutma (gözlə baxmadan tutma istisna olmaqla)		
		Gürzlər	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: (qeyri-dəqiq hərəkət, dəyirmanın yerinə yetirilməsi zamanı əllər çox açılıb. (**cərimə hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)		
	Tullayış və tutma zamanı uçuşda 2 gürzün fırlanma sinxronluğunun pozulması		
	Asimmetrik hərəkətlər zamanı iş səthlərində yetərsiz təmizlik		

Lent			
Baza texnikası	Lentin şəklinin dəyişməsi (ilanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqda, qeyri-bərabər hündürlükdə və amplitudada icra olunur) (cərimə hər dəfə maksimum **1.00 xala kimi**)		
	Alətlə yanlış işləmə: Qeyri-dəqiq ötürmə, çubuğun qeyri-ixtiyari ortadan tutulması, şəkillər arasında səhv əlaqə, lentlə şaqqıldatma (**cərimə hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmaqla bədən və ya onun hissələri ətrafında qeyri-ixtiyarı dolanması	
	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmadan lentdə düyün yaranması Lentin ucu tullayış, “eşape” və s. zamanı qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır.	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmaqla lentdə düyün yaranması	

** **Alətin statikliyi – bax, Çətinlik b. 3.5**.

QRUP HƏRƏKƏTLƏRI
ÜMUMİ MÜDDƏALAR

1. GİMNASTLARIN SAYI

1.1. Hər bir qrup 6 gimnastdan ibarətdir. Hər bir çıxışda 5 gimnast iştirak edir, qalan gimnasta isə hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı yarış zonasında qalmağa icazə verilir (hadisə baş verdiyi halda gimnastlardan birini dəyişmək üçün).

1.2. Əgər hərəkətin icrası zamanı gimnast üzrlü səbəbdən qrupun tərkibindən getməyə məcburdursa, bu halda:

- Digər gimnastla əvəzlənmə həyata keçirilə bilər (**əlaqələndirici hakimin cərimə xalı**)
- Əgər gimnast əvəzlənmirsə, hərəkət qiymətləndirilmir

2. MEYDANÇAYA ÇIXIŞ

2.1. Qrupun meydançaya çıxışı tez və musiqi müşayiəti olmadan yerinə yetirilməlidir **(əlaqələndirici hakimin cərimə xalı**).

QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ
ÇƏTİNLİK (D)

1. ÇƏTİNLİK – ICMAL

1.1. Gimnastlar yalnız təhlükəsiz, yüksək texnika səviyyəsi, estetika və artistizmlə icra oluna bilən elementləri yerinə yetirməlidirlər.

1.2. Çətinliyin **5 komponenti var**: Bədən çətinliyi (**BD**), Dəyişmə Çətinliyi (**ED**), Rəqs addımları kombinasiyası (**S**), Fırlanma ilə dinamik elementlər (**R**) və Partnyorluq (**C**).

1.3. Qrup hərəkətləri üçün Çətinliyin spesifik elementləri:

- **Dəyişmələr (ED)**: Gimnastlar arasında alətlərin mübadiləsi ilə çətinlik
- **Partnyorluq (C)**: gimnastlar və alətlər arasında

1.4 Çətinliklərin yerinə yetirilmə ardıcıllığı – sərbəstdir, lakin, Çətinliklər mütəşəkkil olmalı və məntiqi şəkildə yerinə yetirilərək rəvan tərzdə aralıq hərəkətlərə və elementlərə keçməklə, sadəcə çətinliklər yığını deyil, ideya ilə kompozisiya yaratmalıdır.

1.5 Çətinlik D üzrə hakimlər çətinliyi ayırd edir və onları yerinə yetirilmə ardıcıllığı ilə qeydə alır.

- **D1, D2** hakimləri: **BD** üzrə say və çətinlik dəyərini, **ED** üzrə say və çətinlik dəyərini**, S** üzrə say və çətinlik dəyərini qiymətləndirir və onları simvolların köməyi ilə qeydə alır
- **D3, D4** hakimləri: R üzrə say və çətinlik dəyərini, C üzrə say və çətinlik dəyərini qiymətləndirir və onları simvolların köməyi ilə qeydə alır.

1.6 Çətinlik dərəcələrinin qiymətləndirilməsi 10.00 xaldan yuxarı ola bilməz.

1.7. Çətinliyə dair tələblər:

Alətin texniki elementi ilə bağlı olan çətinlik komponentinin adı	Dəyişmə olmadan çətinlik: Bədən çətinliyi	Dəyişmə ilə bağlı çətinlik: Dəyişmə çətinliyi	Rəqs addımlarının kombinasiyası	Fırlanma ilə dinamik elementlər	Partnyorluq
Simvol	**BD** Minimum 4	**ED** Minimum 4	**S** Minimum 1	**R** Maksimum 1	**C** Minimum 4
Say	Maksimum 9 (seçim üzrə1)				
Qruplar Bədən çətinliyi	Sıçrayış – min.1 Müvazinət – min.1 Fırlanma – min.1				

2. DƏYİŞMƏ İLƏ VƏ DƏYİŞMƏ OLMADAN ÇƏTİNLİK: BD VƏ ED

2.1. <u>BD ANLAYIŞI</u>

2.1.1. Fərdi hərəkətlər üçün göstərilmiş **BD** elementləri qrup hərəkətləri üçün də keçərlidir (bax, Fərdi hərəkətlər üçün Çətinlik Dərəcələri Cədvəli № 8 – 10) (⌃, ⊤, ♁).

2.1.2. Bədən çətinliyi qrupları:

- Sıçrayışlar ⌃
- Müvazinət ⊤
- Fırlanma ♁

2.1.3. Çıxışda hər bir qrupdan minimum 1 bədən çətinliyi olmalıdır – bu çətinlik 5 gimnast tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilir.

2.1.4. 0,10 xaldan yuxarı çətinlik dəyəri ilə 5 **BD**-dən çox hərəkətin yerinə yetirilməsinə icazə verilmir – bu halda maksimal mümkün dəyərlə yalnız 5 çətinlik hesaba alınır.

2.1.5. Hər bir **BD** yalnız 1 dəfə hesaba alınır. Əgər çətinlik təkrar olunursa, onda o, hesaba alınmır (**cərimə xalsız**).

2.1.6. Çətinliyin hesaba alınması üçün o, 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilməlidir. Əgər çətinlik bütün gimnastlar tərəfindən yerinə yetirilməyibsə, yaxud xoreoqrafiya və kompozisiya səhvi, ya da bir və ya bir neçə gimnastın texniki səhvi olubsa, çətinlik hesaba alınmır.

İzah
Çətinliklər yerinə yetirilə bilər: • Eyni vaxtda və ya çox surətli ardıcıllıqla • 5 gimnast birlikdə və ya yarım-qruplarla • 5 gimnastın hamısı üçün eyni və ya fərqli növ və dəyərdə • Xoreoqrafiyanın ideyasına və kompozisiyanın quruluşuna uyğun olaraq 1-2 gimnast S və C zamanı bir və ya daha çox çətinliyi yerinə yetirə bilər. Bu çətinlik hesaba alınmır və əlavə çətinlik kimi qiymətləndirilmir.

2.1.7. Gimnastlardan biri tərəfindən yerinə yetirilən ən aşağı dəyərli BD çətinliyi qrupun **BD** üzrə çətinlik dəyərini müəyyən edir.

2.1.8. 3 və daha çox müxtəlif **BD**-nin eyni vaxtda 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilməsinə icazə verilmir. Bu halda çətinlik hesaba alınmır.

İzah / misallar
İcazə verilmir: eyni vaxtda yerinə yetirilən 3 müxtəlif **BD:** • 3 gimnast "dönmə ilə jete" yerinə yetirmiş • 1 gimnast "kazak" tullanışı • 1 gimnast 1 ayağa qismən dalğa ilə spiralvari dönmə (tonneau)

2.1.9. Silsilə: 2 və daha çox sıçrayışın / dönmənin oxşar təkrarı – silsilədəki hər bir sıçrayış və ya dönmə 1 çətinlik hesab olunur.

2.1.10. Bədənin yeni çətinlikləri – bax, Qayda 2.1.6 (Fərdi hərəkətlər)

2.1.11. **BD dair tələblər** – bax, Fərdi Hərəkətlərə dair qaydalar 2.2.

2.1.12. **BD-nin qiymətləndirilməsi** – bax, Fərdi Hərəkətlərə dair qaydalar 2.3.

2.2. ED anlayışı

2.2.1. Alətlərin mübadiləsində 5 gimnastın hamısı 2 hərəkətdə iştirak etməlidir:

- Öz alətini partnyora **tullamaq**
- Partnyorun tulladığı aləti **tutmaq**

Mübadilə yerinə yetirilə bilər: • Eyni vaxtda və ya gimnastların çox surətli ardıcıllığı ilə • Gimnastlar tərəfindən yerində və ya hərəkətdə olarkən • 5 gimnast tərəfindən eyni vaxtda və ya yarım-qruplarla • 1 və ya 2 növ alətlər arasında • Eyni və ya tullayışların hündürlüyünə/parabolasına görə qarışıq səviyyələrdə
***İp və lentə dair qeydlər**: İp və ya lent tullayışı ilə **ED**, yalnız alət bütöv şəkildə müəyyən müddətə havada qaldığı təqdirdə etibarlı hesab olunacaqdır.*
***Lentə dair qeydlər:** Lentləri dəyişərkən gimnastlar adətən çubuğun sonundan tutmalıdır. Lenti bərkitmə yerindən 50 sm aralıda parçadan qəsdən tutmaq qadağandır. Əgər belə tutma növbəti hərəkətin icrası və ya final duruşu üçün yerinə yetirilirsə qadağa tətbiq olunmur.*
***Gürzlərə dair qeyd: ED** istər 1, istərsə də 2 gürzün tullayışı ilə etibarlı hesab olunur.*

2.2.2. **ED** kimi, alətlərin gimnastlar tərəfindən yalnız orta və yüksək hündürlüyə tullayışları hesaba alınacaqdır.

2.2.3. Dəyişmə 5 gimnastın hamısı üçün eyni və ya müxtəlif çətinlik dəyərində ola bilər. Bir gimnastın yerinə yetirdiyi ən aşağı çətinlik dəyəri qrupun **ED** üzrə çətinlik dəyərini müəyyən edir.

2.2.4. 0,10 xal dəyərində olan bədən çətinliyi **ED** zamanı yerinə yetirilə bilər (**ED**-nin dəyər meyarı kimi), lakin o, **BD** kimi hesaba alınmayacaqdır.

2.2.5. **Tələblər**

ED 5 gimnastın hamısı tərəfindən aşağıdakı ciddi səhvlər olmadan yerinə yetirildiyi təqdirdə hesaba alınacaqdır:

a. Alətin itirilməsi, o cümlədən 1 və ya 2 gürzün itirilməsi
b. Bir ələ və ya alətə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi, yaxud gimnastın yıxılması
c. Gimnastların və ya alətlərin toqquşması

2.2.6. **Çətinlik dəyəri**

2.2.6.1. Qrupdakı 5 gimnastın hamısı tərəfindən tullayışın və tutmanın baza dəyəri: 0,20

2.2.6.2. **ED** üzrə çətinlik dəyəri əlavə meyarlarla qaldırıla bilər

2.2.6.3. Əlavə meyarlar (eyni və fərqli) yalnız onların 5 gimnast tərəfindən yerinə yetirilməsi halında etibarlıdır.

Misallar / meyarların izahı:

	Hər bir tullayış və / və ya tutma
üçün 0.10	*Qeyd: Bilavasitə tullayışdan əvvəl və / və ya tutmadan sonra yerinə yetirilən meyarlar dəyişmə çətinliyi dəyəri kimi hesaba alınmır*
→6	*Tullayış və/və ya tutma zamanı gimnastlar arasında məsafə 6 metr (bunun xoreoqrafik elementin tərkib hissəsi olduğu zaman)*
═	*Döşəmədə tullayış və tutma: gimnast artıq döşəmədə olmalı və tullayış və/və ya atış zamanı "döşəmə üzərində" vəziyyətinə hərəkət etməli deyil (bunun xoreoqrafik ideyanın tərkib hissəsi olduğu zaman)*
	Dəyişmə prosesində tullayış, uçuş və tutma zamanı bir fırlanma elementi
	Əks tullayış
BD	*0.10 xal dəyərində **BD** tullayışı və ya tutma ilə yerinə yetirmə*
	Gözlə baxmadan nəzarət
	Əllərin köməyi olmadan
	2 gürz eyni vaxtda bir yerdə, yaxud asimmetrik tullayış və ya silsilə tullayışı
	Ayaq altında (ayaqlarla)
	Halqanın maili səthdə tullayışı
	Tullayış və ya tutma zamanı alətin içindən keçmə ( )
	Döşəməyə dəyib qayıtdıqdan sonra tullayış / döşəmədə diyirlətdikdən sonra tullayış
	Düzünə açıq ipin tullayışı (ipin ortasındna və ya ucundan tutulması)
	İpin hər iki əllə iki ucundan tutulması
	Ox ətrafında fırlanmaqla tullayış (,)
	Alətin bədən üzərində diyirlədilməsi üçün fasilə vermədən dərhal tutulması
	Topun bir əllə tutulması ( ) və ya gürzün artıq ikinci gürzünün tutulduğu əllə tutulması
	Fasilə olmadan fırlanma zamanı tutma

3. ALƏTLƏRİN FUNDAMENTAL VƏ YA QEYRİ-FUNDAMENTAL TEXNİKİ QRUPLARI

3.1 Anlayış

3.1.1. Bax, Fərdi Hərəkətlər, b. 3.1.1 və 3.1.2.

3.1.2. Alətlərin fundamental qrupları bədən çətinliyi hərəkətləri, rəqs addımları kombinasiyası zamanı partnyorluq, dəyişmə və ya birləşdirici hərəkətlər ərzində fırlanma ilə dinamik elementlərdə meyarlar kimi yerinə yetirilə bilər.

3.2. <u>Tələblər</u>

3.2.1. **Alətlərin fundamental elementləri**: Qrup hərəkətlərində alətlərin bütün fundamental texniki qruplarının olması tələb olunmur. **İstisna: S** üçün alətin minimum 1 fundamental texniki qrupu tələb olunur. Alətin fundamental və qeyri-fundamental qruplarının seçilməsi zamanı müxtəlifliyə fikir vermək tələb olunur (müxtəlifliyin olmamasına görə artistizm komponentində cərimə xalı verilir).

3.2.2. Alətin texniki elementlərinə məhdudiyyət qoyulmur, lakin onlar sıçrayış və dönmə silsiləsi istisna olmaqla BD-nin icrası zamanı eynicür yerinə yetirilə bilməz.

İzah	
Alətlərin müxtəlif elementlərinin icrası:	*Müxtəlif səthlərdə*
	Müxtəlif istiqamətlərdə
	Gimnastın boyunun müxtəlif səviyyələrində
	Müxtəlif amplituda ilə
	Bədənin müxtəlif hissələri ilə
Qeyd: Bədənin iki müxtəlif çətinliyində icra olunan alətlərin oxşar elementləri "fərqli" hesab olunmur. Alətin oxşar elementi ilə təkrar olunan çətinlik hesaba alınmır.	

3.3. Bütün alətlərin fundamental və qeyri-fundamental texniki qruplarının ümumi cədvəli (bax, Fərdi Çətinlik b. 3.3. b 3.4.)

3.4. **Alətin statikliyi:** bax, Fərdi Çətinlik b. **3.5.**

3.5. **Alətin dekorativ elementləri:** bax, Fərdi icra b. **4.4.**

4. Rəqs addımları kombinasiyası (S)

4.1. Bax, Fərdi hərəkətlər, b. 4.1.1 - 4.1.5, 4.5 (Qrup hərəkətlərində alətlə işləyərkən hər iki əlin istifadəsi mütləq deyildir).

İzah
Rəqs addımları kombinasiyaları yerinə yetirilə bilər: • *5 gimnastın hamısı tərəfindən eyni tərzdə və ya fərqli* • *Eyni tərzdə və ya yarım-qruplarla fərqli şəkildə*

4.2. **S** rəqs addımları kombinasiyası zamanı aşağıdakılar mümkündür:

- Bədən Çətinliyi Cədvəlindən 0.10 xaldan yuxarı dəyərə malik olmayan **BD** elementlərini icra etmək (məsələn, kabriol sıçrayışı, passe müvazinəti).
- Tullayışlar (kiçik, orta, hündür) yerinə yetirmək, bu şərtlə ki, onlar rəqsin ideyasını dəstəkləsin və ya hərəkətin amplituda və dinamizmini artırmağa kömək etsin; Rəqs addımlarının bir hissəsi alətin uçuşu zamanı yerinə yetirilə bilər, bu şərtlə ki, **S**-də alətin minimum 1 fundamenal texniki elementi iştirak etsin.
- **S** ardıcıllığını pozmayan partnyorluq elementlərini daxil etmək

4.2.1**.** Aşağıdakıların yerinə yetirilməsinə yol verilmir:

- **S** zamanı **R**
- **S** tam olaraq döşəmədə yerinə yetirilməsi

İzah Rəqs addımları kombinasiyasının yaradılması üçün bələdçi
Ardıcıl, bir-birilə əlaqəli olan rəqs addımları, başqa sözlə: • *İstənilən klassik rəqs addımları* • *İstənilən bal rəqs addımları* • *İstənilən folklor rəqs addımlar* • *İstənilən müasir rəqs addımları*
Məntiqi və rəvan şəkildə birləşdirilmiş, lüzumsuz fasilə və uzun hazırlıq hərəkətləri olmayan əlaqə
Meydança boyunca alətlə işləyərək sadə yerdəyişmə (yeriş, addım, qaçış kimi) deyil, səviyyə, istiqamət, sürət və modallıq baxımdan fərqli hərəkətlər

4.2.2 Rəqs addımları kombinasiyaları aşağıdakı hallarda hesaba alınmır:

- 8 saniyədən az sürən rəqs addımları
- Alətlə işin baza texnikasının ciddi surətdə dəyişməsi (İcra hərəkətləri üzrə hakimin cəriməsi – 0.30 xal və yuxarı)
- Musiqinin ritmi/xarakteri və emosional fonu və bədənin / alətin hərəkəti arasında rabitənin olmaması
- Hər bir kombinasiyada addımların, ritmin, istiqamətlərin və ya səviyyələrin minimum 2 fərqli modallığının yoxluğu
- Alətin minimum 1 fundamental texniki qrupunun yoxluğu
- "Qeyri-dominant" əllə yetirilən minimum 1 fundamental texniki alət qrupunun olmaması
- Bütün kombinasiya döşəmə üzərində yerinə yetirilib

5. Fırlanma ilə dinamik elementlər

5.1. Bax, İndividual hərəkətlər – baza tələbləri 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirilməlidir, əks halda element hesaba alınmayacaqdır.

İzah
R yerinə yetirilə bilər: • *Eyni vaxtda* • *Ardıcıl olaraq yarım-qruplarla*

5.2. **R-**in baza dəyəri əlavə meyarların köməyilə qaldırıla bilər. Bu meyarlar alətin tullayışı, alətin uçuşu zamanı bədənin fırlanması və alətin tutulması anında yerinə yetirilə bilər.

5.3. **R-**in çətinlik dəyəri yerinə yetirilmiş fırlanmaların və düzgün icra olunmuş meyarların sayı ilə müəyyən olunur. Əgər sonuncu fırlanış tutuşdan sonra yerinə yetirilibsə, onda həmin fırlanma və ona uyğun olan meyarlar hesaba alınmır.

5.4. Çətinlik dəyəri ən az icra olunmuş fırlanma sayı və 5 gimnastın hamısına şamil olunan meyarların sayı əsasında müəyyən olunur.

5.5. Bax, İndividual hərəkətlər (**5.1** – Tələblər, **5.2** - **R** üçün əlavə meyarların ümumi cədvəli**, 5.3** – **R**-də bədən hərəkətlərinin seçilməsi**, 5.4** – Pre-akrobatik elementlər).

6. Partnyorluq (C)

6.1. Anlayış:

Qrup hərəkətləri üçün səciyyəvi göstərici **birgə işdir** – burada hər bir gimnast bir və ya daha çox alətlə və ya bir və ya daha çox partnyorla qarşılıqlı əlaqəyə girir.

İzah
Partnyorluq gimnastlar arasında tam koordinasiyadan asılıdır və aşağıdakı şəkildə yerinə yetirilir: • *Bilavasitə təmasla və ya təmassız* • *5 gimnastın hamısı ilə və ya yarım-qruplarla* • *Müxtəlif yerdəyişmələrlə, fərqli istiqamətlərdə və fərqli düzülüşdə* • *Fırlanma ilə və ya onsuz* • *Bir və ya bir neçə gimnastın alətlər və ya gimnastlar vasitəsilə mümkün dayaq verməsi / qalxması*

6.2. Tələblər

6.2.1. 5 gimnastın hamısı, hətta onların müxtəlif rolları olsa belə, partnyorluqda iştirak etməlidir, əks halda partnyorluq hesaba alınmır.

6.2.2. 5 gimnastın hamısı birbaşa qarşılıqlı əlaqədə / yaxud alət vasitəsilə dolayı qarşılıqlı əlaqədə olmalıdır.

6.2.3. Fırlanma ilə partnyorluq üçün: Alət partnyora özü fırlanma hərəkətini icra edərkən tullanmalıdır – fırlanma bitdikdən sonra tullanan alət hesaba alınmır.

6.3. Fırlanma hərəkəti olmadan partnyorluq cədvəli

Çətinlik dəyəri			Partnyorluq növü
0.10	0.20	0.30	
C			***Alətin tullanması olmadan*** • *Gimnastların, yaxud hərəkətdə olan partnyorların və ya alətlərin alətin üstündən, altında və ya içindən keçməsi*
	CC		***Tullayışla və ya alətin çoxsaylı ötürülməsi ilə**:* *Tullayış: bir və ya bir neçə alətin kiçik, orta, hündür yüksəkliyə tullayışı, alətlərin partnyorlar arasında müxtəlif texniki fəndlərdən (diyirlətmə, döşəmə üzərində diyirlətmə, dəyib-qayıtma) istifadə edilərək ötürülməsi*
		C↗	***2 və ya daha çox alətin eyni vaxtda tullayışı ilə (orta və hündür)*** *Qeyd: Ən azı 3 gürz tullanmalıdır, yaxud 1 (və ya 2) gürz + 1 əlavə alət*
		C⇓	***Bir gimnast tərəfindən orta və ya yüksək tullayışdan sonra eyni vaxtda tutma***

6.4. Bədənin fırlanması ilə əməkdaşlıq cədvəli

Çətinlik Dəyəri				Partnyorluq növü
0.20	**0.30**	**0.40**	**0.50**	
CR 1 gimn.	**CR2 2-3 gimn.**			Öz alətinin bir /iki yaxud bir neçə gimnast tərəfindən tullanması və bundan dərhal sonra özünün və ya partnyorunun alətinin tutulması və ardınca: • Uçuş ərzində bədənin fırlanması ilə alətə gözlə baxmadan dinamik element • Dinamik elementin partnyorun köməyi (dayaq, qaldırma) ilə icra etmək də mümkündür
		CRR2 2-3 gimn.		Öz alətinin bir /iki yaxud bir neçə gimnast tərəfindən tullanması və bundan dərhal sonra özünün və ya partnyorunun alətinin tutulması və ardınca: • Uçuş ərzində bədənin fırlanması ilə alətə gözlə baxmadan dinamik element • Bir və ya bir neçə alətin, yaxud gimnastın altından, üstündən və ya içərisindən keçmə: gimnasta(lara) və ya alətə fəal dayaq, ya da bir və ya bir neçə partnyor/alət vasitəsilə dayaq/qaldırma
			CRRR	Bir və ya bir neçə gimnast tərəfindən öz alətinin orta yaxud yüksək hündürlüyə tullayışı və bundan dərhal sonra öz və ya partnyorun alətinin tutulması, ardınca: • Dinamik elementlə uçuş zamanı gözlə baxmadan bədənin fırlanması ilə partnyorun alətin içindən keçməsi (alət nə partnyor, nə də keçən partnyor tərəfindən tutulub saxlanmır)

- Fırlanmalarla partnyorluq eynivaxtlı tullayışlarla partnyorluq C↗, yaxud eyni vaxtlı tutma ilə C⇊ partnyorluqlarla uyuşa bilər. Belə hallarda partnyorluğun çətinlik dəyəri 2 komponentin çətinlik dəyərinin toplanması ilə alınır.
- Fırlanmalarla partnyorluq **C** və ya **CC** ilə uyuşa bilməz.

C↗, C⇊, CR, CRR, CRRR üçün **əlavə meyarlar**:

- ╪ əllərin köməyi olmadan (və): +0.10
- ⊗ gözlə baxmadan: +0.10

- Partnyorluqda əsas hərəkəti icra edən ən azı 1 gimnastla yerinə yetirilərkən: gözlə baxışın itirilməsi ilə bədənin fırlanması
- Fırlanma ilə hər bir partnyorluq üçün 1 dəfə olaraq hesaba alınır: tullayışda və ya tutuşda

6.5 Partnyorluq, əgər aşağıdakı ciddi texniki səhvlər olmadan 5 gimnastın hamısı tərəfindən yerinə yetirikdiyi təqdirdə hesaba alınır:

a. Alətin itirilməsi, o cümlədən 1 və 2 gürzün itirilməsi
b. Ələ və ya alətə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi, yaxud gimnastın yığılması
c. Gimnastların və alətlərin toqquşması
d. Bir və ya bir neçə gimnastın və ya alətin 4 saniyədən çox görünən hərəkətsizliyi
e. Alət partnyor tərəfindən fırlanma başa çatdıqdan sonra tullanıb (fırlanma zamanı alət uçuşda olmalıdır)
f. Qadağan olunmuş element icra olunmuşdur

6.6 Partnyorluğun qadağan olunmuş elementləri

- 1 və ya bir neçə partnyorun döşəmə ilə təmas olmadan və 4 saniyədən çox müddətdə dayaq verməklə hərəkət və duruşu.
- Gimnastı döşəmə üzərində 2 addımdan çox çəkmək və ya daşımaq
- Bir və ya bir yerdə qruplaşmış bir neçə partnyor üzərində bir neçə dayaq nöqtəsi ilə keçmək
- Duruşda dayanma ilə döşəmədə yana və önə şpaqat
- Döşəmə ilə hər hansı digər təmas olmadan, irəliyə və ya yana çevrilmədən və şaquli vəziyyətdə duraraq bir və ya iki ələ, yaxud bazuya dayaq vermə
- Piramidanın qurulması

6.7. Alətlə yeni orijinal elementlər – bax, Fərdi hərəkətlər, b. 6.5.

7. Çətinliyin qiymətləndirilməsi (D): D üzrə hakimlər çətinliyi qiymətləndirir, qismən qiyməti müəyyən edir, cərimə tətbiq edir:

7.1. **Yarım-qrup 1 (D1 və D2)**

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Yerinə yetirilmə ardıcıllığı ilə bədən çətinliyi	Minimum 4	Bədənin hər bir qrupunun ən azı 1 çətinliyi (, ,): hər bir çatışmayan bədən çətinliyi üçün cərimə 4 BD-dən az yerinə yetirilib Hər birinin dəyəri 0.10 xaldan yuxarı olan 5 BD-dən az yerinə yetirilib
Yerinə yetirilmə ardıcıllığı ilə bədən çətinliyi	Minimum 4	4 **ED-**dən yerinə yetirilib
S rəqs addımlarının kombinasiyası	Minimum 1	Ən azı 1 yoxdur

7.2. **Yarım-qrup 2 (D3 və D4)**

Çətinlik dərəcəsi	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Fırlanma ilə dinamik elementlər	Maksimum 1	1-dən yuxarı
Partnyorluq	Minimum 4	Ən azı 4-ü yoxdur

QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ
İCRA (E)

1. Qrup hərəkətlərinin icrasının (E) qiymətləndirilməsi

1.1 İcra üzrə hakimlər briqadası elementlərin estetik və texniki cəhətdən mükəmməl yerinə yetirilməsini tələb edir.

1.2. Gimnastlar öz hərəkətlərinə yalnız tam təhlükəsiz və artistizm və texniki məharətin yüksək dərəcəsi ilə yerinə yetirə biləcəkləri elementləri daxil etməlidir. Belə gözləntilərdən istənilən kənarlaşma **E** üzrə hakimlər briqadasının cəriməsinə gətirib çıxarır.

1.3. **E** üzrə hakimlər briqadası hərəkətin çətinliyinə heç bir münasibət bildirmir. **E** üzrə hakimlər elementin və ya kombinasiyanın çətinliyindən asılı olmayaraq eyni səhvlər üçün bərabər dərəcədə cərimə xalları tətbiq etməlidir..

1.4. **E** və **D** üzrə hakimlər bədii gimnastikanın müasir səviyyəsinə maksimum dərəcədə uyğun olmalı, aidiyyəti elementin icrasından nələri gözləmək lazım olduğunu və günümüzdə idman inkişaf etdikcə standartların necə dəyişdiyini həmişə bilməlidirlər. Bu kontekstdə hakimlər nəyi gözləmək mümkün olduğunu və ya məntiqə uyğun çərçivədə potensial gözləntiləri, eləcə də istisnaların nədən ibarət olduğunu yaxud xüsusi məqamları da yaxşı bilməlidir.

1.5. Düzgün icra üslubundan bütün kənarlaşmalar artistik və texniki səhv hesab olunur və hakimlər tərəfindən müvafiq şəkildə dəyərləndirilməlidir. Kiçik, orta və ciddi səhvlərə görə cərimənin ölçüsü düzgün icra tərzindən kənarlaşma dərəcəsinə görə təyin olunur. Gözlənilən mükəmməllikdən artistik və texniki kənarlaşmalara görə aşağıdakı cərimələr tətbiq olunacaqdır. Bu cərimə xalları elementin və ya hərəkətin çətinlik dərəcəsindən asılı olmayaraq tətbiq olunmalıdır.

1.5.1 Kiçik səhv 0,10: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan kiçik kənarlaşmalar

1.5.2 Orta səhv 0,20 – 0,30: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan istənilən hiss olunan və əhəmiyyətli kənarlaşma

1.5.3 Kobud səhv 0,50 və daha çox: artistizm və texniki baxımdan mükəmməl icradan ciddi və əhəmiyyətli kənarlaşma

2. İcra hərəkətlərinin qiymətləndirilməsi (E) – 10,00 xal

E qiyməti özündə daxil edir:

- Artistizm səhvləri
- Texniki səhvlər

3. E briqadasının hakimləri

E üzrə 6 hakim 2 yarım-qrupa bölünür:

- Birinci yarım-qrup (**E**): 2 hakim artistizm səhvlərini qiymətləndirir və bir ümumi qiymət verir (cərimə)
- Ikinci yarım-qrup (**E**): 4 hakim texniki səhvləri qiymətləndirir və bir-birindən müstəqil şəkildə cərimələr tətbiq edirlər (iki mərkəzi qiymətin orta riyazi dəyəri).

E üzrə qiymətdən ümumi çıxılma **E** üzrə iki cərimənin toplanması yolu ilə alınır (Artistizm və Texnika)

4. Artistizm komponenti

4.1. Alət və gimnastla təmas

4.1.1. Hərəkətin başında və hərəkət zamanı bir və ya bir neçə gimnast 4 saniyədən çox alətsiz qala bilməz.

4.1.2. Əgər alətlər və gimnastlar hərəkəti eyni vaxtda başlamırsa, gimnastların/alətlərin statikliyindən qaçmaq məqsədilə müxtəlif hərəkətlər tez bir vaxtda, maksimum 4 saniyə ərzində bir-birini əvəzləməlidir.

4.1.3. Partnyorluğun yerinə yetirilməsi zamanı bir və ya bir neçə gimnast 2 və daha çox alət tutmalı, bu zaman onların partnyorları alətsiz qalmalıdır (lakin 4 saniyədən çox olmayaraq).

4.1.4. Hərəkətin sonunda hər bir gimnast bir və ya bir neçə aləti tuta və ya təmasda ola bilər. Bu halda bir və ya bir neçə gimnast final duruşunda alətsiz qala bilər.

4.1.5. Bir və ya bir neçə gimnastla alətə, yaxud gimnastlara dayaq verməklə qaldırma (dayaq) ilə hərəkətə başlamaq və ya hərəkəti bitirmək olar. Çıxış vəziyyətindən sonra gimnastlar musiqinin başlamasından etibarən 4 saniyədən gec olmayaraq qalxma (dayaq) vəziyyətindən çıxmalıdır.

4.1.6. **Xarakter, ritm, dinamik dəyişikliklər:** bütün normalar (bax, b. 4.1.1., 4.2.1. və 4.2.2.) eynilə Qrup Hərəkətləri üçün keçərlidir.

4.1.7. **Bədən hərəkətlərinin ifadəliliyi** – Qrupun kollektiv işi özündə bütün gimnastların hərəkətinin gözəlliyini, eleqantlığını və intensivliyini əks etdirməlidir.

4.1.8. **Müxtəliflik**

4.1.8.1. **Yenidən düzülüş** – minimum **6**

İzah
Yenidən düzülüş müxtəlif olmalı aşağıdakı formada yaradılmalıdır: • *Meydançanın müxtəlif hissələrində (mərkəzdə, künclərdə, diaqonal üzrə, xətlər üzrə) olmalı* • *Düzülüşdə müxtəlif vəziyyət və istiqamətlər (irəliyə, arxaya, bir-birinin yanında və s.)* • *İdeyaya görə: dövrələr, bütün istiqamətlər üzrə xətlər, üçbucaq və s.* • Amplituda üzrə: ölçü / en

4.1.8.2. **Mübadilə** – tullayışların və / və ya tutuşların müxtəlif növləri istifadə olunmalıdır:

İzah
• *Tullayışların müxtəlif hündürlüyü – o cümlədən, qarışıq hündürlükdə olan tullayışlar (orta və ya çox yüksək hündürlüklər)* • *Tullayışların müxtəlif hündürlüyü* • *Tutuşların müxtəlif hündürlüyü* • *Eyni və müxtəlif meyarların müxtəlif kombinasiyaları*

4.1.8.3. **Partnyorluq:** Partnyorluq Cədvəlinə uyğun olaraq partnyorluğun və təşkilatlanmanın müxtəlif növləri istifadə olunmalıdır (bax, Çətinlik, b. **6.3** və **6.4**). Müxtəlifliyin yoxluğu cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

4.1.8.4. **Kollektiv işin təşkili**

- Qrup hərəkətləri üçün birgə işdə bütün gimnastların partnyorluq ruhu ilə qrup şəklində iştirakı səciyyəvidir
- Hər bir kompozisiyada kollektiv işin təşkilinin müxtəlif növləri istifadə olunmalıdır və kompozisiyada aşağıda göstərilən kollektiv iş növlərindən ən azı 1-i iştirak etməlidir:

İzah **Kollektiv işin təşkili üsulları**
1. *Sinxron icra – eyni hərəkətin eyni amplituda, surət və dinamika ilə eyni vaxtda yerinə yetirilməsi* 2. "Xor şəklində icra" – *müxtəlif amplituda, surət və istiqamətlə müxtəlif hərəkətlərin 5 gimnast və ya yarım-qruplar tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilməsi* 3. *Surətli ardıcıllıqla icra və ya "Cannon": 5 gimnast və ya yarım-qruplar tərəfindən bir hərəkətin ardınca digərinin yerinə yetirilməsi. Hərəkət əvvəlki gimnastın və ya yarım-qrupun əvvəlki hərəkəti bitirməsi üzrə və ya əvvəlki hərəkət ərzində başlayır* 4. *"Təzadlı" icra - 5 gimnast və ya yarım-qruplar tərəfindən təzadlı hərəkətlərin icrası: surətə görə (tez-asta), yaxud intensivliyə görə: forte (qüvvətli, güclü, enerjili) – piano (rəvan, lirik), ya da səviyyəyə görə (ayaq üstə - döşəmədə), yaxud da istiqamət üzrə və ya hərəkət üzrə (pauza, dayanma – hərəkətin davamı).*
5. "Partnyorluqda icra": hər bir gimnast bir və ya bir neçə partnyorla/alətlə qarşılıqlı əlaqəyə girir
Qeyd: Kollektiv işin müxtəlif növlərinin birləşdirilməsi mümkündür.

4.1.8.5. **Alətlə elementlər:** müxtəlif səthlər, istiqamətlər, növlər, bədən hissələri, texniki fəndlər istifadə olunmalıdır. Alətin elementləri təkrar olunduğu və ya dəyişiklik olmadan eyni səthdə yerinə yetirildiyi zaman müxtəlifliyin bu cür yoxluğu cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

5. Artistizm səhvləri	0.10	0.20	0.30	0.40	0.5	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
ALƏTLƏ /GİMNASTLA TƏMAS			Hərəkətin başında və hərəkət ərzində bir və ya bir neçə gimnast , 4 saniyədən çox alətsiz qalır Final duruşunda 5 gimnastdan heç biri alətlə təmasda olmur. Hərəkətin başında gimnast 4 saniyədən çox dayaqvermə (qaldırma) vəziyyətində qalır							
ƏSAS İDEYA: XARAKTER *Hərəkətlərin üslub və xarakteri Musiqinin xarakterini əks etdirir; Bu isə ideyanın inkişafını formalaşdırır əvvəli, ortası, Sonu*	Xarakter və ideya var, lakin onlarda kiçik uyğunsuzluq və ya yüngül xətalar var		Xarakter və ideya var, lakin onlar çıxış boyunca yetərli inkişaf etməyib		Hərəkətin xarakter və ideyası yoxdur					
RİTM *Hərəkətlər və musiqi vurğuları frazaları və templəri arasında harmoniya* *Fərdi ritm və qrupun ritmi arasinda sinxronluğun yoxluğu*	Izolyasiyalı kəsinti, **hər dəfə cərimə xalı 1.00 kimi** Sinxronluğun hər bir yoxluq halı üçün 1,00 xala qədər cərimə									Bütün hərəkətlər ritmlə əlaqəli deyil (musiqi fonu)
					Çıxışın sonunda musiqi və hərəkətlər arasında harmoniyanın yoxluğu					

DİNAMİK DƏYİŞİKLİK *Hərəkətlərin enerjisi, gücü, surəti və intensivliyi musiqidə dinamikanın dəyişməsinə uyğun gəlir*	Qrup gimnastlarının hərəkətlərinin intensivliyində sinxronluğun yoxluğu	Gimnastın hərəkəti musiqidəki dinamik dəyişikliklərə oturmur və ya musiqinin özü həddən çox monotondur və musiqidə dinamik dəyişikliklər yoxdur								
BƏDƏN HƏRƏKƏTİNİN IFADƏLILIYI		Bütün gimnastların hərəkətlərində ifadəliliyin (gözəllik, eleqantlıq, intensivlik) yoxluğu								
MÜXTƏLİFLİK										
Yenidən düzülüş	Yenidən düzülüşün amplitudasında balansın yoxluğu Yenidən düzülüşdə bir növ şəklin yayğın istifadəsi Texniki səhvə görə düzülüşün pozulması		6 düzülüşdən az (cərimə bir dəfə)							
Mübadilə		Tullayışların müxtəlifliyinin yoxluğu								
Partnyorluq		Eyni növ partnyorluqda müxtəlifliyin yoxluğu (4-dən çox eyni növ partnyorluq və ya partnyorluğun hər bir növü çərçivəsində eyni növ təşkilatlanma)								
Kollektiv iş		Kompozisiyada bir və ya daha çox növdə kollektiv işin yoxluğu								
Alətlə elementlər		Səthlərin, istiqamətlərin, növlərin, alətin element növlərinin istifadə olunmasında yetərsiz müxtəliflik								

5. Texniki səhvlər və cərimələr			
Cərimələr	**0.10**	**0.30**	**0.50 və çox**
Bədənin hərəkəti			
Ümumi müddəalar	Bitməmiş hərəkət və ya sıçrayış, müvazinət və fırlanma formalarında amplitudanın yoxluğu		
	Tullayış olmadan yerdəyişmə: Bədənin döşəmədəki duruşunun korreksiyası		
Baza texnikası	Hərəkət zamanı bədən hissəsinin yanlış vəziyyəti (**hər dəfə maksimum cərimə 1.00 xala kimi)**, o cümlədən, çiyinlərin bədən elementi zamanı asimmetrik vəziyyəti		
	Müvazinətin itirilməsi: Yerdəyişmə olmadan əlavə hərəkət (**hər bir gimnast**)	Müvazinətin itirilməsi: Yerdəyişmə ilə əlavə hərəkət (**hər bir gimnast**)	1 və ya 2 ələ yaxud alətə dayaq verməklə müvazinətin itirilməsi **(hər bir gimnast)**
			Yıxılma ilə müvazinətin tam itirilməsi: **0.70 (hər bir gimnast)**
		Statik gimnast * (gimnastların sayından asılı olmayaraq hər dəfə)	
Sıçrayışlar	• Ağır eniş • Səhv eniş (Misal: enişin son fazası zamanı kürəyin aydın görünən əyilməsi)		
Müvazinət	Qeyri-dəqiq və qeyri-sabit forma		
Fırlanma	Qeyri-dəqiq və qeyri-sabit forma		
	• "Releve" icra olunarkən fırlanmanın bir hissəsi zamanı dabana dayaq vermə • Tullanma • Fırlanma zamanı yerdəyişmə (sürüşmə)	Bədən oxu şaquli vəziyyətdə deyil və sonda 1 addım icra olunur	
Pre-akrobatik elementlər	Ağır eniş Qadağan olunmuş texnika		

*** Gimnastın statikliyi –** bax, Fərdi hərəkətlər, b. **6** və Qrup hərəkətləri, b. 4.1.2.

Cərimə	0.10	0.30	0.50 və çox
Alət			
Toqquşma və ya Alətin itirilməsi (2 gürzün ardıcıl olaraq itirilməsi: Hakim ən uzaq gürzün götürülməsi üçün zəruri olan addımların sayının hesablanmasına əsaslanaraq bir dəfə cərimə xalı verir) **hər bir gimnast üçün**	Bütün nəticələrlə gimnastların toqquşması və alətin itirilməsi	İtirmə və yerdəyişmə olmadan alətin qaytarılması	İtirmə və 1-2 addımdan sonra alətin qaytarılması
			Alətin itirilməsi və 3 və daha çox addımdan sonra qaytarılması: **0.70**
			Alətin məsafədən asılı olmayaraq meydança hüdudlarından kənarda itirilməsi: **0.70**
			Meydança hüdudlarından kənara çıxmamaqla alətin itirilməsi və bundan sonra ehtiyat alətin istifadəsi: **0.70**
			Alətin hərəkətin sonunda itirilməsi (təmas yoxdur)**: 0.70**
Baza texnikası	Qeyri-dəqiq trayektoriya və 1 addımla uçuşda tutuş	- Qeyri-dəqiq trayektoriya və 2 və daha çox addımla uçuş zamanı tutuş (**hər bir gimnast üçün**) - **Mübadilələrin, R-in fırlanma ilə partnyorluğun** icrası zamanı "şosse" addımları	
	Bir əllə (istisna: Topun gözlə baxmadan hər iki əllə tutulması) və ya bədənin köməyi ilə tutma. Mübadilə, R və Partnyorluq üçün – **hər dəfə,** Gimnastların sayından asılı olmayaraq. Bədənlə qeyri-ixtiyari təmasla qeyri-dəqiq tutuş	Alətin statikliyi ****hər dəfə**, gimnastların sayından asılı olmayaraq. İcazə verilməyən dekorativ element	
		Partnyorluq zamanı bir və ya bir neçə alətin 4 saniyədən çox görünən hərəkətsizliyi, **hər dəfə**, gimnastların sayından asılı olmayaraq	
İp			
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: amplituda, forma, səth, yaxud ip hər iki ucundan tutulmur (hər dəfə cərimə xalı **maksimum 1.00 kimi**)		
	Hərəkətdə qısa dayanma ilə ipin bir ucunun itirilməsi		
	Sıçrayış və ya tullanmada pəncə ilə ipdən yapışmaq **(hər bir gimnast üçün)**	İpin bədən və ya onun hissələri ətrafında hərəkətin kəsilməsinə səbəb olmaqla qeyri-ixtiyari dolanması	
	Hərəkət kəsilmədən ipdə düyün yaranması **(hər bir gimnast üçün)**	Hərəkət kəsilməklə ipdə düyün yaranması **(hər bir gimnast üçün)**	

Cərimə	0.10	0.30	0.50 və çox
		Halqa	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: Səthin pozulması, titrəyiş, şaquli ox ətrafında qeyri-bərabər fırlanma (**hər dəfə cərimə maksimum 1.00**)		
	Tullayışdan sonra tutma: bazu ilə təmas	Tullayışdan sonra tutma: əllə təmas	
	• Bədən üzərində qeyri-ixtiyari natamam diyirlətmə • Bədən üzərində qeyri-ixtiyari natamam diyirlətmə		
	Fırlanma zamanı əl boyunca sürüşmə		
	Halqadan keçərkən pəncə ilə halqadan yapışmaq **(hər bir gimnast üçün)**		
		Top	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: Top çiyinlər arasında sıxılıb («qucaqlama») (**hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)		
	• Bədən üzərində natamam diyirlətmə • Sıçrayışlarla yanlış diyirlətmə		
		Gürz	
Baza texnikası	Alətlə yanlış işləmə: (qeyri-dəqiq hərəkət, dəyirmanın yerinə yetirilməsi zamanı əllər çox açılıb. (**cərimə hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)		
	Tullayış və tutma zamanı uçuşda 2 gürzün fırlanma sinxronluğunun pozulması		
	Asimmetrik hərəkətlər zamanı iş səthlərində yetərsiz təmizlik		
		Lent	
Baza texnikası	Lentin şəklinin dəyişməsi (ilanlar, spirallar yetərsiz sıxlıqda, qeyri-bərabər hündürlükdə və amplitudada icra olunur) (cərimə hər dəfə maksimum **1.00 xala kimi**)		
	Alətlə yanlış işləmə: Qeyri-dəqiq ötürmə, çubuğun qeyri-ixtiyari ortadan tutulması, şəkillər arasında səhv əlaqə, lentlə şaqqıldatma (**cərimə hər dəfə maksimum 1.00 xala kimi**)	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmaqla bədən və ya onun hissələri ətrafında qeyri-ixtiyarı dolanması **(hər bir gimnast üçün)**	
	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olmadan lentdə düyün yaranması **(hər bir gimnast üçün)**	Hərəkətdə fasilələrə səbəb olaraq lentdə düyün yaranması **(hər bir gimnast üçün)**	
	Tullayış və "eşape" zamanı lentin ucu qeyri-ixtiyari olaraq döşəmədə qalır		

** **Alətin statikliyi –** bax, Fərdi hərəkətlər, b. **3.5** və **4.4**., və Qrup hərəkətləri, b **4.1.**

QOŞMALAR

- Alətlər üzrə proqram (böyüklər və yuniorlar üçün)
- Yuniorların fərdi hərəkətləri üçün Texniki Proqram
- Yunior qrupları üçün texniki proqram

ALƏTLƏR ÜZRƏ PROQRAM

BÖYÜKLƏR ÜÇÜN PROQRAM

1. GİMNASTLARIN YAŞI

2017: 2001 və yuxarı
2018: 2002 və yuxarı
2019: 2003 və yuxarı
2020: 2004 və yuxarı

2. Fərdi gimnastlar – 4 hərəkət

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

3. Qruplar – 2 hərəkət

2017-2018	5	3 2
2019-2020	5	3 2 cüt
2021-2022	5 cüt	3 2
2023-2024	5	3 2 cüt

YUNİORLAR ÜÇÜN PROQRAM

1. GİMNASTLARIN YAŞI

2017: 2004 – 2003 – 2002
2018: 2005 – 2004 – 2003
2019: 2006 – 2005 – 2004
2020: 2007 – 2006 – 2005

2. Fərdi gimnastlar – 4 hərəkət

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Qruplar – 2 hərəkət

2017-2018	5	5 cüt
2019-2020	5	5
2021-2022	5	5
2023-2024	5 cüt	5

Fərdi yuniorlar üçün texniki proqram

1. Qiymət D – maksimum 8.00

2. Çətinlik dərəcəsinə dair tələblər:

Alətlərin texniki elementləri ilə əlaqəli olan çətinlik komponentləri	Bədən çətinliyi	Rəqs addımları kombinasiyası	Fırlanma ilə dinamik elementlər	Alətin çətinliyi
Simvol	**BD** **Min. 3; Maks. 7**	**S** Minimum 2	**R** Minimum 1	**AD** Min /maks yoxdur
Bədən çətinliyi qrupları	Sıçrayışlar – Min. Q Müvazinət – Min. 1 Fırlanma – Min. 1			

3. Texniki Komitə yuniorlara **BD**-ni diz üzərində yerinə yetirməyi tövsiyə etmir

4. Fərdi böyüklər üçün bütün ümumi normalar fərdi yuniorlar üçün də keçərlidir

5. BD üzrə iki bədən çətinliyində alətin fundamental texniki elementini yerinə yetirərkən "qeyri-dominant əl"dən istifadə etmək tələb olunur

6. **D** üzrə qiymət: **D** üzrə hakimlər çətinliyi qiymətləndirir, ümumi qiymətin tərkib hissələrini qiymətləndirir və mümkün cərimələr tətbiq edir:

6.1. Hakimlərin cəriməsi D (D1 və D2)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Yerinə yetirmə ardıcıllığı üzrə bədən çətinlikləri	Minimum 3 Maksimum 7	Bədən çətinliyinin hər bir qrupundan (⋀, T, ♁) ən azı 1 çətinlik: hər bir çatışmayan çətinlik üçün cərimə xalı. 3-dən az və ya 7-dən çox BD bədən çətinliyi yerinə yetirilmişdir 0,10 yuxarı xal dəyərində olan 7 BD-dən çox çətinlik "Qeyri-dominant" əlin istifadəsi ilə 2 BD-dən az
Qeyd: əgər **BD** təkrar olunursa və ya elementin texniki elementi BD ərzində oxşar şəkildə yerinə yetirilirsə bu zaman Çətinlik hesaba alınmır (**cəriməsiz)**.		
Turlyan – Müvazinət	Maksimum 1	1-dən çox
Rəqs addımları kombinasiyası	Minimum 2	2-dən az

6.2. D üzrə hakimlərin cəriməsi (D3 və D4)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Fırlanma ilə dinamik elementlər	Minimum 1	Ən azı 1-i yoxdur

Yunior qrupları üçün texniki proqram

1. **Yunior qrupları üçün D üzrə qiymət – maksimum 8.00**

2. **Yunior qrupları üçün çətinlik üzrə tələblər:**

Alətlərin texniki elementləri ilə əlaqəli olan çətinlik komponentləri	Mübadilə olmadan çətinlik: Bədən çətinliyi	Mübadilə ilə çətinlik: Bədən çətinliyi	Rəqs addımları kombinasiyası	Fırlanma ilə dinamik elementlər	Partnyorluq
Simvol	**BD** Minimum 3	**ED** Minimum 3	**S** Minimum 2	R Maksimum 1	**C** Minimum 4
	Maksimum 7 (1 seçimə görə)				
Bədən çətinliyi qrupları	Sıçrayışlar – Min. Q Müvazinət – Min. 1 Fırlanma – Min. 1				

3. Texniki Komitə yuniorlara **BD**-ni diz üzərində yerinə yetirməyi tövsiyə etmir

4. Böyüklər qrupu üçün bütün ümumi normalar yuniorlar qrupu üçün də keçərlidir (Fərdi yuniorlar istisna olmaqla № 5).

5. **D** üzrə qiymət: **D** üzrə hakimlər çətinliyi qiymətləndirir, ümumi qiymətin tərkib hissələrini qiymətləndirir və mümkün cərimələr tətbiq edir: (əgər varsa):

5.1. Hakimlərin cəriməsi D (D1 və D2)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Yerinə yetirmə ardıcıllığı üzrə bədən çətinlikləri	Minimum 3	Bədən çətinliyinin hər bir qrupundan (∧, T, ♁) ən azı 1 çətinlik: hər bir çatışmayan çətinlik üçün cərimə xalı. 3-dən az BD bədən çətinliyi yerinə yetirilmişdir ∧ T ♁
Yerinə yetirmə ardıcıllığı ilə mübadilə çətinliyi	Minimum 3	3-dən az mübadilə çətinliyi yerinə yetirilib
Rəqs addımları kombinasiyası	Minimum 2	2-dən az

5.2. D üzrə hakimlərin cəriməsi (D3 və D4)

Çətinlik	Minimum / Maksimum	Cərimə 0.30
Fırlanma ilə dinamik elementlər	Maksimum 1	1-dən yuxarı
Partnyorluq	Minimum 4	Ən azı dördü yoxdur

6. **Fərdi və qrup hərəkətlərində icra:** Fərdi hərəkətlər və böyüklər qrupu üçün icranın bütün ümumi normaları eyni zamanda fərdi hərəkətlər və yuniorlar qrupu üçün də keçərlidir.